

A

ABBANDONO

È un'importante caratteristica del vero *yogin*, cioè di colui che pratica il *karma-yoga* o «Yoga dell'azione», secondo la *Bhagavad-gītā*; questo testo distingue l'atteggiamento dell'A. da quello della pura e semplice rinuncia ad agire (*saṁnyāsa*), caratterizzandolo come una rinuncia – che presuppone il distacco ascetico (*vairāgya*) – ai frutti che inevitabilmente l'azione porta con sé. L'azione quindi deve essere compiuta, ma, nel medesimo tempo, deve essere intesa come un atto sacrificale, deve avere come solo scopo il bene di tutte le creature e deve essere «deposta» come un'offerta nel Signore Kṛṣṇa. La *Bhagavad-gītā* considera infatti l'abbandono del frutto delle azioni superiore anche alla contemplazione. [SP]

Vedi anche *tyāga*.

ABHĀVA-YOGA

«Yoga dell'assenza». È la prima delle due varietà di Yoga di cui parla il capitolo conclusivo dell'*Īśvara-gītā* (Canto del Signore Śiva), che così lo definisce: «Quello in cui si fa oggetto di attenzione la propria forma come un vuoto, privo di qualsiasi apparenza, questo è detto A., mediante il quale si ha davanti agli occhi l'*ātman*». [SP]

ABHAYA

«Assenza di paura», «sicurezza». È l'ultimo dei dodici *yama* o «astinenze» (il primo degli otto elementi costitutivi dello Yoga classico) secondo l'*Uddhava-gītā* (Il canto [divino] rivolto a Uddhava) e indica la condizione di

perfetta quiete che deriva dalla consapevolezza della verità. A. è anche un importante dono della divinità, che garantisce al proprio devoto questa perfetta condizione priva di ogni turbamento. [SP]

Vedi anche *abhaya-mudrā*.

ABHAYA-MUDRĀ

«Gesto dell'assenza di paura». Nome di una delle più importanti *mudrā*, gesti o atteggiamenti raffigurati nelle immagini divine e usati anche nel culto delle medesime (per esempio, nel culto di Śiva). L'A. consiste nel tenere la mano sollevata con la palma aperta rivolta in avanti. Nelle immagini divine (*mūrti*) tale gesto si accompagna spesso con quello detto *varada-mudrā*, l'atteggiamento col qua-



Kṛṣṇa in *abhaya-mudrā* (~900 d.C.).

le la divinità concede grazie e favori, che si esegue come il precedente, ma tenendo le dita rivolte verso il basso. [SP]

ABHIDHARMA

«*Dharma* supremo», cioè «suprema verità», o «metafisica». È illustrato nella parte più dottrinale e teorica dell'insegnamento buddhista, quella riguardante la *prajñā* o «sapienza», alla quale sono dedicate la terza parte del Canone *pāli* (*Abhidhamma-piṭaka*) e numerose altre opere in sanscrito. Secondo Vasubandhu, celebre filosofo buddhista del IV sec. d.C., dalla conoscenza dell'A. possono derivare gli stessi risultati che la pratica yoghica garantisce. [PC]

ABHINAVAGUPTA

Grande maestro del tantrismo e, in particolare, dello śivaismo del Kashmir, vissuto fra il X e l'XI secolo, che è considerato uno dei massimi pensatori dell'India. Fra le molte sue opere si segnalano un commento alla *Bhagavad-gītā* intitolato *Bhagavadgītārthasamgraha* (Esposizione sommaria del significato della *Bhagavad-gītā*), il *Parātrimśikāvivaraṇa* (Commento alla «Trentina della Suprema», che fa parte di un importante *Tantra* della scuola Trika) e il voluminoso trattato *Tantrāloka* (La luce dei *Tantra*), che si propone di esporre «la verità sui *Tantra*, secondo la logica e la tradizione», in modo che i fedeli, guidati da questa luce, possano orientarsi nel complesso rituale del tantrismo. [SP]

ABHINIVEŚA

Ferma dedizione a un determinato proposito. È uno dei cinque *kleśa* o «afflizioni» descritti negli *Yoga-sūtra*, e precisamente l'attaccamento alla vita o il timore della morte che sin dalla nascita è insito nella natura di ogni essere vivente ed è profondamente radicato nella mente dello stolto come in quella del saggio. Giacché non sarebbe possibile temere qualcosa di cui non si ha l'esperienza, l'A., secondo il commento di Vyāsa agli *Yoga-sūtra*, è frutto delle impressioni latenti derivate dall'esperienza della morte fatta nelle vite passate. [PC]

ABHIṢEKA

Lavacro rituale, consacrazione mediante asperzione o unzione. Con questo termine si designa sia la complessa cerimonia con la quale venivano consacrati i re (e i ministri), comportante anche il bagno e l'unzione rituali, sia, nel rituale ancor oggi in uso, l'atto con cui si versano sulle statue sacre, e specialmente sul *līṅga*, acqua, latte e sostanze profumate. In una forma particolare di Yoga tantrico *śakta* – appartenente cioè a quella corrente hindū che venera la Divinità suprema principalmente come *Śakti*, la Divina Madre dell'Universo – otto forme di A. segnano le otto tappe del cammino spirituale dello *yogin*. Nella prima di esse il discepolo si purifica dalle sue cattive tendenze e si dedica alla ripetizione del *mantra* ricevuto dal *guru* al momento dell'iniziazione. Col secondo A. ha inizio la pratica yoghica vera e propria che raggiungerà la perfezione solo col sesto A. Intanto lo *yogin* adora la *Śakti* via via sotto l'aspetto terrifico di Kālī, sotto quello salvifico di Tārā e sotto quello luminoso di Tripurasundarī; successivamente adora Śiva sotto l'aspetto androgino di Ardhanarīśvara. Con il settimo e l'ottavo A. lo *yogin* diviene un *jīvanmukta*, un «liberato vivente» e raggiunge lo stato supremo di *parama-hamsa*. [PC]

ABHYĀSA

«Esercizio», «pratica». Secondo gli *Yoga-sūtra* è lo sforzo inteso al raggiungimento dello stato di calma mentale, che dev'essere quotidiano, costante, coltivato in ogni luogo e in ogni circostanza. Il commento di Vyasa precisa che l'A. deve essere accompagnato da penitenza ascetica, castità, scienza e fede. La *Hathayoga-pradīpikā* afferma espressamente che il successo nello Yoga si ottiene soltanto con la pratica, non per mezzo di discorsi o di una mera conoscenza teorica. [PC]

ĀCAMANA

È, nel culto tantrico, un atto di purificazione simbolica del corpo che consiste nel sorseggiare dell'acqua dalla palma della mano, con le labbra accostate al polso e le dita rivolte verso l'alto, e nell'aspergere con essa alcune membra. Tale purificazione riguarda non

solo il corpo «grossolano» o fisico (*sthūla-sarīra*), ma anche quello «sottile» (*sūkṣma- o liṅga-sarīra*) e quello «causale» (*[mahā]-kāraṇa-sarīra*). [SP]

ĀCĀRA

Il vocabolo indica, nel tantrismo, una via, un comportamento, una regola di condotta peculiare, che rappresenta il livello di perfezione raggiunto da un certo tipo di *sādhaka* o adepto. Il *Kulārṇava-tantra* ne elenca sette, in ordine crescente d'importanza e di perfezione: 1) *vedācāra*, la «via del *Veda*», che comporta la purezza del corpo e della mente, mira a rafforzare il *dhārma* e consiste nell'esecuzione dei riti quotidiani detti *vaidika* perché ispirati alla prassi rituale tradizionale (è indicata anche come la via dell'azione rituale, *kriyā-mārga*); 2) *vaiṣṇavācāra*, la «via del devoto di Viṣṇu», un sentiero di devozione (*bhakti-mārga*) che si fonda su una maggiore consapevolezza della realtà assoluta (*Brahman*); 3) *śaivācāra*, la «via del devoto di Śiva», la quale segna l'ingresso nel cammino della consapevolezza (*jñāna-mārga*); 4) *dakṣiṇācāra*, la «via favorevole» al conseguimento della realizzazione (*sādhana*) e, insieme, all'azione nel mondo (*pravṛtti*), che conclude il primo ciclo di Ā., detti anche globalmente *dakṣiṇa* (comunemente, anche se forse erroneamente, noti col nome di «via della mano destra»), e che comporta la capacità di contemplazione e concentrazione sulla triplice *Śakti* (*kriyā-*, *icchā-* e *jñāna-śakti*, identificate per il culto con le *Śakti* di Brahmā, Viṣṇu e Śiva); 5) *vāmācāra*, la «via avversa» alla vita attiva (*pravṛtti*), cioè la «via della rinuncia» o «del ritorno» (*nivṛtti*) (tendenziosamente chiamata «via della mano sinistra», *vāma*, o ancora la «via che si percorre con una donna», *vāmā*), che indica anche globalmente gli ultimi tre Ā.; 6) *siddhāntācāra* (o *Aghorācāra* o *Yogācāra*), la «via del fine compiuto» (o «degli Aghora» o «dello Yoga»), nella quale il *sādhaka*, che padroneggia l'ottuplice Yoga, realizza un ulteriore distacco dal mondo; 7) *kaulācāra*, la «via del nobile devoto», nella quale il *sādhaka* consegue la totale consapevolezza del *Brahman* e muore definitivamente al *saṃsāra*. I primi tre Ā. riguardano

la condizione del devoto come «animale domestico» (*paśu-bhāva*), il quarto e il quinto la condizione di eroe (*vīra-bhāva*) e gli ultimi due la condizione divina (*divya-bhāva*). [SP]

ĀCĀRYA

Maestro che è in grado di indicare al devoto e in particolare allo *yogin* la condotta corretta (*ācāra*) per il conseguimento della realizzazione (*sādhana*). La parola significa anche genericamente «maestro». [SP]



Śiva come maestro divino (Dakṣiṇāmūrti).

ĀCĀRYA-SEVANA / ĀCĀRYA-UPĀSANA

«Servizio del maestro». Elencato dall'*Uddhava-gītā* (Il canto [divino] rivolto a Uddhava) fra i dieci *niyama* o «osservanze» dello Yoga, consiste in un atteggiamento non solo di servizio vero e proprio (*sevā*), ma anche di venerazione (*upāsana*) del maestro (*guru, ācārya*), la cui figura riveste una notevole importanza in tutte le scuole di Yoga. [SP]

ACQUA

Vedi *ambhas, āpas*.

ADAMANTINA (POSIZIONE)

Vedi *vajra-āsana*.

ADARŚANA

«Non-visione». Si contrappone a *darśana*, «visione», intesa come la capacità dell'anima (*puruṣa*) di conoscere la natura (*prakṛti*) e di riconoscersi diversa da essa come pura coscienza. Nello Yoga-darśana A. è quindi sinonimo di ignoranza, causa del legame tra *puruṣa* e *prakṛti*. La sua distruzione provoca il venir meno di tale legame e quindi la liberazione. [PC]

ĀDHĀRA

«Sostegno», «supporto», «base». Gorakṣa-nātha (sec. XI-XII), il celebre maestro dello *haṭha-yoga*, enumera sedici Ā. situati in vari punti del corpo umano, dalla punta dell'alluce sino alla sommità del capo. Essi sono: le dita dei piedi, le caviglie, le ginocchia, le cosce, il perineo, il membro virile, l'ombelico, il cuore, il collo, la gola, la lingua, il naso, lo spazio fra le sopracciglia, la fronte, la testa e la cosiddetta «apertura di Brahmā» (*brahma-randhra*). Si tratta di punti principali, concentrandosi sui quali, grazie a una serie di precisi collegamenti, lo *yogin* può acquisire un assoluto controllo sulle più importanti funzioni vitali e psichiche. La *Haṭhayoga-pradīpikā* aggiunge che gli Ā. sono controllati dal *viśuddha-caṅkera* o «centro puro», collocato all'altezza della gola. [SP]

ADHARMA

«Disordine», «ingiustizia». È l'opposto di *dharma* e la sua crescita si accompagna al progressivo decadimento della legge morale nelle quattro ere cosmiche (*yuga*). L'uomo-Dio Kṛṣṇa afferma nella *Bhagavad-gītā* che ogni volta che si verifica un declino del *dharma* e una crescita dell'Ā. egli genera se stesso nel mondo (è questa la dottrina delle «discese divine» o *avatāra*), per proteggere i buoni, distruggere i malvagi e ristabilire così il giusto «ordine» nell'universo. [SP]

ADHIKĀRA

Sono, nello Yoga tantrico, i diritti-doveri o le «qualificazioni» acquisite dal discepolo (*śiṣya*) di *mantra-yoga* (Yoga delle formule magiche) a mano a mano che egli progredisce sulla via della realizzazione (*sādhana*) sotto la

guida del suo *guru*. Sono tradizionalmente in numero di sette, e precisamente: 1) *dīkṣā* o iniziazione, con cui il maestro insegna al discepolo il *mantra* o formula segreta di preghiera; 2) *mahādīkṣā* o grande iniziazione, con cui il maestro introduce il discepolo agli aspetti pratici (*kriyā*) dello Yoga, impegnandolo con voti; 3) *puraścaraṇa*, che comporta l'attingimento del perfetto controllo del *mantra* (*mantra-siddhi*) da parte del praticante o *sādhaka*; 4) *mahāpuraścaraṇa*, simile al precedente, ma eseguito con un rituale particolare; 5) *abhiṣeka* o consacrazione, con cui il maestro guida il discepolo nell'apprendimento delle procedure segrete della realizzazione o *sādhana*; 6) *mahābhiṣeka* o grande consacrazione, nota anche col nome di *pūrṇābhiṣeka* o consacrazione completa, con cui il discepolo viene assimilato al maestro; 7) *tadbhāva* o «diventare quello», con cui il *sādhaka* consegue l'unione con la propria divinità d'elezione (*iṣṭadevatā*); questa apre le porte alla realizzazione del *mahābhāva* o «grande condizione», cioè del *samādhi*. [SP]

ADHIKĀRIN

Dicesi di persona «qualificata» a praticare lo Yoga. Il controllo di sé e la perseveranza sono le sue doti principali, e le condizioni del suo successo sono, oltre alla ferma fede nella scienza dello Yoga e nei vantaggi che ne possono derivare, il rispetto del *guru*, l'equanimità, il controllo dei sensi e la moderazione nell'assumere cibo. [SP]

ADHOMUKHAVṚKṢA-ĀSANA

«Posizione dell'albero rovesciato», o posizione verticale sulle braccia: *āsana* dello *haṭha-yoga* appartenente alla categoria delle posizioni capovolte. È detto anche *hasta-āsana* (posizione sulle mani).

Esecuzione. Stando in piedi, gambe unite, braccia in alto, si flette il busto in avanti fino a poggiare le mani sul pavimento in modo che la distanza fra di esse sia di circa 40 centimetri. Si piegano le gambe quanto basta per imprimere al corpo, in espirazione, la spinta che lo porterà in verticale. È consigliabile che i principianti si esercitino in questa tecnica vicino a una parete, per potersi sostenere

re, fino a quando abbiano raggiunto una piena padronanza dell'*āsana*. La fase di tenuta è di 10-20 secondi. Si rilascia la postura in espirazione, effettuando il movimento di ritorno alla posizione di partenza.

Varianti. 1) Anziché tenere il corpo il più possibile in verticale, si flettono all'indietro la spina dorsale e le gambe: queste ultime verranno leggermente piegate. Solo le braccia rimangono perfettamente distese in verticale. 2) In questa variante le gambe, invece di essere distese in verticale o piegate, vengono incrociate in *padma-āsana* (loto).

Benefici. Irrobustisce braccia e spalle, e affina il senso dell'equilibrio. Assomma inoltre i benefici delle posizioni capovolte: migliora la circolazione cerebrale e stimola la tiroide. La variante 1 sollecita fortemente la spina dorsale, che viene resa più elastica e flessibile.

ADHYĀTMA-UPANIṢAD

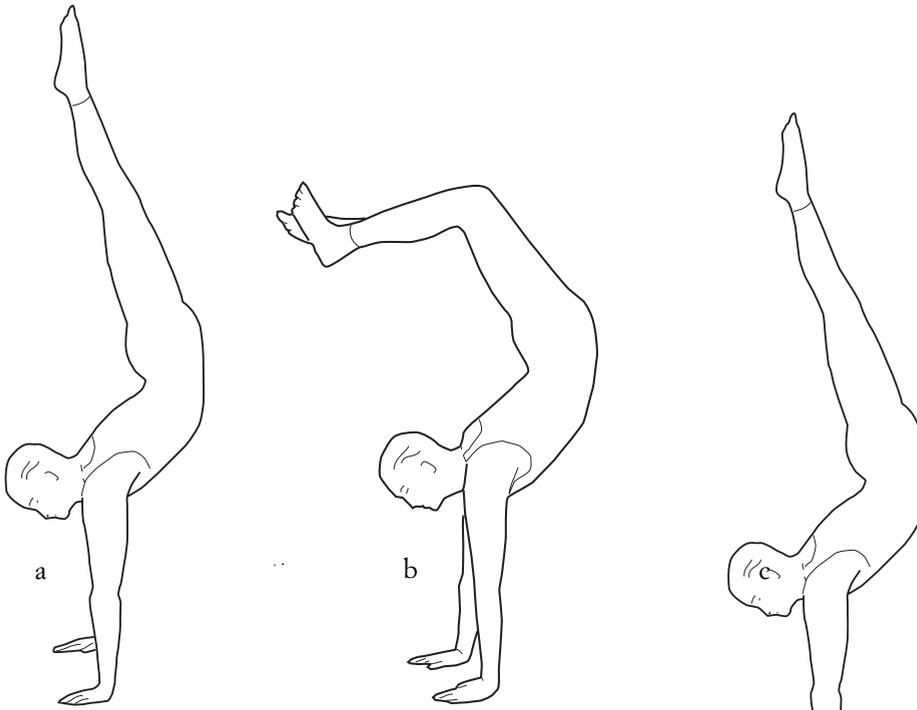
«L'*Upaniṣad* che riguarda lo Spirito supremo». Vedi *Yoga-sāstra*.

ADHYĀTMA-YOGA

Espressione che significa «unione con l'Essere supremo», o «lo Yoga che riguarda il Sé assoluto»; ricorre per la prima volta nella *Kaṭha-upaniṣad* ed è usata nello *Yogavāsiṣṭha* (Gli insegnamenti di Vasiṣṭha sullo Yoga) per indicare una forma di Yoga non-dualista (*advaita*), il cui obiettivo è il conseguimento dell'esperienza spirituale dell'Uno che tutto abbraccia e comprende. All'A. fa riferimento anche l'insegnamento di maestri contemporanei come Hari Prasad Shastri. [SP]

ĀDI-MUDRĀ

«Gesto del principio universale». Si esegue seduti in *vajra-āsana* (posizione adamantina), con gli occhi chiusi: si ripiegano sui pollici le altre dita, in modo da formare i pugni, quindi si portano i pugni stessi agli inguini. Questa *mudrā* è usata per emettere il suono *M̄*, risonanza nasale della sacra sillaba *OM*, che rappresenta la totalità dell'essere nello stato immanifesto-causale. [RR]



Adhomukha bhairava-āsana: a) posizione principale; b) variante 1; c) variante 2 (con gambe in *padma-āsana*).

ĀDINĀTHA

«Il Signore primevo». Epiteto col quale viene venerato il dio Śiva dagli adepti dello *haṭha-yoga*, in particolare dai cosiddetti *nāṭha-yogin*, detti anche *kānpḥata-yogin*, che si rifanno agli insegnamenti di Gorakṣanātha. Śiva, come Ā., è considerato il primo fra tutti gli *yogin*, ed è raffigurato immerso in profonda meditazione sulla cima del monte Kailasa, che è la sua abituale dimora. [SP]

ADORAZIONE

Praticata nei confronti di una divinità personale, l'Ā. costituisce uno dei *niyama* o «osservanze» dello Yoga.

Vedi *arcā, īśvara-praṇidhāna, pūjā*.

