

VISIONE TRASVERSALE E
PUNTI ESSENZIALI FRA
YOGA TANTRICO E
RĀJAYOGA

Laura Liberale



Vi è riluttanza da parte degli studiosi a storicizzare lo yoga, poiché si suppone comunemente che la pratica dello yoga e il suo contesto sociale siano rimasti immutati nei millenni.

(J. Mallinson, M. Singleton, *Le radici dello yoga*, Ubaldini, 2019, p. 8, da qui in poi: RY)

*La notorietà dello yoga è andata crescendo, al punto da scatenare, ai giorni nostri, una vera e propria caccia al «vero yoga», in nome del quale sono sempre di più coloro che si adoperano per ritrovare, ripristinare, riproporre uno yoga che appaia «originale», «vero», «puro», «classico», «incontaminato», «fedele all'inizio», ritrovandosi, surrettiziamente, a postulare perciò l'esistenza di uno yoga sempiterno, incorruttibile e perennemente uguale a sé stesso. (F. Squarcini, *Yogasūtra*, Einaudi, p. XI)*

*Lo yoga praticato oggi in India e in Occidente non è quello che aveva descritto Patañjali, ma una versione moderna dove gli elementi tradizionali, provenienti tanto dallo yoga classico quanto da quello tantrico, sono stati riveduti e interpretati alla luce dell'anatomia e della fisiologia moderne. (A. Padoux, *Tantrismo*, p. 99-100)*

A group of four people are in a room. Two men are standing in the background; one is holding a microphone and gesturing, and the other is smiling. Two people are seated at a table in the foreground, each with a laptop. A woman with glasses is on the left, and a man with a beard and long hair is in the center. A third man is seated on the right. On the table are several glasses, a green bottle, and a white projector. The URL 'HTTP://HYP.SOAS.AC.UK' is overlaid in purple text across the middle of the image.

[HTTP://HYP.SOAS.AC.UK](http