ADVAITA

«Non dualità». Vocabolo con cui si allude all'unità ultima dell'Essere e della realtà, usato presso le diverse scuole di Yoga come sinonimo di *samādhi*, il perfetto raccoglimento (chiamato «enstasi» da Eliade) che costituisce il fine e la meta ultima di ogni disciplina yoghica. [SP]

ADVAITA-VEDĀNTA

Questa denominazione comprende un fascio di scuole. Il significato letterale è «la conclusione cui tende il verbo sacro» (*vedānta*) secondo il punto di vista che rifiuta la dualità (*a-dvaita*). Nell'ambito dell'Ā. si possono comprendere almeno tre orientamenti in larga parte divergenti tra loro. Tutti e tre si contrappongono però solidalmente ad altri due indirizzi, il primo che accetta la dualità a fianco della non-dualità, il secondo marcatamente dualista. La non-dualità di cui si tratta è quella che secondo le scuole avversarie opporrebbe il soggetto (*puruṣa*) e l'oggetto (*prakṛti*), principio cosciente individuale (*jīva*) e universale (*ātman*), devoto (*paśu*) e divinità (*pati*) e simili. Ma quel che soprattutto preme all'Ā. è negare una supposta dualità che intercorrerebbe tra fondamento cosmico (*Brahman*) e fondamento personale (*ātman*) dell'essere. I tre orientamenti di cui sopra possono brevemente essere individuati nel modo che segue. Il più radicale è quello noto come «non-dualismo assoluto», laddove la

corrente teistica, che sposta il centro d'interesse da un assoluto impersonale a una divinità personale, prende il nome di «non-dualismo qualificato». Il terzo indirizzo concede sempre maggiore spazio alla devozione (*bhakti*) e si autodefinisce «non-dualismo puro». I maestri principali sono rispettivamente Śaṅkara (788-822?), Rāmānuja (1017-1137) e Vallabha (1473-1531). La non-dualità che dà il nome al sistema è poi, per l'orientamento che fa capo a Śaṅkara, principalmente quella che intercorre tra la divinità (*īśvara*) e il principio cosciente individuale (*jīva*). I due sono invece distinti per Rāmānuja, il quale giunge anche a postulare l'esistenza di una terza entità fondamentale, la componente «priva di coscienza». [AP]

ADVAYA

«Non-duale». Nell'ambito del tantrismo indica la condizione liberata (*mokṣa*) in cui ogni opposizione e distinzione (tra Śiva e *Śakti*, tra principio cosciente e corpo, tra soggetto e oggetto, ecc.) viene vanificata. Si raggiunge grazie all'insegnamento del *guru*. [AP]

ADVAYATĀRAKA-UPANIṢAD

«L'*Upaniṣad* che consente di raggiungere la non dualità». Questa breve *Upaniṣad* dello Yoga, venti strofe in tutto, afferma che l'unica entità esistente è il *Brahman*, nella forma di *sat* (essere), *cit* (coscienza) e *ānanda* (beatitudine). È importante, per meglio afferrare il significato complessivo dell'opera, che ruota intorno al *tāraka-yoga*, esaminare il duplice significato di *tāraka*: a) rendere capace di passare, di attraversare (in particolare un corso d'acqua); b) portare in salvo. Dunque, conoscere l'unicità dell'essere permette di attraversare il ciclo delle esistenze e di approdare alla liberazione finale (*mokṣa*). Dopo aver descritto particolari visualizzazioni, in grado anch'esse di concedere la definitiva salvezza (può essere ricordata come esempio la concentrazione su Kuṇḍalinī, la Potenza che giace addormentata nel corpo sotto le spoglie di una serpe avvolta in tre spire e mezza) viene analizzato compiutamente il *tāraka-yoga*, che nella forma inferiore si appoggia ancora alle forme (*mūrti*), mentre nella sua forma più alta

è al di là di esse e oltre ogni tipo di percezione mentale: lo *yogin* ottiene allora i poteri soprannaturali, o perfezioni (*siddhi*). [GS]

AFORISMI

Vedi *sūtra*.

AFORISMI DELLO YOGA

Vedi *Yoga-sūtra*.

ĀGAMA

1. «Testimonianza autorevole» o «percezione verbale». È, insieme con la percezione (*pratyakṣa*) e l'inferenza (*anumāna*), uno dei tre tipi di «conoscenza valida» o «percezione reale» (*pramāṇa*), che, secondo gli *Yoga-sūtra*, costituiscono la prima delle cinque «funzioni mentali» (*citta-vṛtti*). Un oggetto, percepito o dedotto da una persona esperta, è descritto con parole allo scopo di trasferire a un altro la conoscenza dell'oggetto stesso. La modificazione mentale che ha per suo ambito il significato delle parole è la percezione verbale di chi ascolta. Quando colui che parla non ha né percepito né dedotto e parla di cose che non si possono accettare, l'autorità della percezione verbale viene meno.

2. «Ciò che è pervenuto (attraverso la tradizione)». Nella triplice ripartizione dei testi tantrici, gli Ā. sono quelli più direttamente legati allo śivaismo (sono infatti chiamati anche *Śiva-tantra*). I principali Ā. sono ventotto, dieci dei quali sono detti *śaiva* e diciotto *raudra*, ma ve ne sono numerosi secondari o *upāgama*. È impossibile determinare con precisione la data della loro redazione, che è continuata ininterrottamente fino a oggi, ma i più antichi risalgono probabilmente ai primi secoli d.C. Il tema centrale degli Ā. è il rituale esaminato in tutta la sua complessità; contengono inoltre norme dettagliate per il culto e la costruzione dei templi e delle immagini sacre ed esposizioni dottrinali, mitologiche e relative alla pratica dello Yoga. Vi sono anche Ā. buddhisti e jaina. [PC]

ĀGAMA-VIJÑĀNA

Negli *Yoga-sūtra* questo termine indica la conoscenza basata sulla testimonianza delle Scritture vediche.

AGHORĪ

Classe di asceti *śaiva* conosciuti anche come *aghorapanthin*. Il nome Aghora significa «non terrifico»: è formato infatti da *a* privativa e *ghora* (terribile). Aghora è un epiteto eufemistico di Śiva e l'*aghorapanthin* è colui che segue la via di Śiva in questa forma. Gli A., discendenti dei *kāpālika* (così chiamati perché portano con sé un cranio per ricevervi le elemosine), mangiano in teschi umani, frequentano i cimiteri, si nutrono di immondizie e di ogni tipo di carne, esclusa quella di cavallo; fino alla fine del secolo XIX praticavano il cannibalismo. [MR]

ĀGNEYA-SNĀNA

«Bagno di fuoco». Pratica tantrica per purificare il corpo, che consiste nel cospargersi e strofinarsi con la cenere dei sacrifici. [AC]
Vedi anche *kāya-suddhi*, *snāna*.

ĀGNEYI-DHĀRAṆĀ

«Concentrazione sul fuoco». È la concentrazione (*dhāraṇā*) sul fuoco (*agni*) in quanto elemento cosmico (*tattva*) ed è la terza fase della «quintuplice concentrazione» (*pañca-dhāraṇā*) descritta in taluni testi di Yoga, quali la *Gheraṇḍa-sambhitā* e la *Yogatattva-upaniṣad*. Nella fisiologia mistica tantrica, l'elemento Fuoco è collegato con il «centro» (*cakra*) *maṇipūra*, situato all'altezza dell'ombelico, e con la parte del corpo compresa tra l'ano e il cuore; i suoi simboli sono un triangolo rosso e la sillaba (o *bija-mantra*) RA; la divinità preposta è Rudra. Questa forma di realizzazione si ottiene visualizzando e tratteneendo lo spirito vitale (*prāṇa*) per due ore. La *Yogatattva-upaniṣad* precisa che queste operazioni devono essere compiute in relazione con la parte del corpo connessa con il fuoco e che, così facendo, lo *yogin* è reso completamente immune dalle ustioni. [SF]

AGNI

«Fuoco». In ambito tantrico indica uno dei cinque *mahābhūta* o elementi grossolani. Collegato al colore rosso, alla sillaba RA, al triangolo, a Rudra, ha la sua sede nell'occhio, nelle spalle e nel *maṇipūra-cakra*, il cerchio d'energia situato all'altezza dell'ombelico. Il

sapore (*rasa*) che lo contraddistingue è quello pungente. Come avviene per gli altri *bhūta* la complessa simbologia che gli è propria funge da supporto a una serie di pratiche meditative assai elaborate. Scorre nella parte superiore delle narici. [AP]

AGNI-MANĀDALA

«Orbe di fuoco». L'ambito tecnico di impiego del termine è quello tantrico. Nel centro del corpo umano (due dita al di sopra dell'ano e due dita al di sotto del membro virile) si trova la sede triangolare del Fuoco, brillante come oro fuso. Nei quadrupedi tale sede ha forma quadrangolare, circolare nei volatili, esagonale nei rettili e ottagonale negli insetti. Nel corpo umano presenta una sorta di stelo lungo nove dita e lucente come una lampada, alto e profondo quattro dita. Nei volatili e nei quadrupedi questo stelo ha struttura ovale, col centro situato nell'ombelico. Al suo interno si trova un cerchio di energia (*cakra*) a forma di ruota con dodici raggi, che contiene immagini di Viṣṇu e di altri dèi. [AP]

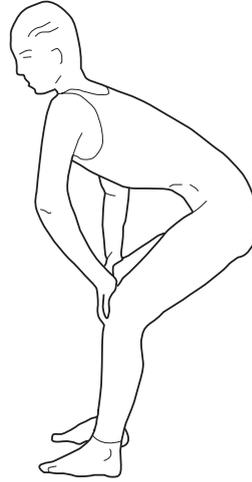
AGNISĀRA-DHAUTI

«Purificazione con il fuoco». Tecnica dello *haṭha-yoga* descritta dalla *Gheraṇḍa-sambhitā*, appartenente alla categoria delle *dhauti* (pratiche igieniche che costituiscono uno degli *ṣaṭkarman*, i sei «atti» intesi a rimuovere ogni impurità del corpo): è infatti una delle «purificazioni interne» (*antar-dhauti*).

Esecuzione. In piedi, con le gambe divaricate leggermente piegate e le mani posate sulle ginocchia. Si effettua innanzitutto una profonda espirazione, vuotando completamente i polmoni, quindi si contrae ripetutamente l'addome all'altezza dell'ombelico contro la spina dorsale. La *Gheraṇḍa-sambhitā* afferma che l'addome deve essere contratto cento volte, ma è consigliabile limitarsi da principio a 10-30 contrazioni. È importante notare che solo l'addome è interessato dal movimento: occorre quindi evitare di sollevare le coste ed espandere il torace.

Benefici. Questa pratica potenzia il tono muscolare degli addominali, tonifica i visceri, cura vari disturbi dello stomaco (dispepsia

acida, alcalina, muscolare e nervosa), e aumenta il «fuoco gastrico» ossia la capacità digestiva. Accompagnata da una dieta appropriata, cura la stitichezza. Non è però esente da controindicazioni: è infatti da evitare in caso di processi infiammatori acuti dell'apparato digerente, ulcera o eccessivo ingrossamento della milza.



Agnisāra-dhauti.

AHAM BRAHMĀSMI

«Io sono l'Assoluto (*Brahman*)». Uno dei «grandi detti» upaniṣadici, contenuto nella *Bṛhadāraṇyaka-upaniṣad*. Tra le quattro raccolte che costituiscono il Verbo sacro (*Veda*) è legato a quella dello *Yajur-veda* nero. È legato altresì al cenobio spirituale fondato dal maestro Śaṅkara a Śṛṅgeri. Il devoto che si sforza di penetrare la verità di questo detto tramite la meditazione si pone come modello da contemplare il saggio divino Vāmadeva. Si ritiene che chi sappia comprendere perfettamente e interiorizzare la nozione dell'identità tra il proprio Sé e il *Brahman* sfugga al dominio che gli dèi esercitano sugli uomini. [AP]

AHAMKĀRA

Senso dell'io (*aham* = «io») o principio di individuazione; stadio in cui si trova la materia (*prakṛti*), quando, toccata dall'impulso dell'evoluzione, passa dallo stato di *mahat* (cioè di massa energetica) a quello di massa

unitaria, apercettiva, ancora priva di esperienza personale, ma già con l'oscura coscienza di essere un ego. L'A., a seconda del prevalere di una delle tre qualità della *prakṛti*, si può trasformare qualitativamente. Se predomina il *sattva* (luminosità) compaiono i cinque sensi conoscitivi e il senso interno che collega l'attività percettiva con quella biomotrice; se predomina il *rajas* (mobilità) si manifestano i cinque organi di azione; se prevale il *tamas* (inerzia) appaiono i cinque *tanmātra*, i nuclei genetici del mondo fisico. [MR]

AHAMKĀRA-DOṢA

Le sei cattive inclinazioni proprie dell'*ahamkāra* (senso dell'io) nello Yoga tantrico: lussuria (*kāma*), ira (*krodha*), avidità (*lobha*), infatuazione (*moha*), orgoglio (*mada*) e invidia (*mātsarya*). Vengono distrutte mediante la contemplazione dello *svādhīṣṭhāna-cakra*, situato nel plesso sacrale. [PC]

ĀHĀRA

«Cibo», «dieta». Costituisce una componente importante della pratica dello Yoga, in quanto si ritiene che una dieta sana e «pura» costituisca la base della purezza interiore. A questo proposito la *Bhagavad-gītā* classifica i cibi in tre categorie, con riferimento alle «qualità intrinseche» della Natura (*sattva*, *rajas* e *tamas*). Vengono definiti *sāttvici* «i cibi che accrescono la longevità, la fermezza, la forza, la salute, la gioia, la soddisfazione e sono gustosi, dolci, sostanziosi, gradevoli»; sono da considerarsi *rājasici* «i cibi amari, acidi, salati, piccanti, pungenti, aspri, che bruciano e portano sofferenze, dolori e malattie»; è infine *tāmasico* «il cibo che è invecchiato, senza sapore, fetido e stantio, avanzato e inadatto al sacrificio». La *Bhagavad-gītā* precisa che i cibi così classificati sono graditi dagli uomini nei quali prevale, nell'ordine, l'una o l'altra delle tre «qualità» (*guṇa*). [SP] Vedi anche *mitābhāra* e *pathya*.

AHIMŚĀ

Parola derivata dalla radice sanscrita *hiṃs-*, che significa «colpire», «recare offesa», con l'aggiunta di una *a* privativa iniziale: essa indica pertanto la «non-violenza», la rinun-

cia a colpire o ferire qualsiasi essere vivente e comporta quindi il rispetto di ogni forma di vita. Ricordata insieme alla mortificazione, all'elemosina, alla rettitudine e alla veridicità nella *Cbāndogya-upaniṣad* (III, 17, 4) e celebrata come il «sommio *dbarma*» – cioè come prima norma etica – nel *Mahābhārata* (XIV, 43, 21), l'A. è una delle cinque regole fondamentali del comportamento etico anche per i buddhisti e per i jaina; questi ultimi, specialmente quelli di loro che appartengono alla corrente ascetica più severa (quella dei Digambara), la interpretano in modo particolarmente rigoroso. Per coloro che seguono la via dello Yoga l'A. è uno degli *yama* o prescrizioni che si debbono osservare preliminarmente per poter proseguire lungo la via della personale realizzazione. [SP]

AIRONE (POSIZIONE DELL')

Vedi *baka-āsana*, *kruñca-āsana*.

AISVARYA

«Signoria». Facoltà sovrumana (*siddhi*) dello *yogin*, capace di conferirgli una sovranità sulle leggi della natura simile a quella che è propria del Signore supremo (*Īśvara*). [SP]

AJAPAHAMSA-VIDYĀ

«La conoscenza della formula meditativa (*mantra*) *hamṣaḥ* non recitata». Il *mantra* in questione è detto «non recitato (coscientemente)» bensì spontaneamente, perché si ritiene sia costituito dalla mera alternanza di inspirazione ed espirazione. L'ambito tecnico di impiego del termine è quello tantrico. [AP]

Vedi anche *ajapa-kriyā*.

AJAPA-KRIYĀ

«Pratica del *mantra* non recitato». È la recitazione (*japa*) inconsapevole del *mantra* *hamṣaḥ*, che, ripetuto, si trasforma per motivi fonetici in *hamso hamso hamso...*, cosicché può anche essere letto «*so 'ham*» (esito eufonico di *saḥ aham*), un celebre *mantra* upaniṣadico che significa «io sono Quello» ed esprime quindi l'identità dello spirito individuale (*ātman*) con l'Assoluto (*Brahman*). Alcune *Upaniṣad* dello Yoga affermano che questo *mantra* viene recitato inconsapevol-

mente col semplice atto dell'inspirazione e dell'espiazione e, pertanto, viene ripetuto circa ventunomila volte nelle ventiquattr'ore. Secondo la *Layayoga-sambitā*, quando la mente è interamente assorbita nella recitazione del *mantra* «so 'ham» si fonde col soffio vitale (*prāṇa*) e consente il conseguimento della consapevolezza del Sé: per questo motivo lo *haṃsa*, una bianca oca selvatica comune in India, è diventato simbolo dell'anima liberata. [SP]

AJAPA-MANTRA

È il *mantra* «*haṃsaḥ*», considerato «non recitato» (*ajapa*) in quanto si ritiene coincida col semplice atto del respirare. Vedi *ajapa-kriyā*.

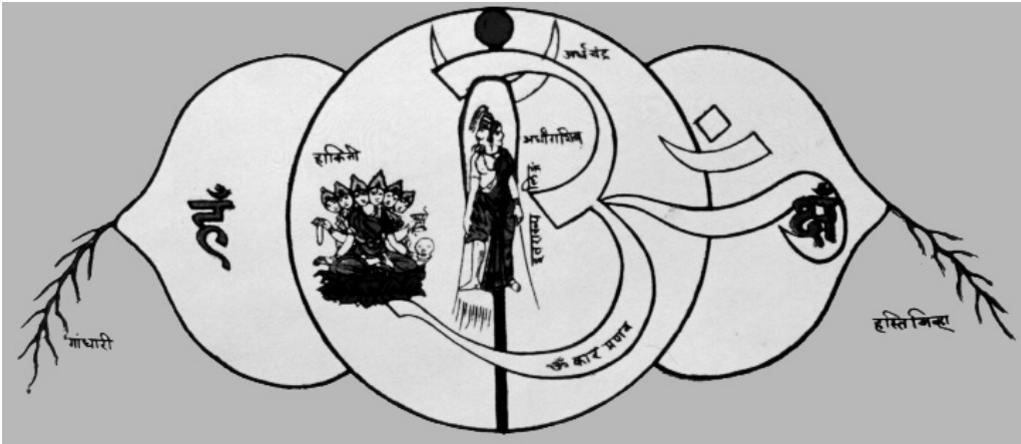
ĀJĪVĪKA

Nome di una setta non-brahmanica di asceti-mendicanti (*śramaṇa*) dell'India antica, fondata da Makkhali Gosāla (in sanscrito: Maskari Gośāla), vissuto nell'India settentrionale, forse fra il VII e il VI sec. a.C. Il nome Ā. indica una persona «che si procura mendicando il necessario per vivere»; gli Ā. – che scomparvero dall'India del Nord attorno al V sec. d.C., ma sopravvissero nel Sud fino al XIII-XIV sec. – si distinguevano per il rigore ascetico, gareggiando con gli *yogin* e con i monaci *jaina* nel praticare le più terribili forme di penitenza. Il loro sistema di

pensiero si fonda sul concetto di *niyati* (ordine stabilito delle cose, destino, fato) e, pertanto, la loro visione del mondo è decisamente fatalista e considera del tutto inefficiente lo sforzo umano. [SP]

ĀJĪNĀ-CAKRA

«Cerchio del potere illimitato», o «del comando»: è uno dei sei *cakra* canonici. Identificato da alcuni con il plesso cavernoso, è situato fra le sopracciglia, dove si trova il mistico terzo occhio, ed è raffigurato come un loto a due petali di colore bianco splendente, che recano le lettere HA e KṢA, completate entrambe dal *candra-bindu* (il segno M che indica la risonanza nasale). Il pericarpo di forma circolare, ornato con la mezzaluna sormontata dal *bindu*, è la sede del *mahat-tattva*, con cui questo *cakra* è correlato come sede della *buddhi* (intelletto), dell'*abhaṃkāra* (senso dell'io), del *manas* (mente) e dei sensi (*indriya*) conoscitivi nella loro modalità sottile; esso è inoltre in relazione con il Tapar-loka e con il suono (*nāda*) non articolato, che funge anche da supporto per il *bīja-mantra*. Il *siddha* di questo *cakra* è Mahākāla, l'essere realizzato nell'eternità, o il Grande Tempo (una delle forme di Śiva). Il *bīja-mantra* è il *praṇava*, la sacra sillaba OM, «il *bīja* immortale simile alla luna d'autunno» (*Śiva-sambitā* V, 97), il *mantra* per eccellenza che viene identificato con il *Brahman*,



Raffigurazione tradizionale dell'*ājīnā-cakra*.

con il *Veda* e con tutti gli dèi. Il *bija-mantra* sorregge le divinità tutelari, che sono il sacro *līṅga* e la *Devi* o *Sakti* *Hākinī*, che è bianca, ha sei facce con tre occhi ciascuna, sta seduta su un loto bianco e ha quattro o sei braccia. Questo *cakra* non è preposto ad alcun elemento, ma sta al di là di essi, come sta al di là di tutti i precedenti *cakra*. In questo loto, che eccelle fra gli altri, i canali *iḍā* e *piṅgalā* s'incontrano per l'ultima volta e anche si uniscono, così come la *Varāṇā* e l'*Asī* si uniscono con il Gange nella sacra città di *Vārāṇasī*, ove dimora *Śiva Viśvanātha* (Signore dell'universo). Secondo le fonti tradizionali, il *sādhaka* che contempla questo loto nascosto e segreto distrugge completamente ogni *karman*, può penetrare nei corpi altrui a piacere, eccelle fra gli asceti silenziosi (*muni*) e diventa onnisciente e chiaroveggen- te, acqui-

sta poteri sovrumani e diventa tutt'uno con il *Brahman*, creatore, conservatore e distruttore egli stesso del mondo. [SP]

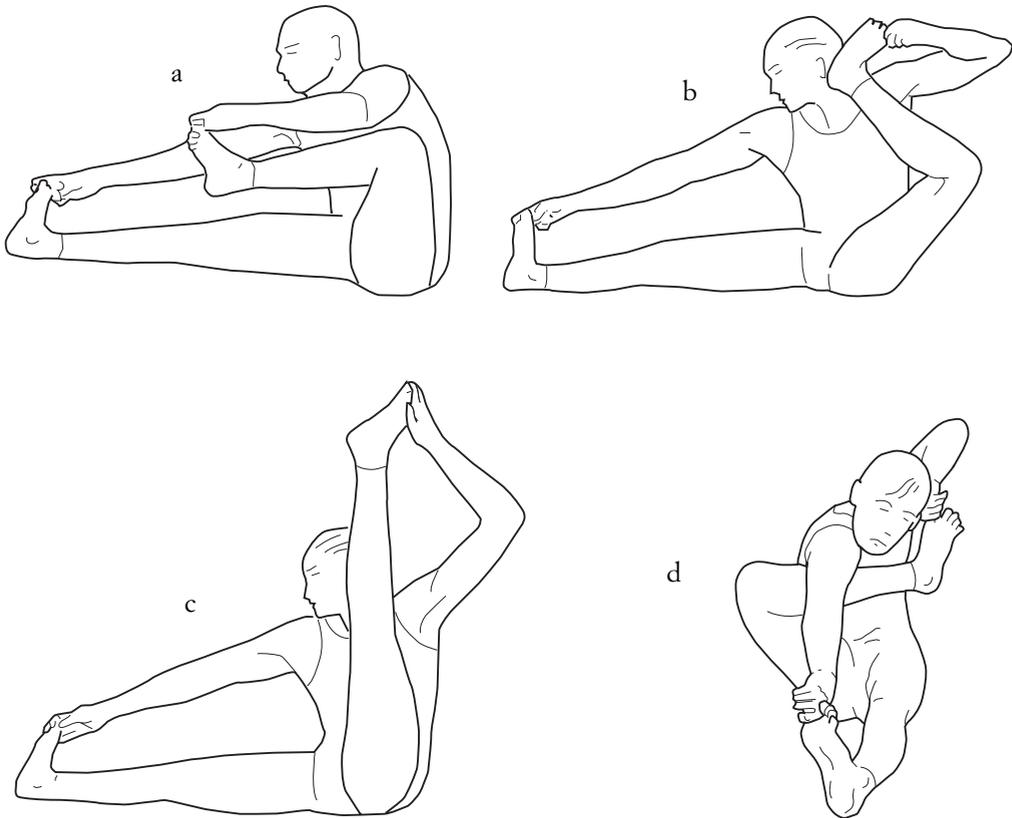
AJÑĀNA

Sinonimo di *avidyā*.

ĀKARṆADHANUR-ĀSANA

«Posizione dell'arco all'orecchio» o «posizione dell'arciere». *Āsana* dello *haṭha-yoga* appartenente alla categoria delle posizioni sedute.

Esecuzione. Seduti a terra, gambe unite e distese, si afferra con la mano sinistra l'alluce sinistro e con la mano destra l'alluce destro. In espirazione, si flette il braccio sinistro e si solleva la gamba sinistra, piegandola, e tirando il piede fino a portarlo a contatto con l'orecchio sinistro. In questa posizio-



Ākarṇadhanur-āsana: a-b) fase dinamica; c) posizione principale; d) variante.

ne si effettua una prima immobilizzazione, respirando normalmente per 10-20 secondi. Successivamente, espirando, si raddrizza la gamba sinistra fino a portarla il più possibile in verticale, tenendola accostata all'orecchio, e si mantiene la posizione per altri 10-20 secondi, sempre con respirazione normale. Si abbandona l'*āsana* piegando e abbassando lentamente la gamba sinistra fino a tornare nella posizione di partenza. Dopo una pausa di rilassamento si ripete dall'altro lato.

Variante. Si esegue afferrando con la mano sinistra l'alluce destro, e con la mano destra l'alluce sinistro. Poi, mentre la gamba sinistra rimane ben distesa a contatto del pavimento, si piega la destra e si esercita una forte trazione con il braccio sinistro, in modo da portare il piede destro a contatto con l'orecchio sinistro. Tutta la fase di movimento viene effettuata in espirazione: la tenuta è di 10-20 secondi, con respirazione normale; si ripete poi l'esecuzione dall'altro lato.

Benefici. Agisce in particolar modo sui muscoli delle gambe, che vengono allungati e resi più elastici, e sugli addominali. La variante sollecita inoltre energicamente l'articolazione dell'anca e del ginocchio.

ĀKĀŚA

Tradotto abitualmente con «etere» o «spazio», il termine indica nel Sāṃkhya il primo dei cinque *mahā-bhūta* o elementi grossolani (gli altri sono aria, acqua, fuoco e terra) di cui i *tanmātra* (elementi sottili: suono, tatto, colore, sapore e odore) costituiscono il substrato. L'atomo di Ā. corrisponde al *tanmātra* «suono». Legato al colore dell'acqua di mare o trasparente, alla sillaba HA o al punto (*bindu*) in cui ogni suono si dissolve, a una figura puntiforme, a Sadāśiva (una delle forme del dio Śiva), ha la sua sede nell'orecchio, nel capo e nel *viśuddha-cakra*, il cerchio d'energia situato nella regione del collo. Il sapore (*rasa*) che lo contraddistingue è quello amaro. Come avviene per gli altri *bhūta*, la complessa simbologia che gli è propria funge da supporto a una serie di pratiche meditative assai elaborate. All'interno delle narici scorre in modo quasi impercettibile, collegando in un moto a spirale le zone proprie

agli altri *bhūta*, nei punti d'intersezione dei loro flussi. Sin qui l'ambito tantrico di applicazione del termine. Secondo lo Yoga di Patañjali invece l'Ā. è lo spazio vuoto in cui avviene il moto delle cose, il recipiente dove gli oggetti sono collocati e si muovono; dall'Ā. derivano spazio e tempo. [AP]

ĀKĀŚA-CAKRA

Sinonimo di *vyoma-cakra*.

ĀKĀŚA-GAMANA

Nome di una facoltà soprannaturale, non compresa nella lista canonica delle otto *siddhi*, che consiste nel potere da parte dello *yogin* di vagare nello spazio (*ākāśa*), di camminare con i piedi sulle acque, di passeggiare sulle ragnatele o sui raggi di luce. Secondo le fonti tradizionali, lo *yogin* si impadronirebbe di tale potere dominando la relazione che intercorre tra corpo e *ākāśa*, ottenendo lo stato di pensiero e trasformando le cose in luce. [MR]

ĀKĀŚI-DHĀRANĀ

«Concentrazione sullo spazio». È la concentrazione (*dhāraṇā*) sullo spazio (*ākāśa*) in quanto elemento cosmico (*tattva*) ed è l'ultima fase della «quintuplice concentrazione» (*pañca-dhāraṇā*) descritta in taluni testi di Yoga, quali la *Gheraṇḍa-saṃhitā* e la *Yoga-tattva-upaniṣad*. La fisiologia mistica tantrica connette questo elemento con il *viśuddha-cakra*, sito all'altezza della gola, con la regione del capo al di sopra delle sopracciglia e con Sadāśiva (una forma del dio Śiva). I simboli con cui viene rappresentato sono un cerchio bianco o azzurro chiaro, spesso inscritto in un triangolo con il vertice rivolto verso il basso, e la sillaba (*bija-mantra*) HAM. La concentrazione sullo spazio si realizza visualizzando questi simboli e trattenendo il «soffio vitale» (*prāṇa*) per un periodo di tempo che, secondo la *Gheraṇḍa-saṃhitā*, è di due ore. La perfetta realizzazione di questa concentrazione, dicono i trattati, permette allo *yogin* di spostarsi per l'intero universo. [SF]

AKLIṢṬA

«Non viziato». Con questo termine Patañjali indica negli *Yoga-sūtra* quelle funzioni men-

tali (*citta-vṛtti*) che, essendo finalizzate alla conoscenza metafisica, e non essendo condizionate dall'azione limitatrice delle cosiddette «afflizioni» (*kleśa*), non stimolano il processo del *karman* e possono condurre l'uomo verso la liberazione. [SF]

AKṢY-UPANIṢAD

«La dottrina segreta rivelata dall'occhio [del cielo] (= il Sole)». In quest'opera, di soli 50 versi, Āditya, il Sole, dopo essere stato onorato, spiega quale sia la conoscenza del Vero, di ciò che è (*tattva-jñāna*); elenca poi e descrive i sette gradi in cui si attua il progressivo distacco dal mondo per raggiungere la finale emancipazione. In particolare, è con il quinto stadio che inizia il processo di abbandono del senso dell'io: questo stadio corrisponde a quello del sonno profondo, senza sogni, quando ogni attività psico-fisica cessa completamente. Il sesto stadio corrisponde a una situazione esistenziale altra da quella della veglia, del sogno e del sonno profondo. Infine il settimo e più alto grado è quello di colui il quale, pur vivendo, è già libero dal ciclo delle nascite e delle morti (*samsāra*): egli è diventato un liberato in vita (*jīvan-mukta*). In questa vertiginosa vetta dello Yoga, che è al di là del limite della parola, delle esperienze, del mondo e del corpo, esiste solo la sacra sillaba OM che, trascendendo ogni dimensione, pure racchiude il tutto. [GS]

ALABDHA-BHŪMIKATVA

«Insuccesso [nell'attingimento del *samādhi*]». Uno dei nove fattori di distrazione della mente (*citta-vikṣepa*) i quali, secondo Patañjali, ostacolano la pratica dello Yoga. Consiste nell'incapacità di concentrarsi in modo da avere una chiara visione della realtà e, quindi, di realizzare lo stato di *samādhi*. [SP]

ĀLASYA

«Indolenza». È, secondo Patañjali, uno dei nove fattori di distrazione della mente (*citta-vikṣepa*) che ostacolano la pratica dello Yoga. Si tratta, come precisa il commento di Vyāsa, di una forma di languore o torpore provocata da pesantezza fisica e mentale. [SF]

ALBERO (POSIZIONE DELL')

Vedi *vṛkṣa-āsana*.

ALBERO CAPOVOLTO (POSIZIONE DELL')

Vedi *adhomukhāvṛkṣa-āsana*.

ALCHIMIA

I tentativi messi in opera dai diversi orientamenti presenti in varie scuole di Yoga, che mirano a creare un corpo perfetto («corpo adamantino» secondo il cosiddetto veicolo di diamante in ambito buddhista; «corpo perfetto» o «immortale» secondo lo *haṭha-yoga*), sono in buona misura ricollegabili a pratiche e teorie alchemiche. Il corpo dello *yogin* attraverso un processo di dissoluzione e successiva ricomposizione, come in un procedimento alchemico. D'altra parte la trasmutazione dei metalli vili in oro viene ben presto compresa tra le facoltà sovranormali (*siddhi*) che si dischiudono all'adepto nel corso del suo cammino ascetico. Il «corpo divino» ovvero «gnostico» dello *haṭha-yoga* si realizza tramite una vera e propria trasmutazione della carne. E nella tradizione popolare i temi dell'elisir di immortalità e della trasmutazione dei metalli si inseriscono ben presto nella mitologia concernente la figura dello *yogin* dotato di poteri magici. Laddove la tradizione «alta», quella di Patañjali, prende le distanze dall'uso che noi diremmo propagandistico o miracolistico di facoltà sovranormali, il patrimonio della cultura popolare non si stanca di raccontare le svariate mirabili opere che lo *yogin* può compiere. Viaggiatori occidentali antichi e moderni, da Marco Polo a François Bernier, non mancheranno di descrivere lo stupore in loro suscitato dalla vista di pratiche siffatte, o dai racconti che circolavano in proposito. E neppure gli storici musulmani si sottraggono al fascino emanato da queste figure misteriose. La letteratura indiana pullula di allusioni agli *yogin* alchimisti e nella stessa *Haṭhayoga-pradīpikā* troviamo due passi in cui si instaura un parallelo tra il mercurio, elemento instabile per eccellenza, e la mente, che mai si stanca di dirigere l'attenzione sui più svariati oggetti senza mai trovare riposo. Come l'alchimista mira a stabilizzare il mercurio

per poterlo ingerire (si crede che l'ingestione di mercurio consenta di levitare) così lo *yogin* dovrà sforzarsi di bloccare la forza vitale (che in realtà è un'altra manifestazione della mente) per poter ottenere di muoversi nell'aria a proprio piacere. Che le pratiche alchemiche siano strettamente legate a quelle dello Yoga è provato dal fatto che i testi buddhisti affermano che la trasmutazione dei metalli si può compiere mediante tecniche alchemiche, magiche, o tramite la «forza del *samādhi*», ossia grazie allo Yoga. Nulla prova una dipendenza dell'A. indiana da quella araba. Se rapporto vi è stato è piuttosto fra l'A. e il tantrismo, tradizione quest'ultima panindiana e arcaica. *Tantra* alchemici si rinvencono soprattutto in Nepāl o nell'estremo Sud dell'India, dove gli alchimisti prendono il nome di *siddha* (tamiḷ *sittar*). Ed è soprattutto nei testi tantrici che troviamo i riferimenti più precisi all'A. Così la *Śiva-sambhitā* afferma che lo *yogin* è in grado di fabbricare dell'oro a partire da un metallo qualunque, strofinandolo con i propri escrementi e urine. Simili insegnamenti erano già presenti nelle *Upaniṣad*, ove tuttavia l'A. è considerata ostacolo alla via di perfezionamento spirituale. Un testo tibetano riporta il caso di un *siddha* che era in grado di mutare il rame in argento e l'argento in oro. Tutti questi riferimenti a una sorta di solidarietà fra Yoga e A. consentono di poter sostenere una fondamentale funzione soteriologica delle operazioni alchemiche. Non siamo di fronte a una chimica rudimentale prescientifica, ma a una tecnica di evoluzione spirituale. Come l'alchimista opera sui metalli vili per tramutarli in oro, così lo *yogin* opera sul suo corpo fisico e psicomente per estrarne l'elemento spirituale. Questo paragone ovviamente acquista maggior valore per il fatto che l'oro è il simbolo classico dell'immortalità. Il mercurio poi serve a stabilizzare l'oro, così da renderlo assimilabile dal corpo umano onde assicurarli l'immortalità. Ancora: il mercurio è il seme di Śiva, così come la mica è l'ovulo della Dea. Il connubio delle due sostanze rende l'uomo immortale. Le pratiche alchemiche sono dunque strumentali all'acquisizione di un corpo incorruttibile, che solo

può garantire la liberazione e l'autonomia spirituale. Tutto ciò richiama le speculazioni sul controllo del soffio vitale, a sua volta assimilabile simbolicamente al mercurio. Insomma, sia lo *yogin* che l'alchimista mirano, ciascuno nel proprio ambito, rispettivamente micro- e macrocosmico, a sottrarsi all'inevitabile decadimento, a conseguire uno stato di incorruttibilità. La puntuale corrispondenza tra micro- e macrocosmo, che è alla base della visione indiana arcaica, consente quindi con una certa facilità alle due dottrine di interpenetrarsi. Per ultimo ricordiamo che la teoria, propria dello *haṭha-yoga*, dell'«unione del sole e della luna» è singolarmente vicina alla *coniunctio solis et lunae* dell'A. occidentale. [AP]

Vedi anche *rasa*.

ALIMENTAZIONE

Vedi *mitāhāra*, *pathya*.

ALLIGATORE (POSIZIONE DELL')

Vedi *makara-āsana*.

ALLUCE (POSIZIONE DELL')

Vedi *pādāṅguṣṭha-āsana*.

AMARĀNĪ

Sinonimo di *amaroli*.

AMARAUGHA-PRABODHA

«Il risveglio del flusso perenne» (cioè dell'immortalità). L'opera, in 74 versi, fu composta da Gorakṣanātha, secondo quanto è scritto nel colofone. In essa sono descritti i quattro tipi di Yoga e le loro caratteristiche principali. Il *rāja-yoga* è il più importante fra tutti e viene identificato con l'*amaraugha*: solo grazie a esso si raggiunge la perfezione del corpo. Tra le altre componenti dello Yoga, sono analizzati la *mahā-mudrā* (grande sigillo) e il *mahā-bandha* (grande contrazione). Viene poi descritto come si giunge a ottenere l'*amaraugha-siddhi*, cioè il potere sovrumano grazie al quale l'adepto vince il tempo, conquista l'immortalità e diviene simile allo stesso Śiva: lo *yogin* è allora un essere definitivamente liberato dal ciclo delle esistenze pur essendo ancora vivente (*jīvanmukta*). [GS]

AMAROLĪ

Mudrā, detta anche *amarāṇī*, che rientra nella mistica erotica e costituisce una variante della *vajrolī-mudrā*: consente di riassorbire il seme eventualmente emesso durante il *maithuna* (unione sessuale). Recita la *Śiva-sambhitā*: «Se per caso il seme viene emesso nell'eccitazione e avviene l'unione della luna con il sole, lo *yogin* lo riassorba con il canale: questa è *amarāṇī*». La *Haṭhayoga-pradīpikā* aggiunge che bisogna anche assorbire l'*amṛta* (la saliva assimilata all'ambrosia) che viene «bevuta» dalla lingua durante l'esecuzione della *khecari-mudrā*. [MR]

AMBHAS

«Acqua». Uno degli elementi grossolani (*mahā-bhūta*) del Sāṃkhya-darśana. È sinonimo di *āpas*.

ĀMBHASĪ-DHĀRAṆĀ

«Concentrazione sull'acqua». È la concentrazione sull'elemento cosmico acqua (*ambhas*) ed è la seconda fase della «quintuplice concentrazione» (*pañca-dhāraṇā*), descritta in taluni testi di Yoga, quali la *Gheraṇḍa-sambhitā* e la *Yogatattva-upaniṣad*. Nella fisiologia mistica tantrica, l'acqua, in quanto elemento cosmico, è connessa con il «centro» (*cakra*) *svādhiṣṭhāna* («fondamento dell'io»), collocato al di sopra dell'organo sessuale, e la parte del corpo compresa tra ginocchia e ano; i suoi simboli sono la mezzaluna bianca e la sillaba (o *bija-mantra*) *VAM*; la divinità a essa preposta è Viṣṇu. Su queste immagini lo *yogin* deve concentrarsi, trattenendo lo spirito vitale (*prāṇa*) per due ore. Egli diventerà in tal modo, secondo i trattati, esente da eventuali danni provocati dall'acqua. [SF]

AMBROSIA

Vedi *amṛta*, *soma*.

AMORE

Vedi *preman*.

AMṚTA

«Ambrosia». Secondo la mitologia hindū, l'A. fu prodotto dal frullamento del primordiale oceano di latte, effettuato dagli dèi e

dai demoni. Tra essi sorse poi un'aspra contesa, poiché entrambi volevano possedere il prezioso liquore. Fu grazie allo stratagemma di Viṣṇu (il quale, assunte le sembianze di una splendida fanciulla, Mohinī, turbò e distrasse i demoni) che gli dèi poterono impadronirsi della bevanda dell'immortalità. Frequentemente, però, nella letteratura haṭhayoghica, A. viene usato come sinonimo di *soma*, liquore sacro prodotto dalla spremitura e successiva filtrazione di erbe le cui specie e poteri sono tuttora oggetto di studio e



La mitica produzione dell'*amṛta* (sec. VIII).

ricerca: la sua oblazione costituiva il momento centrale del sacrificio vedico. Ricettacolo dell'A., così come del *soma*, è la Luna, chiamata Candra o Soma, in quanto signora delle piante dalle quali si ricava l'omonimo nettare. Secondo il pensiero dei *nātha-yogin*, nel microcosmo costituito dal corpo umano, l'A. è prodotto dalla Luna che si trova nel «loto dai mille petali», il *sahasrāra-padma*, posto alla sommità del capo. Da qui esso stilla incessantemente e, attraverso un canale curvo (*vanṅka-nala*) che attraversa il capo, si rac-

coglie nella regione palatale, dalla quale continua la sua caduta verso il basso, fino alla regione ombelicale, dove il fuoco presente nel *manipūra-cakra* lo consuma e distrugge. Grazie alla *khecari-mudrā*, cioè a quel particolare «sigillo» che consiste nel far penetrare la lingua, dopo averne resecato il frenulo, nello spazio all'interno delle fosse nasali, si raggiunge il duplice scopo di impedire questo flusso esiziale e di assorbire l'A. così da poter acquisire i benefici fisici e mentali che esso è in grado di elargire una volta che è stato preservato e posseduto. Identico nella sostanza, ma differente nella forma in cui si presenta, che è concreta, «grossolana» (*sthūla*), è il *bindu*, cioè il seme maschile, conosciuto anche come *candra-amṛta*, l'ambrosia prodotta dalla Luna: diretta conseguenza della pratica della *khecari-mudrā*, oltre all'arresto dell'A. nel corpo sottile (*liṅga-sarīra*), è anche il blocco del seme nel corpo grossolano o materiale (*sthūla-sarīra*). [GS]

AMṚTABINDU-UPANIṢAD

«*Upaniṣad* della goccia d'ambrosia». Questo breve testo, che consta di 24 strofe, può essere definito un compendio, di carattere vaiṣṇava, della dottrina del *rāja-yoga*. Vi si afferma che è possibile riconoscere il *Brahman*, la Realtà assoluta, solo dopo aver superato lo stadio del ragionamento, cioè la fase mentale: la pratica dello Yoga, insieme con la ripetizione del sacro monosillabo OM, consente di ottenere questo risultato. Il *Brahman* corrisponde al puro suono inarticolato, alla risonanza nasale della sillaba OM. Anche l'*ātman*, il Sé individuale, è unico ed eterno, ma tuttavia sembra molteplice in quanto incarnato nei vari esseri viventi: è quindi fondamentale acquistare la consapevolezza dell'identità tra queste due essenze trascendenti, così da poter far propria l'affermazione «io sono il *Brahman*» (*ahaṃ brahmāsmi*) che è, appunto, uno dei *mahāvākya* (grande, sacro detto) delle *Upaniṣad*. Il devoto deve tuttavia essere ben conscio che il *Brahman* altro non è che Vāsudeva (Viṣṇu): in questa particolare visione, il termine ultimo del percorso yoghico è la consustanziazione con Viṣṇu stesso. [GS]

AMṚTANĀDA-UPANIṢAD

«*Upaniṣad* del suono immortale». Centrale, in quest'opera di 38 strofe, la descrizione del suono immortale, o incausato (*anābata-nāda*: suono non prodotto dal battito, dall'urto di alcunché), che si sperimenta grazie alla pratica dello Yoga. Lo stesso *Brahman* è il sacro monosillabo OM: la segreta potenza di quest'ultimo è nella risonanza nasale M, che, né vocale, né consonante, indicibile, è pura vibrazione, perfetta, immortale. L'*Upaniṣad* analizza inoltre il controllo del soffio vitale (*prāṇāyāma*) nei suoi tre costituenti, inspirazione, espirazione e ritenzione, e descrive i cinque soffi vitali che, unificati e condotti attraverso la *suṣumnā* fino al *sahasrāra-cakra* (il «centro dai mille petali» posto alla sommità del capo), consentono di ottenere la definitiva liberazione dal ciclo delle nascite e delle morti. [GS]

ANĀHATA-CAKRA

«Cerchio del suono incausato»: è uno dei sei *cakra* canonici, così chiamato perché in esso gli asceti silenziosi (*muni*) percepiscono quel suono che si produce senza l'urto di due oggetti fra di loro (*anābata-sabda*). È detto anche *hrdaya-cakra* (*cakra* del cuore), perché è situato nella regione cardiaca; è da alcuni identificato col plesso cardiaco ed è conside-



L'*anābata-cakra*.

rato dalla *Śiva-saṃbitā* la sede del *prāṇa* (soffio vitale) e del *jīvātman* (anima individuale); è raffigurato come un loto di colore rosso vermiglio a dodici petali, con le lettere KA, KHA, GA, GHA, ŪA, CA, CHA, JA, JHA, ŪA, TA, ṬHA, completate ciascuna dalla risonanza nasale rappresentata dal *candra-bindu*. All'interno del *maṇḍala* circolare che costituisce il pericarpo c'è il mondo di Vāyu (il vento), rappresentato da uno *yantra* costituito da due triangoli equilateri sovrapposti (uno con un vertice in basso e uno con un vertice in alto) in modo da formare un esagono, ogni lato del quale è sormontato a sua volta da un triangolo equilatero. Il *bija-mantra* è YAM, chiamato *vāyu-bija* o *pavana-bija* (seme del vento), che sta al di sopra di un'antilope nera, veicolo di Vāyu, o del vento, elemento con il quale questo *cakra* è correlato, così come lo è con il tatto, con il Mahar-loka («mondo della luce») e con il sistema circolatorio. All'interno del *bija-mantra* la *Śakti* è rappresentata da un triangolo col vertice in alto, all'interno del quale si colloca il *bāna-līṅga* in forma di fuoco. La divinità-*siddha* tutelare di questo *cakra*, raffigurata all'interno del *bija-mantra*, è Pinākin (una forma di Śiva, o Iśāna, o Rudra armato di tridente) e la *Devī* o *Śakti* è Kākinī, raffigurata con quattro teste, seduta su un fiore di loto rosso, con quattro mani di cui due tengono un nodo scorsoio e un teschio, mentre le altre due sono atteggiare nel gesto di concedere grazie (*vara-mudrā*) e di allontanare la paura (*abhaya-mudrā*). La dea è vestita di giallo e indossa ogni sorta di gioielli e una ghirlanda di ossa.

La *Śiva-saṃbitā* afferma che colui che medita su questo *cakra* non solo è desiderato da donne divine, ma consegue la conoscenza incomparabile del passato, del presente e del futuro, la chiarezza, la chiardienza e la capacità straordinaria di muoversi a piacere nell'aria. Anche lo *Ṣaṭcakra-nirūpana* descrive gli straordinari frutti della concentrazione meditativa su questo *cakra*: eccellenza fra gli *yogin* e nel controllo dei sensi, amori di donne bellissime, facondia inimitabile, somiglianza con Viṣṇu, l'amato di Lakṣmī, e capacità di penetrare nei corpi altrui. [SP]

ANĀHATA-NĀDA

«Suono non prodotto mediante percussione». Detto anche *anāhata-sabda*, indica una serie di suoni interiori percepiti dallo *yogin* che pratica la *yonī-mudrā* (descritta per es. nella *Gheraṇḍa-saṃbitā*) che consiste nel sigillare orecchie, occhi, narici e labbro superiore e inferiore rispettivamente con i pollici, gli indici, i medi, gli anulari e i mignoli. A questo punto alla coscienza del meditante si presentano diversi suoni, divisi in quattro stadi (iniziale, dell'unificazione, della conoscenza, del coronamento) accuratamente descritti dalla *Haṭhayaoga-pradīpikā*. Nel primo si percepisce un tintinnio come di ciondoli, nel secondo il suono di un timpano, nel terzo di un tamburo, nel quarto di un flauto. Scopo della pratica, che consiste nel concentrare l'attenzione sui suoni via via più sottili tralasciando quelli grossolani, è fissare la mente unicamente sul suono a scapito degli altri messaggi sensoriali. Varie immagini vengono usate per illustrare questo tipo di controllo della mente: quella dell'ape che succhiando il nettare non bada al profumo del fiore, o dell'elefante controllato dal pungolo, o dell'uccello dalle ali mozzate, o del capriolo intrappolato, o del cavallo impastoio. Il commento di Kālicaraṇa allo *Ṣaṭcakra-nirūpana* ricollega la percezione di quattro suoni interiori localizzati in altrettanti *cakra* ai quattro stadi della parola (*vāc*) quali sono concepiti secondo una classificazione comune anche alle scuole śaiva, soprattutto a quelle del Kashmir. I quattro stadi sono (in ordine discendente) il supremo, il veggente, il mediano, l'articolato. [AP]

ĀNANDA

«Beatitudine», «gioia». Assai più che ai piaceri dei sensi il termine fa riferimento a una sorta di felicità purissima, scevra da ogni coinvolgimento con oggetti terreni, quella stessa felicità che è una delle tre caratteristiche principali del Sé, le altre due essendo la presenzialità, il fatto di esserci (*sat*) e la coscienza (*cit*). Uno degli involucri che avvolgono il Sé è costituito di pura beatitudine (*ānandamaya-kośa*), col che s'intende esprimere l'estraneità del principio cosciente an-

che da questa raffinatissima esperienza, che resta pur sempre in qualche modo ancorata al mondo fenomenico, non riducibile a quel puro soggetto che è il Sé. [AP]

ĀNANDAMAYA-KOŚA

«Involucro costituito di beatitudine». È il più interno dei cinque *kośa* o involucri che il meditante deve rimuovere per raggiungere l'*ātman*. Poiché lo stesso *ātman* è per il Vedānta costituito da essere, coscienza e beatitudine (*sat-cit-ānanda*), occorre distinguere questa gioia infinita ed eterna dalla felicità transeunte dell'involucro: solamente quest'ultima è «sperimentata» nel vero senso della parola, e sorge quando non ci si identifica più con il proprio corpo, soffio o funzioni mentali. [AC]

ANANTA

«Infinito». Immenso serpente mitologico che rappresenta l'eternità. È raffigurato come avvolto nelle sue spire al di sopra delle acque del Caos primigenio. Abbandonato su di lui giace profondamente addormentato il dio Viṣṇu, che riposa assorto durante il periodo intercorrente tra due successive manifestazioni del mondo. Le acque cosmiche rappresentano l'oceano di incoscienza che caratterizza a un tempo la divinità e l'universo in questo periodo del ciclo. A. è noto con altri nomi, tra i quali spiccano quelli di Vāsuki, che servì da fune di zangola nel mito del frullamento



Viṣṇu giacente sul serpente Ananta (Anantaśāyin).

dell'oceano di latte, e di Śeṣa, «resto», intendendo «ciò che resta del mondo dopo la sua dissoluzione». In alcuni testi Vāsuki è però considerato figura distinta da A. [AP]

ANANTA-ĀSANA

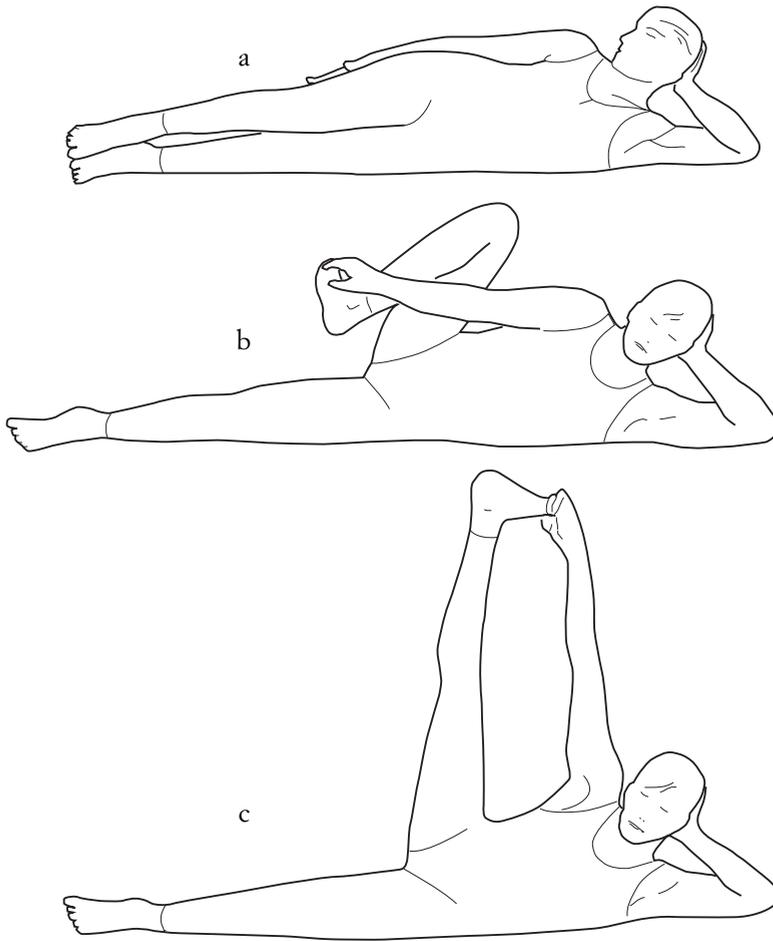
«Posizione di Ananta». *Āsana* dello *haṭha-yoga* appartenente alla categoria delle posizioni sdraiate. *Ananta* significa infinito, eterno: con questo nome è chiamato il mitico serpente Śeṣa sul quale Viṣṇu giace (adagiato sul fianco in una postura che ricorda questo *āsana*) al di sopra delle acque cosmiche al termine di una dissoluzione del mondo.

Esecuzione. A terra, distesi sul fianco sinistro, si piega il braccio sinistro, in modo che poggi sul pavimento fino al gomito, mentre l'avambraccio sostiene il capo. Le gambe sono unite e distese e il braccio destro è abbandonato lungo il fianco. La fase dinamica si effettua piegando la gamba destra in inspirazione, afferrandone l'alluce con la mano destra e distendendo poi la gamba, in espirazione, con un movimento lento e uniforme, fino a portarla il più possibile in verticale. La fase di tenuta va da 15 secondi a un minuto: si respira normalmente e si concentra l'attenzione sui muscoli della parte posteriore della gamba, che dovranno essere mantenuti rilassati durante tutta l'esecuzione dell'esercizio. Al termine dell'immobilizzazione si rilancia l'*āsana* piegando lentamente la gamba distesa, in inspirazione, fino a ritornare nella posizione iniziale. Dopo una breve pausa di rilassamento si ripete la postura sull'altro fianco. *Variante facilitata.* Se non si riesce a distendere la gamba afferrando l'alluce, si può eseguire la posizione afferrando il polpaccio.

Benefici. Previene le forme reumatiche a carico della spalla e i dolori intercostali. Lo stiramento dei muscoli della gamba è un'ottima prevenzione della sciatica ed è utilissimo a coloro che praticano attività sportive in cui gli arti inferiori sono fortemente sollecitati, in quanto evita gli strappi muscolari dovuti a insufficiente elasticità delle fibre.

ANAVASTHITATVA

«Volubilità», «instabilità». Uno dei nove fattori di distrazione della mente (*citta-vikṣepa*)



Ananta-āsana: a) posizione di partenza; b) fase dinamica; c) posizione finale.

che, secondo Patañjali, ostacolano la pratica dello Yoga. I principali commentatori degli *Yoga-sūtra* descrivono l'A. come la mancanza di fissità della mente nello stato di consapevolezza raggiunto, la sua incapacità di mantenersi nello stadio enstatico (il *samādhi*) dopo averlo conseguito. [SP]

AṄGA

«Membro», «parte», «stadio». Patañjali enumera otto membra dello Yoga: astinenze (*yama*), osservanze (*niyama*), posture (*āsana*), controllo del respiro (*prāṇāyāma*), controllo dei sensi (*pratyāhāra*), concentrazione (*dhāraṇā*), meditazione (*dhyāna*) ed enstasi (*sa-*

mādhi). Queste membra sono a loro volta suddivise in esterne (*bahir-aṅga*) e interne (*antar-aṅga*): le prime regolano il comportamento verso il mondo esterno, mondo in cui è compreso il proprio corpo, oltre agli esseri viventi e a tutte le cose inanimate; le seconde disciplinano il pensiero. I termini «esterno» e «interno» sono tuttavia relativi, perché per Patañjali la distinzione fra membra esterne e interne non riproduce quella fra l'ambito fisico e quello psicologico: il *nirbīja-samādhi* è un *antar-aṅga* rispetto agli stadi precedenti. L'astrazione, che consiste nel ritrarre i sensi dagli oggetti, è già un'operazione mentale, e d'altra parte le prime membra, come

le astinenze ecc., non vanno intese solo in senso fisico. Dunque le membra esterne costituiscono un livello preparatorio, e quelle interne il livello operativo. [AC]

AṄGAMEJAYATVA

Instabilità dovuta a fattori di disturbo nei sistemi tonici del corpo. Scopo fondamentale delle posture (*āsana*) dello Yoga è vincere l'A., per esempio eliminando il tremore dovuto a conflitti emotivi, stress, tensioni, ecc.

AṆIMAN

«Piccolezza». È una delle otto *siddhi* (poteri sovrumani conseguibili dallo *yogin*) descritte negli *Yoga-sūtra*; consiste nella facoltà di ridurre a volontà le dimensioni del proprio corpo, fino a renderlo microscopico. Patañjali afferma che lo *yogin* può conseguire l'A. grazie al completo dominio sugli elementi, che si ottiene applicando il *śamyama*, l'insieme degli ultimi tre membri che costituiscono lo Yoga, cioè la *dhāraṇā* (concentrazione), il *dyāna* (meditazione) e il *samādhi* (perfetto raccoglimento o «enstasi»), sulle cinque forme che costituiscono gli elementi stessi. [GS]

AṆJALI-MUDRĀ

È il gesto con il quale si riceve un'elemosina o si fa un'offerta. Consiste nell'accostare le mani davanti a sé, tenendo le palme verso



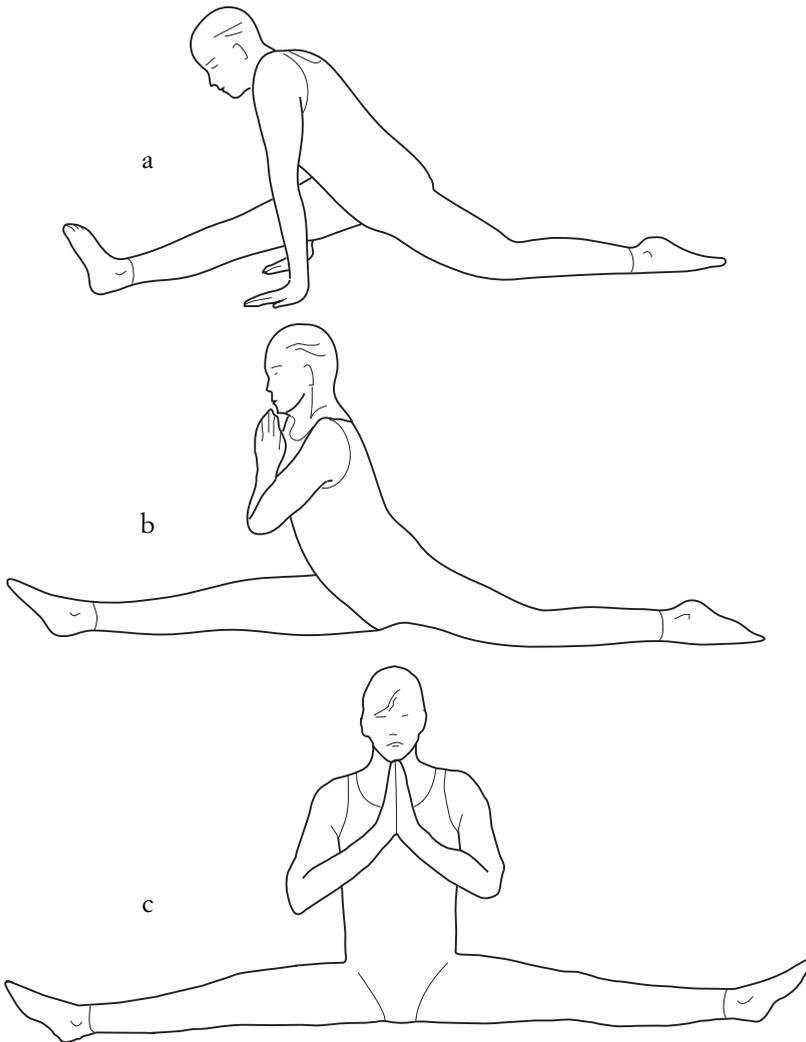
Il gesto dell'*aṅjali* in un rilievo del II sec. d.C.

l'alto e leggermente concave, in modo da formare una coppa, e sollevandole fino all'altezza della fronte. Nella variante con le mani giunte contro il petto, palma contro palma, con le dita tese o anche leggermente curve, questa *mudrā* – che esprime venerazione ed è specialmente impiegata nel culto tantrico – simboleggia la totale offerta di sé. Si tratta di un gesto molto comune nella vita quotidiana indiana, in quanto costituisce anche la forma tradizionale di saluto. [SP]

ĀṆJANEYA-ĀSANA

«Posizione del figlio di Añjanā», ossia «di Hanumat». *Āsana* dello *baṭha-yoga* comunemente noto come «posizione della spaccata». *Esecuzione*. In ginocchio, si portano le mani al suolo, parallele e distanti fra loro circa 50 centimetri. In inspirazione, reggendo il peso del corpo sulle mani e sulla punta dei piedi, ci si solleva raddrizzando le ginocchia. In espirazione, si distende in avanti la gamba destra appoggiando a terra soltanto il tallone e si porta indietro la sinistra con l'appoggio sul lato interno del piede, mantenendo il bacino sollevato ed eseguendo un molleggio del corpo dall'alto verso il basso. Diminuendo gradualmente l'appoggio sulle mani, si avvicina sempre più il bacino al suolo, poi, spingendo tanto sul tallone destro quanto sul piede sinistro, si esercita una più intensa trazione sui tendini posteriori delle gambe, in modo da portare a terra, completamente distesi, sia la parte posteriore dei ginocchi sia le cosce e gli ischi. Le mani si tengono in preghiera sul petto, oppure a braccia tese, unite sopra il capo. Il tempo di tenuta va da 15 secondi a un minuto. La respirazione è lenta e regolare. Al termine, in inspirazione, si prende di nuovo appoggio sulle mani, si sollevano da terra le gambe e il bacino, poi, espirando, si ritorna in ginocchio. Si ripete quindi sul lato sinistro mantenendo gli stessi tempi. Occorre un esercizio intenso e quotidiano prima di riuscire ad eseguire correttamente questa difficile posizione.

Variante. Consiste nell'eseguire la spaccata «frontale»: partendo dalla posizione in piedi, inspirando, si divaricano al massimo le gambe tenendo i piedi paralleli, ed espirando si



Āñjaneya-āsana: a) posizione di partenza; b) posizione principale; c) variante.

china il busto in avanti fino ad appoggiare le mani a terra. Si scivola quindi lentamente sui talloni fino a sedersi al suolo con entrambe le gambe divaricate su una stessa linea e aderenti interamente a terra dalle caviglie agli inguini. Si portano poi le mani giunte al petto in preghiera e si rimane nella posizione per qualche secondo, respirando lentamente. Per uscire dall'*āsana* si posano le mani a terra, si fa leva sulle palme per sollevare il bacino e si avvicinano lentamente le gambe, tenendo i piedi di nuovo paralleli con la pianta ben

appoggiata al pavimento, fino a riportarsi in piedi a gambe unite. Questa posizione è molto più difficile da eseguire della spaccata laterale e richiede un costante allenamento.

Benefici. Questo *āsana* allunga i tendini posteriori delle gambe, tonifica e distende i muscoli adduttori delle cosce, migliora la circolazione negli arti inferiori e dona una gradevole sensazione di equilibrio corporeo e simmetria. La variante esercita le giunture iliache, rendendole più elastiche e migliora la circolazione anche nella regione pelvica. [CV]

ANNAMAYA-KOŚA

«Involucro costituito di cibo». È, nella visione del Vedānta, il primo dei cinque *kośa* o involucri che occorre trascendere per arrivare all'*ātman*. È il corpo grossolano, formato dagli elementi o *mahā-bhūta*, e la sua identificazione con l'*ātman* viene eliminata meditando su tutto ciò che differenzia questo dalla terra, dall'acqua, dal fuoco, dall'aria e dallo spazio. [AC]

ANTAḤ-KARAṆA

L'organo interno, costituito dai due involucri (*kośa*) che prendono nome rispettivamente dalla mente (*manomaya-kośa*) e dalla consapevolezza (*viññānamaya-kośa*). È quadruplici, comprendendo i seguenti aspetti della vita mentale: 1) *manas*, che registra e coordina i dati sensoriali e ne offre una prima determinazione; 2) *buddhi*, che discrimina i dati offerti dal *manas* fornendo un'immagine articolata dell'oggetto percepito e risolvendo possibili dubbi riguardo a esso; 3) *ahamkāra*, il senso dell'io mediante il quale l'oggetto percepito si oppone al soggetto percipiente che se ne appropria; 4) *citta*, che rappresenta la possibilità da parte della mente di contemplare consapevolmente l'oggetto. Questa suddivisione è di ispirazione vedāntica: secondo il Sāṃkhya, *citta* è praticamente sinonimo di *buddhi*. [AP]

ANTAḤ-ŚUDDHI

«Purificazione interna». Secondo la *Mantra-yoga-sambhitā* si ottiene questa purificazione coltivando tutta una serie di atteggiamenti positivi, quali coraggio, carità, autocontrollo, fiducia in se stessi, studio dei *Veda*, asceti, non-violenza, distacco, abbandono di ogni egoismo, ecc. Queste virtù costituiscono i cosiddetti «beni divini», ai quali si contrappongono i «beni demoniaci» (orgoglio, arroganza, attaccamento, ecc.). Mentre l'uomo che privilegia i beni demoniaci è destinato a restarne schiavo, lo *yogin* dotato di retto discernimento si volge ai beni divini, si purifica e ottiene la liberazione.

ANTARA-KUMBHAKA

Vedi *kumbhaka*.

ANTAR-AṄGA

«Membra interne». Denominazione complessiva degli ultimi tre *aṅga* o «membra» dello Yoga classico, e precisamente *dhyāna* (meditazione), *dhāraṇā* (concentrazione) e *samādhi* (perfetto raccoglimento o «enstasi»). Vedi anche *aṅga*, *aṣṭāṅga-yoga*.

ANTARĀYA

«Ostacolo». Patañjali, negli *Yoga-sūtra*, indica con questo vocabolo gli impedimenti che lo *yogin* incontra sulla via del suo progresso spirituale e che consistono nelle nove «fonti di distrazione della mente» (*citta-vikṣepa*). [SP]

ANTAR-DHAUTI

«Purificazione interna». Insieme di tecniche dello *haṭha-yoga* appartenente agli *ṣaṭkarman* (le sei pratiche atte a rimuovere ogni impurità corporea), descritte nella *Gheraṇḍa-sambhitā*. Comprende quattro purificazioni, denominate *vātasāra-dhauti* (purificazione con l'aria), *vārisāra-dhauti* (purificazione con l'acqua), *agnisāra-dhauti* (purificazione con il fuoco) e *babiskṛta-dhauti* (purificazione eseguita all'esterno).

ANUGĪTĀ

«Il canto che segue». Titolo di un'importante sezione del *Mahābhārata* (XIV, 16-51) che riprende, alla fine della terribile guerra descritta nel poema, gli insegnamenti impartiti da Kṛṣṇa ad Arjuna nella *Bhagavad-gītā*, ribadendone i concetti principali. [SP]

ANULOMA-VILOMA

Variante di *prāṇāyāma* in cui la respirazione avviene alternativamente attraverso una sola narice.

Esecuzione. Un ciclo completo di A. si effettua nel modo seguente. Dapprima si esegue l'inspirazione (*pūraṅka*) attraverso la narice sinistra, mentre la destra viene chiusa mediante la pressione del pollice destro. Segue la ritenzione (*kumbhaka*), e infine l'espiraione (*recaka*) che avviene attraverso la narice destra (la sinistra viene chiusa premendo il lato sinistro del naso con l'anulare e il mignolo della mano destra). L'ordine di esecuzione viene quindi invertito, effettuando

l'inspirazione attraverso la narice destra, poi la ritenzione, infine l'espiazione attraverso la narice sinistra. In un ciclo completo di A. ciascuna delle tre fasi del *prāṇāyāma* viene dunque eseguita due volte attraverso una sola narice: questa tecnica si differenzia quindi da tutte le altre varianti di *prāṇāyāma*, nelle quali ogni fase si esegue una volta sola attraverso entrambe le narici.

Benefici. Questa variante di *prāṇāyāma* è chiamata anche *nāḍī-śodhana* o *nāḍī-śuddhi*, cioè «purificazione dei canali», in quanto libera dalle impurità le vie respiratorie, mentre, a un livello più profondo, purifica le arterie del corpo sottile, consentendo la circolazione e l'assorbimento del *prāṇa*.

Vedi anche *samanu*.

ANUMĀNA

«Inferenza». Enumerato da Patañjali tra i mezzi di conoscenza (*pramāṇa*), assieme alla percezione diretta (*pratyakṣa*) e alla testimonianza autorevole (*āgama*), l'A. è un processo mentale che ha la funzione di attribuire una certa qualità a un determinato oggetto, fondandosi sulla presenza o meno, in tale oggetto, di un elemento caratteristico di quella qualità. Poiché sappiamo, per esempio, che la caratteristica degli oggetti in movimento è la loro presenza in luoghi diversi, possiamo dedurre che gli astri, possedendo questa caratteristica, sono in movimento. [SF]

APĀNA

«Soffio espulsivo» o «discendente» ricordato dalla *Gheraṇḍa-saṃhitā* come uno dei dieci «soffi» e, insieme con il *prāṇa*, come uno dei due soffi principali. Secondo Vyāsa è quel particolare tipo di energia vitale che porta via le impurità del corpo e agisce in basso sino alla pianta dei piedi. Nello *haṭha-yoga* rappresenta alternativamente la fase espiratoria o i soffi che fuoriescono dall'ano. La *Haṭhayoga-pradīpikā* afferma che lo *yogin* deve invertire il corso discendente dell'A. forzandolo ad andare verso l'alto mediante la contrazione del perineo (*mūla-bandha*) finché esso non raggiunge la regione del fuoco (cioè il *maṇipūra-cakra*, all'altezza dell'ombelico) ricongiungendosi con il *prāṇa* e provo-

cando così il risveglio di Kuṇḍalinī. Secondo la *Siva-saṃhitā* l'A. presiede all'escrezione, alla eiaculazione e all'espulsione del feto, e ha sede nella regione anale. Il termine acquista significato pregnante in ambito tantrico e nello *haṭha-yoga*, ma già la *Bhagavad-gītā* recitava: «Altri poi, dediti al controllo della forza vitale, arrestato il flusso di *prāṇa* e *apāna*, sacrificano il *prāṇa* nell'*apāna* e l'*apāna* nel *prāṇa*». [AP]

APARIGRAHA

Il termine, nel suo significato letterale («non possesso»), indica la rinuncia al matrimonio, poi passa a designare il rifiuto dell'avarizia, l'assenza di beni materiali, la povertà volontaria che consiste nell'astenersi dall'accumulare in qualunque modo oggetti di godimento, sia che appartengano al campo del linguaggio, del tatto, del gusto o dell'olfatto. Insieme con l'astensione dalla violenza, dalla menzogna, dal furto e dalla lussuria, completa la lista dei cinque *yama* o «astinenze» che costituiscono il primo membro (*aṅga*) dello Yoga classico. [MR]

ĀPAS

«Acqua». Indica, in ambito tantrico e nel Sāṃkhya-Yoga, uno dei cinque *mahā-bhūta* o elementi grossolani (spazio, aria, fuoco, acqua e terra). Legato al colore bianco, alla sillaba *VA* o *KA*, al cerchio o alla mezzaluna, a Viṣṇu, ha sede nell'organo del gusto, nei piedi, e nel cerchio d'energia (*cakra*) situato al di sopra dell'organo sessuale e detto *svādhi-ṣṭhāna*. Il sapore (*rasa*) che lo contraddistingue è quello astringente. Come avviene per gli altri *bhūta* la complessa simbologia che gli è propria funge da supporto a una serie di pratiche meditative assai elaborate. Scorre nella parte inferiore delle narici. [AP]

APAVARGA

«Liberazione». È, secondo il Sāṃkhya-darśana, l'obiettivo finale dell'uomo e consiste nella cessazione completa delle tre forme di sofferenza: 1) *ādhyātmika* (interiore), che comprende sofferenze di tipo fisico e psicologico; 2) *ādhibhautika* (originata dai *bhūta*, «esseri», «creature»), che comprende sofferenze cau-

sate da agenti esterni appartenenti al mondo umano o animale; 3) *ādhidaiwika* (originata da forze sovrumane), che comprende influenze nefaste di pianeti, spiriti, demoni. [SP]
Vedi anche *mokṣa*.

APE (RESPIRO DELL')

Vedi *bhrāmarī*.

APRAKĀSA-MUDRĀ

«Sigillo dell'immanifesto». Questa *mudrā* ha la funzione di trattenere il *prāṇa* all'interno del corpo dopo aver eseguito la contrazione della gola (*jālandhara-bandha*). Si effettua ritenendo il soffio dopo una respirazione completa, quindi si espira lentamente, prima a livello dell'addome, quindi a livello del torace e delle clavicole. [RR]

AQUILA (POSIZIONE DELL')

Vedi *garuḍa-āsana*.

ĀRĀDHANA

Sinonimo di *arcā / arcana*.

ĀRAMBHA-AVASTHĀ

«Stadio iniziale». Uno dei quattro stadi della pratica dello Yoga, secondo la *Haṭhayoga-pradīpikā*, in particolare del *prāṇāyāma*; gli altri tre sono *ghaṭa*, *paricaya* e *niṣpatti* (stadi dell'unificazione, della conoscenza e del coronamento). Si può parlare di *Ā*, sia in relazione al controllo del respiro, sia in relazione alla percezione di un suono nello spazio del cuore. Lo *yogin* che comincia a praticare il *prāṇāyāma* provoca un'abbondante traspirazione: in questo stato iniziale occorre strofinare il corpo accuratamente, affinché esso non s'indebolisca. Un altro «stato iniziale» si ha quando si riesce, controllando il respiro, a perforare il nodo di Brahmā nell'*anāhata-cakra* (il «centro del suono incausato», sito nella regione cardiaca): allora nella cavità del cuore si prova beatitudine, si odono dei tintinnii simili ai suoni di braccialetti e altri ornamenti, e si sente nel corpo il suono «non percosso» (*anāhata*). Lo *yogin* che raggiunge un tale stato acquista un corpo divino, splendente, sano, profumato, e il suo cuore è colmo di felicità. [AC]

ARAṆI

Nome di due pezzi di legno, uno ricavato dall'albero di *samī* (*Prosopis spicigera*), a forma di tavoletta, che costituisce la base e presenta una cavità, e l'altro a forma di un bastoncino di *aśvattha* o *pippala* (*Ficus religiosa*), la cui estremità appuntita viene conficcata nella cavità dell'assicella orizzontale. Tali oggetti sono utilizzati in India fin dall'epoca vedica per scopi rituali; producendo con le mani un movimento rotatorio alternato (detto *manthana*) dell'elemento verticale, si fa sprizzare la fiamma con cui accendere il fuoco sacro. La frizione rotatoria delle *A*. viene usata come immagine del *prāṇava-dhyāna*, una particolare pratica meditativa di cui parlano alcune *Upaniṣad*. [SP]

ĀRAṆYAKA

«Testi della foresta». Sono i libri conclusivi delle *Saṃhitā* vediche, considerati parte integrante dei *Veda* stessi e destinati agli eremiti delle foreste. Come i *Brāhmaṇa*, a cui essi vengono strettamente collegati, hanno come tema centrale l'esegesi sacrificale, ma mentre i primi ne trattano l'aspetto più specificatamente liturgico, gli *Ā*. privilegiano l'interpretazione simbolica del sacrificio, i suoi significati mistici e segreti. Per il loro carattere speculativo ed esoterico, il loro spirito ascetico e i temi trattati (come l'identità di *Brahman* e *ātman*) sono assai vicini alle *Upaniṣad*: le principali di esse sono anzi incorporate negli *Ā*. stessi. [PC]

ARATRO (POSIZIONE DELL')

Vedi *bala-āsana*.

ARCĀ / ARCANA

«Adorazione» praticata nei confronti di una divinità personale. L'*A*. (scritto anche al femminile: *arcana*) è considerato come uno dei dodici *niyama* (osservanze) dall'*Uddhava-gītā* (Il canto [divino] rivolto a Uddhava), importante sezione del *Bhāgavata-purāna* (Antica recitazione dei *Bhāgavata*). [SP]
Vedi anche *īśvara-praṇidhāna*, *pūjā*.

ARCIERE (POSIZIONE DELL')

Vedi *ākarnadhanur-āsana*.

ARCO (POSIZIONE DELL')

Vedi *dhanur-āsana*.

ARCO ALL'ORECCHIO (POSIZIONE DELL')

Vedi *ākarnadhānur-āsana*.

ARDHA

«Metà». Nello *haṭha-yoga* questo termine, premesso al nome di un *āsana*, indica una variante facilitata o un'esecuzione parziale della postura. Si contrappone quindi a *pari-pūrṇa*, che indica l'esecuzione completa dell'*āsana* stesso.

ARDHACANDRA-ĀSANA

«Posizione della mezzaluna». *Āsana* dello *haṭha-yoga* appartenente alla categoria delle posizioni in piedi.

Esecuzione. In piedi, busto eretto, mani lungo i fianchi. Inspirando, si divaricano decisamente le gambe in modo che la distanza fra i piedi sia all'incirca eguale alla lunghezza della gamba e, nel contempo, si alzano le braccia lateralmente fino a portarle in orizzontale all'altezza delle spalle. In espirazione, si ruota il piede destro all'esterno, si flette la gamba destra e si inclina il busto verso destra, abbassando il braccio destro fino a portare la mano a terra con il palmo in basso in modo che l'ascella destra venga a trovarsi poco al di sopra del ginocchio. Si solleva poi la gamba sinistra in orizzontale e si

distende la destra, che sosterrà tutto il peso del corpo, mentre l'altro punto di appoggio, costituito dalla mano destra, coadiuva nel mantenimento dell'equilibrio. Si esegue una immobilizzazione di 15-30 secondi, respirando normalmente, poi si abbandona l'*āsana* in espirazione, abbassando lentamente la gamba, drizzando il busto e riportando le braccia in orizzontale: si ripete quindi sull'altro lato. *Benefici*. È un esercizio particolarmente indicato per irrobustire i muscoli della gamba, dei glutei e della zona lombare; ha inoltre un effetto tonificante sugli organi addominali.

ARDHA-HALA-ĀSANA

Vedi *hala-āsana*.

ARDHA-MATSYENDRA-ĀSANA

Vedi *matsyendra-āsana*.

ARDHA-NĀV-ĀSANA

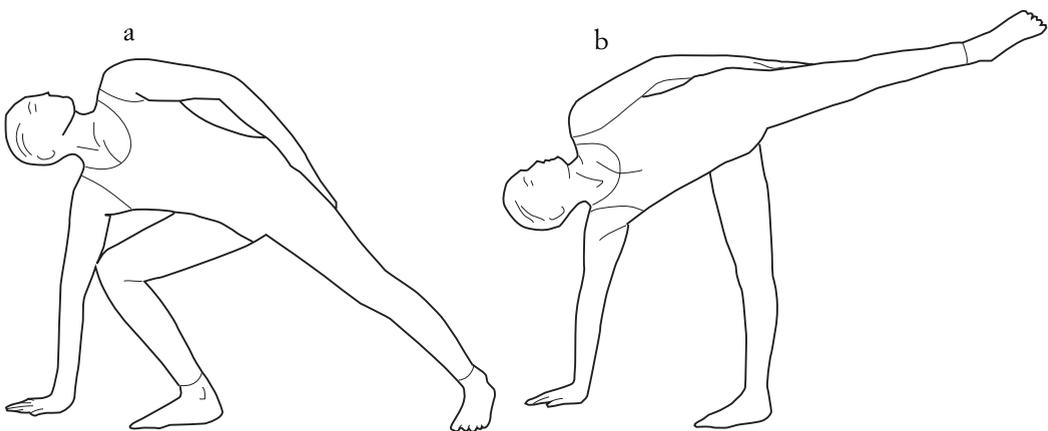
Vedi *nāv-āsana*.

ARDHA-ŚALABHA-ĀSANA

Vedi *śalabha-āsana*.

ARJUNA

È, nel *Mahābhārata*, il campione dei cinque fratelli Pāṇḍava, figlio del dio Indra (così come Yudhiṣṭhira lo è di Dharma, Bhīma di Vāyu, Nakula e Sahadeva dei due Aśvin), che incarna l'ideale del principe-guerriero (*kṣa-*



Ardhacandra-āsana: a) posizione intermedia; b) posizione finale.

trīya); a lui Kṛṣṇa, *avatāra* di Viṣṇu, che è nel *Veda* l'alleato fedele di Indra, annuncia, nella *Bhagavad-gītā*, lo Yoga supremo, che conduce all'unione con il *Bhagavat*, il glorioso Signore. [SP]

ĀROGYA

«Buona salute». È uno dei più importanti frutti della pratica dello *haṭha-yoga* e uno dei segni del successo nella medesima. Secondo la *Haṭhayoga-pradīpikā*, «in seguito alla purificazione delle *nāḍī* nasce la capacità di ritenere il respiro a volontà, si ravviva il fuoco gastrico, si manifesta il suono interiore (*nāda*), è prodotta la salute». [SP]

ARRESTO DELLE FUNZIONI MENTALI

Vedi *nīrodha*.

ARUNDHATĪ

Altro nome di Kuṇḍalinī.

ASAKTA

«Libero», «indipendente». Lo *yogin* è A. in quanto ha rinunciato non solo ai beni materiali, ma anche ai desideri e alle passioni, e ha raggiunto quello stato di indifferenza che gli permette di dedicarsi alla ricerca della propria interiorità. [MR]

ASAMCAYA

«Assenza di provviste». È elencato come uno dei dodici *yama* o «astinenze» dall'*Uddhava-gītā* (Il canto [divino] rivolto a Uddhava), importante sezione del *Bhāgavata-purāna* (Antica recitazione dei Bhāgavata). [SP]

ASAMPRAJÑĀTA-SAMĀDHI

«*Samādhi* inconscio». È quel perfetto raccoglimento o «enstasi» in cui rimangono solo gli impulsi karmici (*saṃskāra*), e che viene raggiunto dopo aver eliminato tutte le funzioni mentali (*citta-vṛtti*). Il modo migliore per realizzare questo *samādhi* è praticare un assoluto distacco (*vairāgya*): una pratica (*abhyāsa*) provvista di un supporto, com'erano tutte quelle che producevano le enstasi conscie, non è capace di realizzare l'enstasi inconscia. Quindi ciò che qui funge da supporto è qualche cosa che fa cessare le *citta-vṛtti* e non

ricorre a oggetti reali. Questo *samādhi* è completamente privo di oggetto. Siccome, dopo aver compiuto questa pratica, la mente (*citta*) è priva di supporto e diventa come se non esistesse più, questo stato «privo di semi» (*nirbīja*) viene chiamato enstasi inconscia. [AC]

ASAMSAKTI

Condizione di «sconnessione» o di «distacco». È quella dello *yogin* che ha raggiunto l'*asamprajñāta-samādhi* (*samādhi* inconscio) poiché in esso ogni legame col mondo fenomenico è stato troncato. [PC]

ASAMSKṚTA

È l'opposto di *saṃskṛta* (confezionato, elaborato), e significa pertanto la perfezione della realtà indicibile e indivisibile, che non è «composta» né in alcun modo condizionata. Tale è il *mokṣa* o il *nirvāna*. [SP]

ĀSANA

Il termine Ā. significa letteralmente «posizione seduta», dalla radice *ās* (sedersi, stare seduti), o semplicemente «posizione». Etimologicamente il termine sembra quindi far riferimento alle posizioni sedute, indicate per la pratica della meditazione. L'estensione del suo uso, a comprendere anche altre pratiche in cui è previsto il mantenimento del corpo in posizioni diverse da quella seduta, sarebbe da attribuirsi a una successiva estrapolazione, per cui il termine passa a indicare una postura corporea che contribuisce alla stabilità fisica e mentale e ingenera un senso di benessere.

La *Haṭhayoga-pradīpikā* afferma espressamente che gli Ā. costituiscono il primo membro dello *haṭha-yoga*, mentre nella *Gheraṇḍa-saṃhitā* costituiscono il secondo dei sette «adempimenti» (*sādhana*) dopo le pratiche di purificazione (*śaṅkaraṇa*). Nello Yoga di Patañjali, diviso in otto «membri» (*aṣṭāṅga*), gli Ā. occupano il terzo posto dopo le astinenze (*yama*) e le osservanze (*niyama*).

Vi sono vari modi per tradurre il termine Ā.: il più comune è «posizione», tuttavia questo termine non spiega completamente il significato di Ā. Infatti in una comune posizione, anche se questa viene tenuta senza grande

sforzo, non vi è alcuna considerazione dell'atteggiamento mentale; il pensiero non è consentito durante la pratica degli Ā.: al contrario un genere particolare di consapevolezza è consigliato durante il mantenimento dell'Ā. stesso (per esempio la consapevolezza del respiro) in modo che non vi siano interferenze dovute all'attività mentale. Qualche volta il termine Ā. viene tradotto come «posa», ma questa parola non è adatta a spiegare che cos'è un Ā. Una posa non è una posizione naturale del corpo. Può essere invece una posizione artificiosa che si assume per esprimere un'emozione o un pensiero. Gli Ā. al contrario non devono «esprimere» nulla: anche sul volto non vi è alcuna «espressione» durante la pratica degli Ā. Un altro termine che viene riferito agli Ā. è «esercizio», ma è inesatto: un Ā. non è semplicemente esercizio fisico. L'esercizio fisico comporta, come conseguenza, stanchezza dovuta allo sforzo muscolare. L'espressione «esercizio fisico» dà l'idea di movimenti rapidi e forzati, eseguiti ripetutamente, di tutto il corpo o parte di esso. Gli Ā., al contrario, sono prevalentemente di natura statica: di norma, non sono quindi previste ripetizioni, né tensione, né affaticamento muscolare. Alla luce di quanto detto in precedenza, gli Ā. possono soltanto essere definiti modelli posturali.

Caratteristiche. Sulla base del testo di Patañjali (*Yoga-sūtra*, II, 46-48) è possibile definire quali sono le caratteristiche di un Ā., le modalità della pratica e gli effetti che possono essere ottenuti applicando questi principi. L'Ā. è innanzitutto definito *sthira-sukha*, «stabile e agevole»: questa definizione caratterizza l'Ā. come una pratica che influenza l'ambito psichico oltretutto quello fisico; l'Ā. infatti richiede una precisa condizione mentale e fisica con cui porsi in posizione, quindi necessita di una prima fase di preparazione. In questa fase si deve raggiungere un rilassamento muscolare completo, un respiro profondo e regolare, associato a un battito cardiaco naturale, simile alla condizione di riposo, e una completa attenzione della mente, ferma e concentrata sul corpo e sul respiro. Il testo di Patañjali contiene una precisa indicazione riguardo alle modalità con cui realiz-

zare le condizioni di stabilità e benessere dell'Ā.: rilassamento dello sforzo e immedesimazione con l'infinito. Si può osservare innanzitutto che si tratta di due aspetti che non sono tanto valutabili dall'esterno, ma devono essere soprattutto oggetto della percezione consapevole di colui che pratica: egli soltanto può cogliere la corrispondenza della propria esperienza con queste indicazioni. La riduzione dello sforzo implica il perseguimento nella statica di una condizione di rilassamento il più possibile completo, nel senso di una progressiva riduzione ed eliminazione di ogni tensione o contrazione che non sia funzionale al mantenimento della posizione assunta. Il mantenimento della statica dipende infatti dallo stabilirsi di un equilibrio tra le forze elastiche (a livello dei muscoli e dei legamenti stirati) e l'azione muscolare. Tale equilibrio può instaurarsi anche utilizzando le fissazioni reciproche tra diverse parti del corpo (che, posizionate secondo la tecnica dell'Ā. specifico, possono stabilizzarsi senza l'impiego di energia muscolare). La stabilità nel tempo di questo equilibrio dipende in gran parte dall'azione di sistemi di regolazione posturale di tipo riflesso, che può realizzarsi in modo tanto più sottile e armonico quanto maggiore è il grado di rilassamento raggiunto. Il progresso nella padronanza dell'Ā. implica quindi un graduale ridursi della componente di attività muscolare volontaria (impiegata per mantenere la posizione) che viene sostituita dallo sfruttamento consapevole di una serie di meccanismi riflessi, fino alla realizzazione di una condizione in cui l'Ā. viene mantenuto quasi automaticamente (come accade per le comuni posizioni eretta o seduta). In questo senso va probabilmente interpretato l'invito di Patañjali a concentrare la mente sull'infinito, a ridurre cioè sempre di più la sua partecipazione all'Ā., orientandola su un'entità priva di quei contenuti emotivi che potrebbero influenzare il livello di tensione (muscolare e neurovegetativa). Se questa si può considerare la direzione su cui sviluppare la pratica, la possibilità di realizzare questa progressiva riduzione dell'attività volontaria deriva dall'affinamento e dall'esercizio, almeno in fase di apprendimento,

dalla concentrazione intesa come atteggiamento di ascolto passivo (ma attento e consapevole) mantenuto per tutto il corso dell'Ā., delle sensazioni e delle attività del mondo interno e dalla conseguente acquisizione di una più piena consapevolezza del corpo (affinamento dello schema corporeo).



Yogin in una classica postura meditativa (*padma-āsana* o posizione del loto).

Se queste sono le modalità di esecuzione della statica, anche le fasi dinamiche necessarie ad assumere e sciogliere l'Ā. devono uniformarsi il più possibile a queste indicazioni: il movimento sarà lento, graduale, uniforme, senza scatti, rilassato, dolce, privo di sforzo. Questo consente all'azione reciproca dei muscoli e delle articolazioni di esplicarsi con la massima efficacia e comporta un tempo piuttosto lungo per correggere il tono muscolare e influire sulla circolazione sanguigna dei muscoli stessi.

Negli Ā. è richiesto un allenamento specifico tanto sul piano fisico quanto su quello mentale. La pratica degli Ā. purifica il corpo, lo rinforza, riduce le tensioni, conduce a un superamento dei conflitti. I movimenti lenti, ben controllati, abbinati alla respirazione corretta, spingono la mente a mantenersi

vigile, attenta a concentrarsi sull'azione, senza perdersi in distrazioni. L'Ā. va mantenuto con il minor sforzo possibile, tenendo decontratti tutti i muscoli che non intervengono direttamente nella postura, e utilizzando il minor numero di fibre muscolari necessarie, allo scopo di lasciar agire nella statica i sistemi di autoregolazione muscolare. Un'esecuzione ispirata a un atteggiamento competitivo o uno sviluppo fondato sul principio di prestazione non sono di alcun aiuto e possono anzi essere controproducenti, ostacolando il realizzarsi della stabilità e predisponendo eventualmente a traumi muscolo-legamentosi. Durante l'Ā. non è prevista alcuna forma di controllo del respiro. L'indicazione è di lasciar fluire il respiro spontaneo facendo sì che il ritmo respiratorio si regoli automaticamente in relazione alle esigenze del corpo, sia nell'assumere la posizione sia nella fase statica. Un esercizio eseguito secondo queste indicazioni può risultare più facile per un principiante, soprattutto in presenza di una certa rigidità articolare e/o scarsa elasticità muscolo-tendinea.

Effetti fisiologici generali. I principali benefici che derivano dalla pratica degli Ā. sono: 1) rafforzamento del corpo nei confronti di fattori di stress; 2) allenamento dell'unità psicofisiologica in funzione delle pratiche superiori; 3) azione sulla muscolatura viscerale; 4) azione sull'apparato locomotore. Alcuni Ā. potenziano il tono muscolare, mentre altri esercitano un'azione di allungamento sulla muscolatura. Il corpo diventa quindi più robusto, il giusto tono muscolare migliora l'atteggiamento posturale. Inoltre, la piena attività muscolare è strettamente connessa con una migliore funzionalità cardiaca e circolatoria, e quindi con una migliore nutrizione dei tessuti, una maggiore ossigenazione e capillarizzazione: tutto ciò si concretizza in uno stato di benessere generale. Nell'immobilità dell'Ā. si mantiene una continua attività coordinata neuromuscolare. L'allungamento muscolare migliora la mobilità delle articolazioni, rendendo il corpo più sciolto e mobile. La circolazione del sangue attorno alle articolazioni aumenta, l'apporto di nutrimento ai tessuti articolari viene incrementato e le so-

stanze di rifiuto vengono efficacemente eliminate. Ciò previene l'irrigidimento e l'invecchiamento dei tessuti muscolari e articolari. Ogni Ā. ha un'azione specifica su alcuni organi interni e riporta equilibrio al sistema nervoso centrale e vegetativo. I nervi vengono tonificati e ricevono un miglior apporto di sostanze nutritive. L'aumento della pressione interna e dell'afflusso di sangue a livello viscerale, e il massaggio che alcuni Ā. provocano sugli organi, tonificano e mantengono in buona salute gli organi interni della zona addominale e pelvica. Se anche il sistema nervoso ortosimpatico è equilibrato e sano, gli organi interni ottengono il massimo dei benefici. Il sistema cardiovascolare viene fortemente richiamato a drenare tutti i tessuti, favorendo l'afflusso e il reflusso di sangue. In questo modo tutto il corpo viene disintossicato e purificato. Tutto il sistema endocrino viene adeguatamente stimolato e riequilibrato, grazie all'azione specifica di alcune posture sulle ghiandole principali del corpo umano. Tutti i procedimenti dello Yoga hanno la caratteristica di promuovere il controllo e la purificazione del sistema nervoso, più che mirare a un aumento della forza e della massa muscolare.

Mentre mancano spesso dati attendibili per valutare effetti e meccanismi specifici di ogni singolo Ā. vale forse la pena di considerare, sulla base delle conoscenze disponibili, gli effetti di un programma medio di sviluppo della pratica degli Ā., che è in grado di esercitare una profonda azione sui vari recettori della sensibilità superficiale e profonda. Considerando in particolare i nervi spinali e la possibile azione degli Ā. sulle zone riflesso-gene associate all'esistenza di riflessi cutaneo-viscerali, alcuni studiosi ritengono che attraverso una stimolazione ripetuta di quelle zone gli esercizi di *haṭha-yoga* siano in grado di indurre un adattamento dei recettori in esse situati con una riduzione della loro reattività. Si ha inoltre un affinamento della capacità di percezione del corpo e delle sue sensazioni, derivante dalla consapevolezza e dall'attenzione nella pratica. Questo fatto, associato a un controllo consapevole e più sottile del sistema motorio, fa sì che questa

maggior intensità della percezione si traduca in una più completa consapevolezza dello schema corporeo. Ulteriore effetto è la riduzione dell'attività muscolare, della frequenza cardiaca e del volume respiratorio: il minuto processo di apprendimento conduce a un miglior controllo delle diverse masse muscolari. Consapevolezza e attenzione, lentezza, riduzione dello sforzo, riduzione della contrazione controregolatoria degli antagonisti, minor forza impiegata, capacità di una regolazione più fine, sono altri effetti. Inoltre la concentrazione rende la posizione meno faticosa e l'allenamento rende la concentrazione più efficiente.

Azione sulla respirazione. Data la particolare attenzione che si pone sulla respirazione durante la pratica, la capacità respiratoria viene migliorata. I muscoli respiratori vengono utilizzati al meglio e potenziati. La corretta azione del diaframma favorisce l'acquisizione progressiva di una respirazione naturale e spontanea, non solo durante la pratica, ma anche nella vita quotidiana. Gli Ā. insegnano il corretto uso del respiro, che permette anche di controllare la mente e rimuove gli stati emotivi negativi. Infatti il diaframma libero da tensioni previene sensazioni di ansia e stress che si localizzano a livello del plesso solare.

Azione sulla mente. Assumere e mantenere una postura richiede controllo, coordinazione e precisione nei movimenti. La mente partecipa attivamente a questo controllo, senza distrarsi e disperdersi in pensieri o immagini, in quanto viene distolta dalla sua attività verso l'esterno. Il percorso proposto è completo: controllo dell'organismo (corpo fisico), stabilizzazione della mente e progressivo orientarsi verso l'interno del flusso dell'attività mentale, in modo che il praticante realizzi così l'esperienza della non dualità sul piano spirituale. La pratica degli Ā. non solo garantisce il benessere psico-fisico, ma consente anche il raggiungimento dell'equilibrio mentale. La mente si calma e si rilassa, grazie al controllo costante che deve esercitare sul corpo e sul respiro. Inoltre le caratteristiche mentali sono in stretto rapporto con la condizione posturale: per esempio il disappunto



I principali āsana dello haṭha-yoga secondo la Gheraṇḍa-sambhitā: a) *vīra* (dell'eroe), b) *dhānur* (dell'arco), c) *makara* (dell'alligatore), d) *kukkūṭa* (del gallo), e) *gomukha* (del muso di vacca), f) *padma* (del loto), g) *vajra* (adamantino), h) *matsyendra* (di Matsyendra), i) *maṇḍūkā* (della rana), j) *siddha* (del perfetto yogin), k) *siṃha* (del leone), l) *śalabha* (della locusta), m) *uṣṭra* (del cammello), n) *utkāṣṭa* (instabile), o) *bhujāṅga* (del cobra), p) *matsya* (del pesce), q) *kūrma* (della tartaruga), r) *śava* (del cadavere), s) *pāścimottāna* (dello stiramento posteriore), t) *svastika* (propizio), u) *gorakṣa* (di Gorakṣa), v) *mayūra* (del pavone), w) *uttānakūrma* (della tartaruga sollevata), x) *garuḍa* (dell'avvoltoio Garuḍa).

e la depressione provocano una flessione del corpo, mentre l'eccitazione provoca l'estensione del corpo stesso. Ciò significa che ogni atteggiamento del corpo è collegato a fattori emotivi e psicologici che contribuiscono a formare la personalità: i modelli posturali che caratterizzano gli Ā., quando questi vengono praticati in modo adeguato, sono in grado di eliminare i piccoli problemi emotivi e psicologici, così da rendere la personalità equilibrata e priva di disturbi grazie a un maggiore autocontrollo e a una migliore introspezione.

Azione sul corpo sottile. Gli Ā. e la corretta respirazione favoriscono e migliorano l'assorbimento e la distribuzione dell'energia vitale (*prāṇa*) nel corpo. Le *nāḍī*, i canali attraverso cui scorre il *prāṇa*, vengono drenate e purificate. Per questo motivo la pratica dello Yoga non affatica, ma al contrario rivitalizza tutto il corpo. Il *prāṇa* infatti viene assorbito in maggior quantità e scorre più intensamente nel corpo, che diventa più vitale e sano. Molte posture esercitano un'azione specifica sui «centri d'energia» (*cakra*) del corpo sottile, in parte corrispondenti ai plessi della fisiologia occidentale. A quest'azione sui *cakra* sono spesso collegati i più importanti effetti terapeutici degli Ā.

Classificazione. Pur nella varietà e nella diversa ampiezza degli elenchi proposti dalle varie scuole, viene mantenuto da tutti gli autori uno schema di classificazione che distingue gli Ā. in due categorie principali: 1) Ā. meditativi (varianti della posizione seduta) che possono essere mantenuti per lungo tempo e sono indicati per la meditazione e il *prāṇāyāma*; 2) Ā. correttivi o educativi, posizioni atte a promuovere e mantenere l'equilibrio psico-fisico attraverso un'azione specifica e consapevole sui vari apparati e sistemi dell'organismo. Alcuni autori hanno proposto ulteriori suddivisioni all'interno di questo secondo gruppo, raggruppando gli Ā. a) sulla base dei diversi meccanismi d'azione e del tipo di risposta psico-fisiologica attivata; b) delle finalità specifiche della loro pratica (stimolazione della colonna e dei nervi spinali, azione sui visceri ecc.); c) della posizione del corpo e dei gruppi muscolari

interessati. Sotto il profilo muscolare e articolare esistono posture che tonificano e potenziano la muscolatura, intervenendo positivamente sugli atteggiamenti posturali, mentre altre allungano la muscolatura e mobilitano le articolazioni, rendendo il corpo agile e sciolto. Se osserviamo i rapporti che il corpo ha con lo spazio, potremo suddividere gli Ā. in diverse categorie: 1) posizioni sdraiate (in decubito prono e supino); 2) posizioni erette (per esempio molte posizioni «di riscaldamento»); 3) posizioni in quadrupedia (per lo più varianti); 4) posizioni capovolte; 5) posizioni sedute; 6) posizioni di equilibrio. Alcuni Ā., poi, vengono mantenuti per pochi secondi, e sono quindi posizioni più dinamiche di altre che hanno tempi di esecuzione più lunghi. Di conseguenza possiamo suddividere gli Ā. anche in: posizioni statiche e posizioni dinamiche. In genere le prime sono mantenute anche per alcuni minuti, mentre le altre hanno un tempo di esecuzione al massimo di 10 secondi.

Diamo qui di seguito l'elenco degli Ā. trattati nella presente opera come posizioni principali (e quindi come voci autonome): *adhomukhavr̥kṣa* (dell'albero rovesciato), *ākarna-dhanur* (dell'arco all'orecchio), *ananta* (di Ananta), *āñjaneya* (del figlio di Añjanā), *ardhacandra* (della mezzaluna), *baka* (della gru o dell'airone), *bhujāṅga* (del cobra), *cakra* (della ruota), *daṇḍa* (del bastone), *dhanur* (dell'arco), *dvipādaśiṛṣa* (dei due piedi alla testa), *ekapādaśiṛṣa* (di un piede alla testa), *garbha* (del feto), *garuḍa* (dell'avvoltoio), *gomukha* (del muso di vacca), *gorakṣa* (di Gorakṣa), *gupta* (nascosta), *hala* (dell'aratro), *jānuśiṛṣa* (della testa al ginocchio), *kanda* (del bulbo), *kapota* (del piccione), *kṛṣṇa* (di Kṛṣṇa), *kruñca* (dell'airone), *kukkuta* (del gallo), *kūrma* (della tartaruga), *makara* (dell'alligatore), *maṇḍūka* (della rana), *matsya* (del pesce), *matsyendra* (di Matsyendra), *mayūra* (del pavone), *mukta* (libera), *naṭarāja* (di Śiva danzante), *nāv* (della nave), *pādabasta* (delle mani ai piedi), *pādāṅguṣṭha* (dell'alluce), *padma* (del loto), *parigha* (della trave), *pārśvakoṇa* (laterale ad angolo), *pārśvottāna* (dello stiramento laterale), *paścimottāna* (dello stiramento posteriore), *pavanamukta* (pu-

rificatrice), *pūrvottāna* (dello stiramento anteriore), *śalabha* (della locusta), *saṅkaṭa* (contratta), *sarvāṅga* (di tutte le membra), *śava* (del cadavere), *setubandha* (del ponte), *śiddha* (del perfetto *yogin*), *śimha* (del leone), *śīrṣa* (sulla testa), *sūryanamaskāra* (saluto al sole), *śvāna* (del cane), *svastika* (della prosperità), *titibha* (della lucciola), *tolāṅgula* (della bilancia), *trikoṇa* (del triangolo), *trīśūla* (del tridente), *uṣtra* (del cammello), *trivikrama* (di Trivikrama), *utkaṭa* (instabile), *vajra* (adamantina), *vakra* (di torsione), *vāmadeva* (di Vāmadeva), *vasiṣṭha* (di Vasiṣṭha), *vātāyana* (del cavallo), *vīra* (dell'eroe), *viparītakaraṇīmudrā* (gesto del capovolgersi) *vīrabhadra* (di Virabhadra), *vṛkṣa* (dell'albero), *vṛścīka* (dello scorpione), *vyāghra* (della tigre), *yoga-daṇḍa* (del bastone dello Yoga), *yogamudrā* (sigillo dello Yoga). [CP e CR]

ĀSANA-JAYA

Condizione di perfetta padronanza delle posizioni dello *haṭha-yoga* nella quale avviene un ricondizionamento dei meccanismi psicofisiologici del corpo. Raggiunto questo stadio lo *yogin* è in grado di sedere a lungo in un *āsana* meditativo senza provare disagio.

ASAṅGA

«Non attaccamento». È elencato come uno dei dodici *yama* o «astinenze» dall'*Uddhava-gītā* (Il canto [divino] rivolto a Uddhava), importante sezione del *Bhāgavata-purāna* (Antica recitazione dei Bhāgavata). [SP]

ASCESI

È una componente molto importante del cammino di perfezione spirituale di chi pratica lo Yoga, vero fondamento della sua etica, tanto che il termine *yogin* è diventato sinonimo di *yati* (asceta). La penitenza ascetica (*tapas*, che significa propriamente «calore») è considerata come una sorta di fuoco sacrificale interiore in cui versare come oblazione l'attaccamento al proprio io per ritrovare l'essenza incontaminata del sé. [SP]

ASCETA

Vedi *bhikkhu*, *muni*, *parivrājaka*, *saṃnyāsīn*, *yogin*.

ASMITĀ

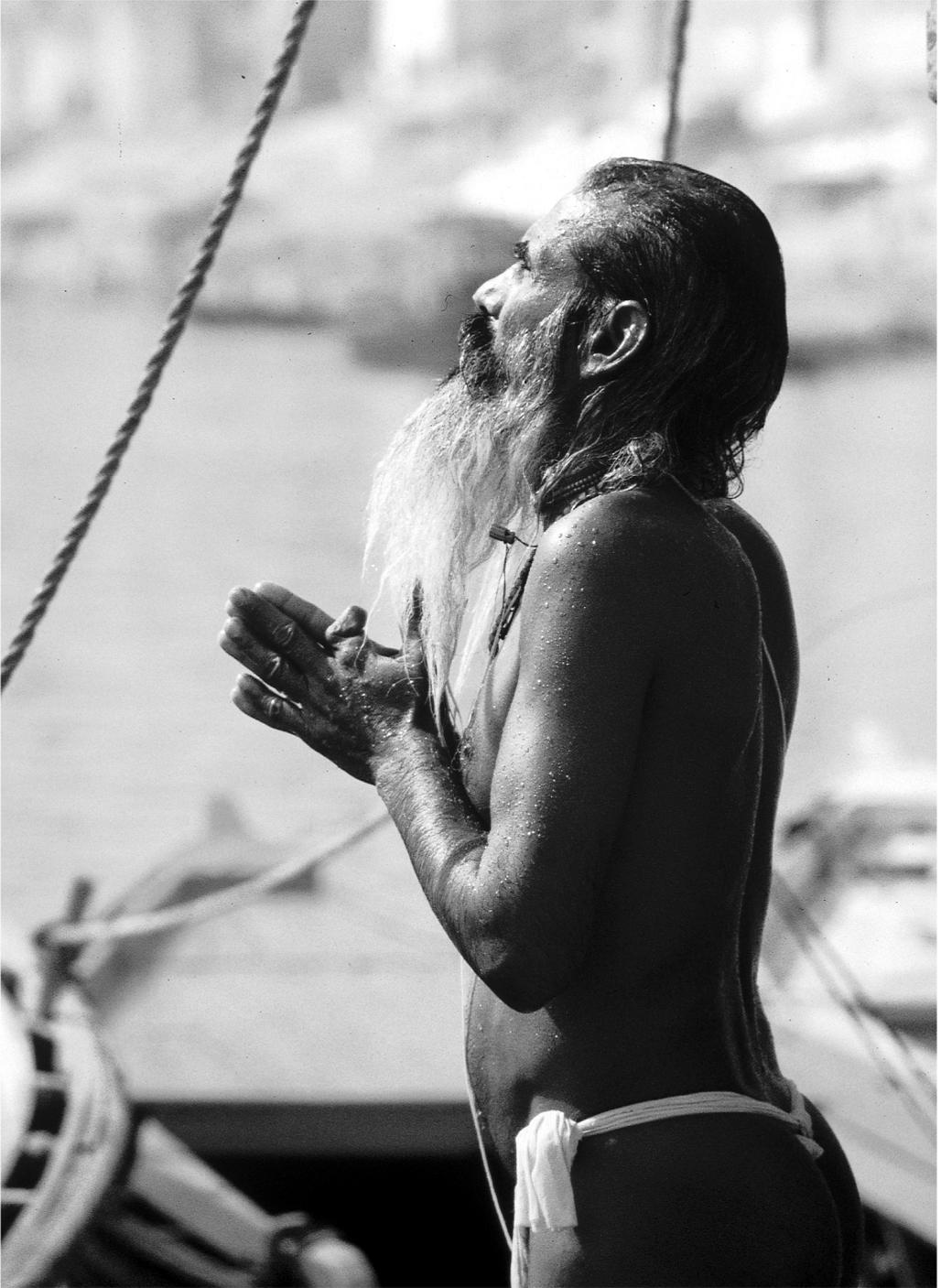
Gli *Yoga-sūtra* ricorrono a questo termine, traducibile con «egotismo», sia per definire un tipo di *samprajñāta-samādhi*, sia per indicare una delle cinque «affezioni» (*kleśa*) della *buddhi*, che oscurano la reale natura del Sé. Nel primo significato, A. caratterizza quello stato del *samprajñāta-samādhi* in cui la *buddhi* viene assunta a oggetto della contemplazione. In conseguenza di questa autoriflessione, al soggetto viene a mancare il mondo oggettivo verso il quale esercitava la propria attività e che giustificava la sua esistenza (conoscenza e conoscitore si implicano vicendevolmente). Questa forma di *samādhi* prelude alla più alta realizzazione dello Yoga, l'*asamprajñāta-samādhi*, in cui l'io empirico, divenuto inattivo, svanisce e il *puruṣa* risplende nella sua purezza. Nella seconda accezione, A. è il senso dell'io e del «mio» per il quale il soggetto riferisce a sé oggetti ed esperienze mondane, i quali altro non sono che il prodotto del vario comporsi dei *guṇa* (costituenti o qualità della natura) e non appartengono alla natura del Sé reale, il *puruṣa*. [SF]

ASPARŚA-YOGA

Metodo di reintegrazione che si realizza con il sistema di non toccare, cioè con il rimanere divisi da ogni contatto e da ogni legame (*asparśa* significa, infatti, mancanza di contatto). È un metodo noto e documentato già nelle *Upaniṣad*. Il principio dell'intoccabilità è molto diffuso tra gli hindū, che ritengono che il contatto con gli oggetti, e anche con gli individui, possa contaminare o, al contrario, purificare l'uomo: per tale motivo evitano il contatto con individui le cui abitudini o professioni siano contaminanti e, in talune circostanze, anche con i membri della propria famiglia. Lo *yogin* che persegue la reintegrazione con il metodo dell'A. evita ogni rapporto con gli esseri viventi e soprattutto evita i piaceri fondati sul contatto, che sono ritenuti labili e fonte inesauribile di sofferenza. [MR]

ĀŚRAMA

1. I quattro stadi della vita del brahmano secondo lo schema tradizionale. Sono quelli del: 1) *brahmacārin*, lo studente che, vivendo



Yogi in preghiera sulle rive del Gange, a Varāṇasī.



Interno di un *āśrama* di Rishikesh.

castamente, apprende i sacri testi sotto la guida di un maestro; 2) *grhastha*, il capofamiglia; 3) *vānaprastha*, l'eremita dimorante nella foresta che, dopo aver assolto tutti i suoi doveri nei confronti della famiglia e della società, si dedica alla meditazione, alla ascesi e al compimento di pratiche rituali; 4) *saṁnyāsīn*, il rinunciante che, sciolto da tutti i legami, compresi quelli rituali e religiosi, vaga senza fissa dimora, avendo come unico scopo la liberazione dalle rinascite e l'identificazione col *Brahman*. [PC]

Vedi anche *puruṣārtha*.

2. A causa del fatto che lo stadio della rinuncia finì per costituire un ideale per chiunque mirasse al conseguimento del fine ultimo della vita umana (il *mokṣa* o «liberazione» dal *samsāra*), la parola *Ā.* venne usata anche per indicare un luogo ove condurre vita monastica, un eremo ove recarsi per ascoltare la parola di qualche maestro di saggezza o per approfondire nella povertà, nel silenzio e nella meditazione la propria personale ricerca

della verità. Molti *Ā.* sono divenuti famosi, come quelli fondati dal Mahatma Gandhi a Śābarmatī e Sevagrām, quello di Belūrmaṭh, presso Calcutta, che costituisce anche il centro organizzativo della Missione di Rama-krishna, quello creato da Aurobindo a Pondichéry, i cinque principali monasteri (*maṭha*) della tradizione dell'Advaita-vedānta che fa capo a Śaṅkarācārya (di Dvārakā, Badarīnātha, Purī, Śṛṅgeri e Kāñcī), quello di Ramana Maharshi a Tiruvannamalai e infine quello cristiano di Śāntivanam, fondato nei pressi di Tiruchirapalli (Tamiḷ Nāḍu) dal sacerdote francese Jules Monchanin.

Gli *Ā.* in cui ci si dedica allo studio e alla pratica dello Yoga sono molto numerosi. Essi sorgono soprattutto in luoghi ameni, lontano dalla vita convulsa delle grandi città – come Rishikesh, a monte di Haridvār, sui monti Śivālik, dove si trova, fra gli altri, il celebre *Ā.* di Sivananda, e Loṇāvlā, nei pressi di Pūne – celebre centro di *haṭha-yoga* che attira discepoli da ogni parte del mondo. [SP]

ASSOLUTO

È, nelle principali tradizioni spirituali dell'India e, in particolare, nello Yoga della *Bhagavad-gītā*, la Realtà ultima, concepita come Spirito supremo, cioè come una realtà spirituale priva di qualità e di attributi, che è al di là non solo del mondo fisico e psichico, ma anche della coscienza individuale. [SP]
Vedi anche *Brahman*.

AṢṬĀNGA-YOGA

Denominazione dello Yoga classico o *rāja-yoga* (descritto da Patañjali negli *Yoga-sūtra* o «Aforismi dello Yoga»), che allude al suo essere costituito di «otto membra» (*aṣṭāṅga*): *yama* (le cinque «astinenze»), *niyama* (le cinque «osservanze», o regole della disciplina morale), *āsana* (posture), *prāṇāyāma* (controllo della respirazione), *pratyāhāra* (ritrazione dei sensi dai loro oggetti), *dhāraṇā* (concentrazione), *dhyāna* (meditazione) e *sa-mādhi* (enstasi). I primi cinque *āṅga* sono anche detti *bahir-āṅga* (membra esterne), mentre gli ultimi tre, detti anche *antar-āṅga* (membra interne), sono anche complessivamente denominati *saṃyama*. [SP]

AṢṬA-SIDDHI

Vedi *siddhi*.

ASTEYA

«Astensione dal furto». Uno dei cinque *yama* (astinenze) che costituiscono il primo membro dello Yoga negli *Yoga-sūtra* di Patañjali. Consiste non solo nell'evitare di appropriarsi di beni che appartengono ad altri, ma anche nel sopprimere in sé ogni desiderio di tale appropriazione. [SP]

ĀSTIKYA

«Fede», in quanto opposta al negativismo nei confronti della realtà spirituale. Si tratta di una virtù che costituisce uno dei dodici *yama* o «astinenze» secondo l'*Uddhava-gītā* (Il canto [divino] rivolto a Uddhava), importante sezione del *Bhāgavata-purāṇa* (Antica recitazione dei Bhāgavata). [SP]

ASTINENZE

Vedi *yama*.

ASURA

«Spirito divino», e poi «demone». Nelle più antiche porzioni del *Veda* si indicano con questo termine gli esseri divini; nella successiva mitologia essi vengono assimilati ai *Daitya*, rivali degli *Āditya*, e finiscono per indicare i demoni nemici dei *sura* (gli dèi) e antagonisti dei *deva*, gli «dèi luminosi», le forze del male contrapposte a quelle del bene. A volte gli A. sembrano trionfare sui *deva*, specialmente grazie agli straordinari poteri che riescono a ottenere con l'ascesi, e detengono temporaneamente il dominio dell'universo, finché non vengono distrutti – di solito da un *avatāra* di Viṣṇu – e l'ordine universale (*dhārma*) non viene ristabilito. [SP]



Nascita di un *asura* (tempera, sec. XVII).

AŚVINĪ-MUDRĀ

«Gesto della giumentata». Una delle 25 *mudrā* descritte dalla *Gheraṇḍa-saṃhitā*. Consiste nel contrarre e dilatare ripetutamente lo sfintere anale. Il testo afferma che questa pratica cura ogni malattia dell'intestino retto e risveglia l'energia assopita di Kuṇḍalinī donando allo *yogin* forza e vigore.

ATHARVA-VEDA

«Il *Veda* (Scienza sacra) degli *atharvan* (sacerdoti del fuoco)». È l'ultima delle quattro raccolte (*saṃhitā*) del *Veda*, non inclusa nella *trayī-vidyā* o «triplice sapienza sacra». Il suo nome più antico, *Atharvāṅgiras*, «[raccolta] degli *atharvan* e degli *āṅgiras*», fa riferimento a due categorie di sacerdoti del fuo-

co, dediti rispettivamente a riti di magia bianca e di magia nera. L'Ā. comprende 731 inni distribuiti in 20 sezioni, molti dei quali sono appunto incantesimi di carattere magico, che mirano ad aiutare il devoto, a proteggerlo e a liberarlo dagli ostacoli in cui si imbatte durante la sua esistenza. Troviamo però anche testimonianza, specialmente in alcuni inni del libro XIV, dell'ansia di un'indagine sulla Realtà ultima destinata a trovare la sua piena espressione nelle *Upaniṣad*. [GS]

ĀTITHYA

«Ospitalità». Qualità emergente del comportamento etico in tutta la tradizione hindū, che costituisce uno dei cinque sacrifici quotidiani che ogni pio hindū è tenuto a compiere, il «sacrificio per gli uomini» (*nyajajña*). L'Ā. è elencato fra i dodici *niyama* o «osservanze» dall'*Uddhava-gītā* (Il canto [divino] rivolto a Uddhava), importante sezione del *Bhāgavata-purāṇa* (Antica recitazione dei Bhāgavata). [SP]

ĀTMAN

«Il Sé», la «sostanza spirituale» nell'intimo di ogni uomo. La parola Ā., derivata secondo alcuni dalla radice *an-* «respirare», secondo altri da *at-* «muoversi», è in senso proprio il pronome riflessivo «sé»; poi diventa l'oggetto delle indagini degli antichi pensatori vedici che ora lo identificano con il soffio vitale (*prāṇa*), ora lo definiscono come ricettacolo delle impressioni che, raccolte dai sensi, confluiscono verso un centro consapevole di ogni persona. Attorno al concetto di Ā. si accentra la ricerca interiore dei saggi delle antiche *Upaniṣad* che, non diversamente dal greco Socrate, insegnavano ai loro discepoli a conoscere soprattutto se stessi. Proprio nel pensiero delle *Upaniṣad* la parola Ā. finisce per indicare il principio della vita che non solo scorre invisibile in tutti gli esseri viventi, ma è anche sotteso all'intero universo: in questo caso prende il nome di *Brahman*, il principio cosmico, lo Spirito universale, l'unica Realtà, puro soggetto di conoscenza e, pertanto, non conoscibile se non in termini apofatici. Ā. e *Brahman*, nella dottrina del Vedānta non-dualista – enunciata dal grande

filosofo Śaṅkara (VIII sec.) sulla base della speculazione upaniṣadica – non sono che due termini diversi per definire un unico principio, inteso come Assoluto indifferenziato, i cui attributi fondamentali sono l'essere (*sat*), la coscienza (*cit*) e la beatitudine suprema (*ānanda*). Il legame che tale Realtà trascendente sembra avere con il mondo visibile della manifestazione è frutto di un'illusione (*māyā*) che l'uomo deve imparare a infrangere come s'infrange un velo che nasconde la vera natura delle cose.

Tutte le scuole di pensiero indiane ammettono l'esistenza dell'Ā., tranne i buddhisti e i materialisti i quali, al contrario, sostengono che non esiste alcun fondamento permanente dell'io empirico, inteso come una successione transeunte di stati di coscienza. [SP]

ATTACCAMENTO

In ogni pratica interiore finalizzata al conseguimento della salvezza o della liberazione l'Ā. è indicato come uno dei maggiori ostacoli, la cui rimozione è indispensabile per ogni reale progresso spirituale. Nelle dottrine indiane l'Ā., insieme con l'ignoranza che ne è la causa, è anche considerato il principale responsabile delle rinascite: come chiaramente si afferma nella *Bhagavad-gītā*, non sono le azioni in sé, ma è l'Ā. che le accompagna, a causare i legami karmici che incatenano gli esseri al *samsāra*. Ignoranza e A. sono quindi il nodo da sciogliere per ottenere la liberazione. La stretta relazione che li lega si può così spiegare: l'uomo ottenebrato dall'ignoranza scambia il proprio vero Sé, la luce eterna della Coscienza (*ātman* o *puruṣa*), con la mente e con il corpo, e questa falsa identificazione genera A. per il proprio io psicofisico, che è transeunte e illusorio come la realtà che ci circonda. L'Ā. si manifesta come egoismo, sete di piacere, avversione per ciò che è spiacevole e doloroso, adesione convulsa all'esistenza: sono i *kleśa* dello Yoga-darśana, aventi il loro fondamento nel primo di essi che è appunto l'ignoranza o *avidyā*. [PC]

ATTENZIONE

L'esercizio dell'Ā. riveste un'importanza fondamentale nella disciplina yoghica (e non

nello Yoga soltanto ma, con modalità diverse, anche in tutte le altre discipline contemplative). La concentrazione yoghica consiste precisamente nel dirigere e focalizzare sapientemente l'A. su un dato oggetto, che può essere interno al praticante (il respiro, i *cakra*, suoni e immagini evocati mentalmente) o esterno a esso (parti del corpo, immagini di divinità, suoni, luci). Ma l'esercizio dell'A. non può essere circoscritto al solo momento della pratica yoghica in senso stretto, o per meglio dire, la pratica yoghica dell'A. correttamente intesa richiede di essere esercitata a tempo pieno, fino a ingenerare nello *yogin* un abito mentale di A. permanente, liberandolo da ogni forma di dissipazione mentale e da quella passività nei confronti degli oggetti dell'esperienza e degli automatismi della mente che costituiscono invece l'abito mentale dell'uomo ordinario. Il raccolto atteggiamento di costante e vigile consapevolezza che caratterizza lo *yogin*, la cui A. è sempre rivolta all'*ātman* (Sé) ed è sottratta alla tirannia dei sensi, è ben descritta nel sesto capitolo della *Bhagavad-gītā*, ove è introdotto il noto paragone della fiamma che non vacilla in un luogo senza vento. Nell'induismo sono anche stati elaborati metodi ben precisi attraverso i quali l'A. del praticante diventa a poco a poco simile a un flusso costante e ininterrotto, come il *japa*, la ripetizione di un *mantra*, e il *nāma-smaraṇa*, il ricordo costante del nome di Dio, che hanno un equivalente cristiano nella preghiera escastica (ma in ambito cristiano si potrebbe ricordare anche il richiamo costante alla presenza di Dio o la «custodia del cuore», insegnata dai Padri della Chiesa). Tuttavia in nessun'altra disciplina viene data un'importanza tanto grande e tanto esplicita all'esercizio dell'A. quanto nella pratica buddhista della *sati*, termine che è solitamente reso con «consapevolezza» o «presenza mentale» e indica appunto un atteggiamento di pura A., intensa e distaccata. In questa pratica, che individua nel respiro, osservato senza esercitarvi controlli o forzature di sorta, il suo terreno privilegiato, l'A. si applica a ogni dato fornito dall'esperienza, osservato nella sua immediatezza, nel suo presentarsi nudo e crudo, pre-

scindendo da ogni forma di giudizio, di interpretazione o di argomentazione logica. Il praticante impara così a vivere nel presente, attimo per attimo, impara un diverso modo di esperire, non più mediato attraverso il filtro delle proprie concettualizzazioni e delle elaborazioni mentali, suggerite dalle impressioni latenti (*vāsanā*) affioranti dal subconscio. [PC]

Vedi anche *concentrazione*.

ATYĀHĀRA

«Assunzione eccessiva di cibo». È, secondo la *Hathayoga-pradīpikā*, una delle cose che rendono vano lo Yoga, insieme con sforzi troppo violenti, chiacchiere oziose, osservanza di obblighi religiosi particolari (come digiuni, bagni freddi all'alba, ecc.), relazioni con la gente e volubilità. [SP]

Vedi anche *ābhāra*, *laghvābhāra*, *mitābhāra*, *pathya*.

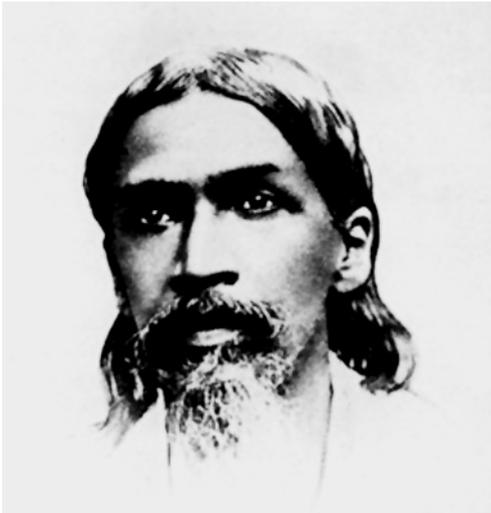
AUM

Vedi *OM*.

AUROBINDO

Aurobindo Ghosh nasce a Calcutta nel 1872. A soli sette anni viene mandato dal padre in Inghilterra, ove compie tutti i suoi studi. Torna in India a vent'anni. Deciso a contrastare il dominio britannico, si impegna nella resistenza armata contro gli inglesi. Negli anni trascorsi nel Regno Unito A. matura una mentalità laica e pragmatica e coerentemente, rientrato in patria, egli rifiuta il contatto con l'esperienza spirituale dell'India e quindi con lo Yoga, finché un episodio occorso al fratello Barin, guarito, grazie all'intervento di uno *yogin*, da una febbre tropicale che nessuna medicina riusciva a curare, convince A. che lo Yoga può avere effetti concreti anche nei confronti del mondo fisico. Egli inizia allora a praticare lo Yoga allo scopo di trovarvi una maggiore forza per alimentare la propria azione politica. Nel 1907 incontra Lele, lo *yogin* che gli insegna la via per raggiungere il silenzio mentale. Nel 1910, dopo un arresto subito da parte delle autorità britanniche che gli costa un anno di carcere, A. si rifugia a Pondichéry, piccola colonia francese nel Sud dell'India, al di fuo-

ri della giurisdizione britannica. È qui che A. rimarrà fino alla morte (avvenuta nel 1950), totalmente dedito a quell'avventura interiore che egli riconobbe essere la vera azione, la sola azione realmente in grado di mutare le sorti del mondo. «L'oggetto del nostro Yoga è la perfezione di sé, non l'annullamento di sé», egli afferma. Nel volgere i propri passi lungo il sentiero della perfezione di sé, A. delineò una magnifica sintesi delle vie dello Yoga. Questa sintesi, il suo *pūrṇa-yoga* (Yoga integrale), doveva rivelare la possibilità di condurre l'uomo oltre lo Yoga stesso. Yoga



Aurobindo Ghosh (1872-1950).

è la conversione della coscienza individuale nella coscienza universale, l'unione consapevole di sé con il Tutto, dell'essere umano con l'Essere Divino. L'eccezionalità dello Yoga integrale, come ebbe a sottolineare più volte lo stesso A., è la convinzione che la Coscienza Divina debba essere non solo raggiunta, ma portata all'interno della materia, fatta discendere nella natura fisica. La realizzazione spirituale dell'uomo è un'evoluzione della natura fisica. L'Essere Divino, quale Trinità di Esistenza-Coscienza-Gioia (*Sat-Cit-Ānanda*), manifesta la Realtà. La Realtà, tutto ciò che è, è Coscienza ed è Gioia. La materia è, dunque, una forma di coscienza.

Quel cambiamento di coscienza a cui tende lo Yoga deve essere un cambiamento delle condizioni materiali del mondo. Il mondo che sperimenta l'uomo è un'interpretazione mentale, individuale della realtà. In questa rappresentazione del reale, la Natura Divina è trasfigurata in una triplice natura umana: *bhūr-bhuvah-svah* (corpo-vitale-mente, interpretava A.) intendendo per «vitale» la complessa rete dei desideri umani che si costruisce a partire dal desiderio di autoconservazione della vita. La realizzazione spirituale dell'uomo, cioè il superamento dell'esistenza individuale e il conseguimento dell'universalità dell'essere, deve essere una trasformazione integrale dell'uomo, nel senso che deve mutare globalmente la natura umana, nel suo piano mentale, vitale, e anche nel piano fisico, là dove trasformazione significa evoluzione della specie.

A. vede, dunque, la possibilità di una mutazione della specie umana. L'uomo non è l'ultimo stadio dell'evoluzione della natura, ma è lo stadio in cui la natura si è resa capace di un'evoluzione cosciente. Lo Yoga diviene, con A., lo strumento di un'accelerazione evolutiva volontaria. *La sintesi dello Yoga* è l'opera nella quale A. espone la pratica del suo Yoga. Il *pūrṇa-yoga* unisce le tre strade dello Yoga (*trimārga*): lo Yoga della conoscenza (*jñāna-yoga*), dell'amore (*bhakti-yoga*) e delle opere (*karma-yoga*), fondendole in una ricerca del Divino che si compie mediante l'impegno di «tutte le parti e i poteri della coscienza e dell'essere», come egli stesso ebbe a dire. L'evoluzione è l'ascesa della natura verso la Realtà Divina. In quest'ascesa, al di sopra dell'uomo vi sono altri gradini, vi è un potere infinitamente più vasto di questa nostra mente attuale: un potere che A. definì «supermentale». Per percorrere il sentiero integrale dello Yoga è indispensabile una totale sottomissione di ogni moto esteriore, individuale, al Supremo. Il «superuomo» nascerà da un ribaltamento dell'attuale coscienza attraverso cui l'essere centrale dell'uomo, la sua profonda essenza spirituale, «l'essere psichico», verrà alla superficie e guiderà in maniera immediata la vita nella materia. [SC]

AVADHŪTA

«Colui che si è scrollato di dosso [i legami del mondo]». Termine usato in senso generico per indicare un asceta, ma anche e soprattutto, in senso specifico, nel *tantra-yoga*, nel *sabhaja-yoga* e fra i *sant* per designare lo *yogin* che si è «sbarazzato» di ogni attaccamento e ha superato la dualità. Si definiscono inoltre A. i monaci *rāmānandin* (seguaci del *sampradāya*, cioè della «tradizione» di maestri che fa capo a Rāmānanda) e i *nātha-yogin*. A differenza del termine *saṃnyāsīn*, A. può riferirsi sia a monaci sia a capifamiglia, giacché esprime essenzialmente uno stato interiore. Secondo il *Mahānirvāṇa-tantra*, esistono due tipi di A.: *parivrāt*, che è ancora imperfetto e che, pur nell'espletamento dei suoi compiti di capofamiglia, coltiva costantemente il distacco dal mondo, e *paramahansa*, che ha raggiunto la perfezione e ha troncato anche esteriormente ogni legame mondano. [PC]

AVADHŪTA-GĪTĀ

«Il canto dell'asceta». Titolo di una *Gītā* composta a imitazione della *Bhagavad-gītā* (Il canto del glorioso Signore). È una breve esposizione dei principi dell'Advaita-vedānta in 271 versi distribuiti in otto capitoli. La sua composizione è tradizionalmente attribuita all'*avadhūta* Dattātreyā, cioè al mitico veggente figlio di Atri e Anasūyā, che era in realtà un *avatāra* parziale del dio Viṣṇu, o addirittura una manifestazione congiunta della triade costituita da Brahmā, Viṣṇu e Śiva. Tale personaggio – la cui storia è narrata con una certa ampiezza nel *Mārkaṇḍeya-purāṇa* – è considerato il precettore delle popolazioni anarie dell'India meridionale, che ancor oggi lo adorano come la più completa espressione della realtà divina. I primi tre capitoli dell'A. trattano della «conoscenza del Sé», il quarto della «vera natura», il quinto dell'«imparzialità ed equanimità», il sesto della «liberazione» e gli ultimi due ancora della «conoscenza del Sé», che è il tema fondamentale dell'opera. [SP]

ĀVĀHANĪ-MUDRĀ

È, nel culto tantrico, il gesto che accompagna l'«invito» (*āvāhana*), atto rituale che pre-

cede ogni forma di adorazione eseguita per mezzo degli idoli ed è quindi opposto al «commiato» (*visarjana*), con cui il rito stesso si conclude. Serve per invocare ed evocare la presenza divina nell'idolo e consiste nell'unire le mani in modo da formare una cavità (come si fa eseguendo l'*añjali*), toccando nello stesso tempo con i pollici la base degli anulari. [SP]

AVASTHĀ

«Stato», «condizione». Ciascuno dei quattro stadi della pratica dello Yoga, secondo la *Hathayoga-pradīpikā*, con particolare riferimento al *prāṇāyāma*. Essi sono nell'ordine: 1) *ārambha* (stadio iniziale); 2) *ghaṭa* (stadio dell'unificazione); 3) *paricaya* (stadio della conoscenza); 4) *niṣpatti* (stadio del coronamento).

AVASTHĀ-CATUṢṬAYA

I quattro stati di coscienza, ossia veglia (*jāgrat*), sogno (*svapna*), sonno profondo (*suṣupti*) e «quarto stato» (*turīya*), analizzati e interpretati in modo simbolico soprattutto nella *Māṇḍūkya-upaniṣad*. Le scuole śaiva del Kashmir vi aggiungono uno stato «transquarto» raggiungibile dallo *yogin* nel corso del suo cammino di purificazione, ma in realtà soggiacente, anche se inavvertito, sullo sfondo della vita quotidiana ordinaria. [AP]

AVATĀRA

Derivato dalla radice *ava-tr* (discendere), il termine significa letteralmente «discesa», in modo particolare «discesa di una divinità sulla terra». Classici sono i dieci A. di Viṣṇu: come pesce per salvare Manu, progenitore del genere umano, dal diluvio universale; come tartaruga per sostenere il monte Mandara, con cui gli dèi produssero l'ambrosia; come cinghiale per sollevare la terra fatta sprofondare in un abisso dal demone Hiraṇyākṣa; come uomo-leone per uccidere il demone Hiraṇyakaśipu; come nano per sottrarre a Bali il dominio del trimundio; come Rāma armato di scure per sterminare gli *kṣatriya* oppressori; come Rāma, eroe del *Rāmāyaṇa*; come Kṛṣṇa; come Buddha; come Kalkin, incarnazione che si verificherà alla



Dattatreya incorniciato da figure di *avatāra*. Rilievo rupestre di Bādāmī (Karnāṭak).

fine dell'era attuale); ma si conoscono *avatāra* anche di altre divinità. Dio assume forma mortale e si manifesta nel mondo per ristabilire l'ordine compromesso, aiutare i suoi devoti, impartire insegnamenti; poi, compiuta la missione, ritorna nel suo paradiso.

La concezione degli A. – sintesi di due temi mitici fondamentali nella tradizione indiana: quello di Dio, che scende a restaurare il *dharma* messo in crisi dai demoni, e quello dell'Uno, che si manifesta come creazione molteplice – documenta una tendenza sincretica tipica della religiosità indiana. In tale ottica si può interpretare l'utilizzazione dei principi dello Yoga nella dottrina degli A. e viceversa. Non solo i grandi *yogin* dell'antichità sono considerati A., ma nel sistema dei dieci A. di Viṣṇu, fondamento del viṣṇuismo, si insinuano elementi yoghici. L'ottavo A. di Viṣṇu, Kṛṣṇa, espone nel *Mahābhārata* l'essenza del *karma-yoga*. La *Bhagavad-gītā* infatti è strutturata come un dialogo tra Arjuna, il più forte dei Pāṇḍava, e il suo auriga Kṛṣṇa. Nel momento di intraprendere una guerra fratricida, scorgendo tra gli avversari consanguinei e amici, preso da pietà, Arjuna esita e, tentato di rinunciare all'azione, espone i suoi dubbi all'auriga che invece lo esorta a compiere il proprio dovere, senza preoccuparsi del risultato immediato. Perseguendo un ideale di bene estraneo al suo stato e alla sua casta, l'eroe va contro i principi del *karma-*

yoga, ma compiendo il proprio dovere, pur difficile e ingrato, può aspirare al cielo. L'esecuzione dell'atto buono fine a se stesso è la premessa per ottenere, grazie a tecniche yoghiche, la quiete suprema dell'animo e per riconoscere Kṛṣṇa come Dio universale. [MR]

AVIDYĀ

«Nescienza». Secondo gli *Yoga-sūtra* di Patañjali l'A. è il principale dei cinque *kleśa*, o «afflizioni» dell'intelletto (*buddhi*) e consiste nella erronea concezione della vera natura del Sé, per la quale si attribuiscono ai fenomeni fisici e psichici le qualità di permanenza e purezza che sono in realtà prerogativa dell'anima (*puruṣa*), e si identifica il vero Sé dell'uomo con l'impermanenza del corpo e della sua struttura mentale. Questo avviene perché l'intelletto, che contiene in sé l'individualità psichica dell'uomo, essendo prevalentemente costituito di *sattva-guṇa*, è estremamente traslucido ed è perciò in grado di riflettere la luce dell'anima, acquisendo in tal modo intelligenza e coscienza, ossia la capacità di unificare e riferire a sé il complesso di impressioni ereditate dalle esistenze passate o derivanti dall'attuale esperienza del mondo esterno. Ma, a causa dell'ignoranza (l'A.), esso ascrive a sé la coscienza che riceve unicamente dall'anima e questa, a sua volta, attratta dalla sua illusoria corrispondenza all'intelletto, si figura di essere l'autentico

soggetto dell'esperienza, lasciandosi coinvolgere nel ciclo delle rinascite, regolato dalla legge del *karman*. L'Ā., che determina non solo l'attività cosciente dell'uomo, ma anche quella inconscia, è uno dei maggiori ostacoli che lo *yogin* incontra nel corso della sua ascesi e viene superato quando, in seguito alla completa interruzione dell'attività mentale, l'anima si rivela a se stessa, realizzando la propria sostanziale autonomia.

Anche nel buddhismo primitivo l'Ā. ha una analoga connotazione, per così dire, di fraintendimento originario, per cui l'individuo assume come reale un mondo impermanente e insostanziale; mentre nelle successive speculazioni, influenzate dalla filosofia del Vedānta, l'Ā. diverrà piuttosto una forza cosmica che vela la realtà creando le illusorie forme del mondo. [SF]

AVIRATI

«Intemperanza». Enumerata da Patañjali tra le nove «distrazioni mentali» (*citta-vikṣepa*) che impediscono la pratica dello Yoga, l'Ā. è provocata da un'eccessiva inclinazione per gli oggetti dei sensi, che spinge l'uomo verso le occupazioni mondane. [SF]

AVVERSIONE

Vedi *dveṣa*.

AVVOLTOIO (POSIZIONE DELL')

Vedi *garuḍa-āsana*.

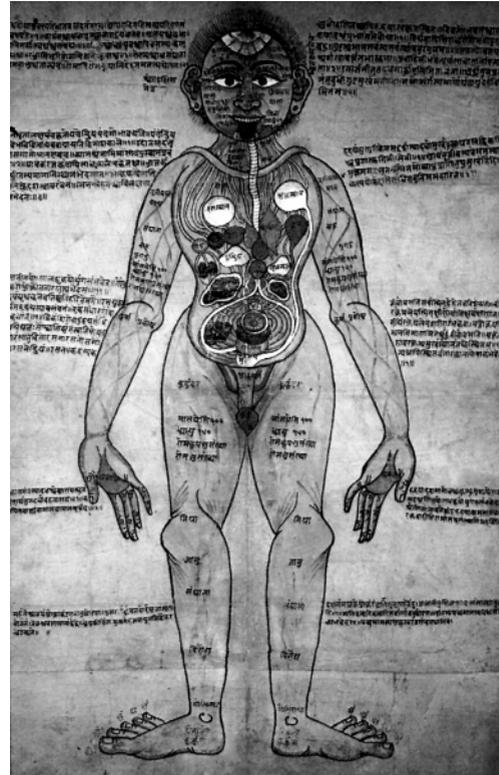
AVYAKTA

«Indistinto», «non manifesto»: secondo il Sāṃkhya-darśana, tale è la *prakṛti*, cioè la «sostanza» o «natura» nella sua condizione di perfetto equilibrio e di inerzia, prima che abbia avuto inizio il processo evolutivo grazie al quale si verifica la manifestazione del mondo visibile. [SP]

ĀYURVEDA

«Scienza della vita». È il nome della medicina indiana codificata ed esposta nei trattati di Caraka (II sec. d.C.), di Suśruta (IV-VI sec. d.C.) e di Vāgbhaṭa (VII sec. d.C.). Mentre Suśruta si occupa soprattutto della chirurgia, Caraka illustra con particolare am-

piezza i principi anche filosofici della medicina, utilizzando spesso dottrine del Sāṃkhya e del Vaiśeṣika, Vāgbhaṭa ordina in un tutto armonico gli insegnamenti dei predecessori, aggiungendo molte notizie utili. Anche se l'Ā. dovrebbe occuparsi soprattutto di cause patologiche, sintomi e terapie, esso finisce col tratteggiare un'interessante concezione dell'uomo e del mondo. L'uomo è definito da Caraka come l'insieme di mente, *ātman* e corpo. Mentre l'*ātman* è il principio cosciente eterno e immutabile, e quindi non è soggetto a malattie, la mente e il corpo possono alterarsi in modo patologico: nella mente lo stato ottimale consiste in un predominio del *sattva-guṇa*, che reca chiarezza e serenità; nel corpo, in un equilibrio fra i tre elementi patogeni (*doṣa*): vento, bile e flemma. Come il *rajas* e il *tamas* provocano le malattie mentali, così lo squilibrio del vento, della bile e del flemma produce i disturbi corporei. Le



Il corpo umano in un dipinto nepalese del sec. XVIII.



Medico āyurvedico che visita un paziente.

malattie mentali non sono la follia o la depressione, bensì le passioni come l'ira, la cupidigia, la paura, ecc., che possono essere controllate con lo Yoga. Il medico āyurvedico cura in particolare le malattie corporee, ma talvolta può alleviare quelle che noi chiamiamo «malattie mentali», come la follia, che è nello stesso tempo un disturbo corporeo e mentale. I tre elementi patogeni possono essere accresciuti da certe sostanze e alimenti, e diminuiti da altri. Ogni individuo ha una certa costituzione o *prakṛti*, in cui i *doṣa* sono in equilibrio; a causa di un regime dannoso, di un uso scorretto degli organi di senso, di un'alterazione repentina delle stagioni, di traumi o altre circostanze, questo equilibrio si rompe e i *doṣa*, separatamente o in diverse combinazioni, si aggravano fino a compromettere le varie funzioni fisiologiche del corpo. La malattia può essere preceduta da sintomi premonitori, oppure può manifestarsi improvvisamente. Un'altra fonte di disturbi può essere l'alterazione dei sette prin-

cipali elementi corporei (*rasa*, sangue, carne, grasso, ossa, midollo, sperma o sangue femminile), ciascuno dei quali produce il successivo. Il medico deve riportare il corpo all'equilibrio originario, prescrivendo al paziente sostanze le cui qualità sono antagoniste a quelle dell'elemento alterato. I testi āyurvedici descrivono numerose patologie, fra cui vari tipi di febbri, emorragie, disturbi urinari, dermatosi e lebbra, emorroidi, gonfiori, fratture ossee, malattie oftalmiche e otorinolaringologiche. La terapeutica è molto elaborata e si avvale di farmaci nella cui composizione rientrano sostanze animali, vegetali e minerali. Il principio generale enunciato da Vāgbhaṭa, secondo cui il simile accresce il simile e diminuisce il diverso, porta il medico āyurvedico a prescrivere una nutrizione carnea al paziente denutrito, senza badare ai tabù religiosi. Ogni *doṣa* possiede determinate qualità, ed è alleviato dalle sostanze che hanno caratteristiche opposte. Per esempio, il vento, che è freddo, leggero, secco e ruvido, è curato dalle sostanze calde, pesanti, untuose e soffici. Inoltre i sapori, che secondo l'Ā. sono sei (dolce, acido, salato, pungente, amaro, astringente), aggravano alcuni *doṣa* e ne curano altri. Naturalmente vi sono delle eccezioni a queste regole, ma vengono anch'esse minuziosamente notate e ricondotte al principio che una sostanza può avere una «facoltà speciale» (*prabhāva*) che provoca effetti particolari. Specifiche diete sono previste per i vari tipi di pazienti, in specie per gli obesi, ai quali si consigliano cibi molto pesanti ma poco nutrienti, esercizi fisici, clisteri non untuosi. Una delle terapie più importanti è il cosiddetto *pañcakarman*, o «trattamento quintuplico», vale a dire un procedimento che utilizza il vomito, la purga, il clistere oleoso e quello non oleoso, oltre alla liberazione delle vie nasali; spesso la somministrazione dei medicinali che inducono questa purificazione del corpo è preceduta da massaggi con unguenti e fomentazioni. Parti consistenti dei trattati āyurvedici sono poi dedicate all'embriologia e alla ginecologia, ai ricostituenti o rivitalizzanti (*rasāyana*) e agli afrodisiaci (*vājīkaraṇa*). Suśruta descrive l'addestramento del chirurgo su frutti

e animali morti, consiglia l'autopsia di cadaveri lasciati per una settimana in acqua corrente, e detta le regole da osservare per le principali operazioni chirurgiche, fra cui la cataratta e vari tipi di plastica. [AC]

AZIONE

La tradizione religiosa dell'India considera l'A. come un ostacolo al conseguimento della finale emancipazione dalla sofferenza determinata dal ritorno perennemente rinnovantesi dello spirito nel mondo transitorio dell'esteriorità (*saṃsāra*); essa ha pertanto privilegiato, rispetto alla *pravṛtti*, che comporta un impegno attivo, la *nivṛtti*, che consiste essenzialmente nella rinuncia ad agire per evitare il formarsi di nuovi legami con le forme transeunti di esistenza. A tale legame è stato dato il nome di *karman* (lett. «azione» appunto), che è il fattore condizionante intrinseco all'agire umano. Da questo punto di vista non importa tanto che un'A. sia in sé «buona» o «cattiva», in quanto sia l'una sia l'altra hanno comunque un effetto e determinano i presupposti della rinascita in un'altra vita in cui piacere e dolore saranno commisurati ai frutti positivi o negativi che si sono prodotti. L'unica A. accettabile e non condizionante è pertanto il sacrificio (an-

ch'esso detto *karman*), mediante il quale si sono legittimati fin da tempi molto antichi i bisogni della vita terrena, considerandoli doni degli dèi o «avanzi» del loro pasto. La dottrina brahmanica del *dharma* ha individuato azioni peculiari di ogni categoria di individui, in base alla funzione che ciascuno di essi svolge nella società umana, riservando ai soli brahmani – almeno in linea di principio o in una prima formulazione della dottrina – il privilegio di poter percorrere, attraverso i quattro *āśrama* o «stadi di vita», l'intero sentiero dell'umana esperienza prima di giungere, nel quarto e ultimo stadio, alla completa rinuncia (*saṃnyāsa*), che consente l'ingresso in quella perfetta condizione di totale libertà dal vissuto che è stata indicata come *mokṣa* o *nirvāna*.

La *Bhagavad-gītā*, usando il composto *karma-yoga* (l'unione col Signore mediante l'azione) in luogo di *karma-mārga*, afferma la possibilità di agire in modo non vincolante perché «disinteressato»: è il *niṣkāma-karman*, «A. senza desiderio», compiuta per il bene di tutte le creature e interpretata come offerta a Dio, il «glorioso Signore» Kṛṣṇa, divinità personale che instaura con i suoi devoti un rapporto esclusivo di amore e di partecipazione. [SP]
Vedi anche *karman*, *kriyā*.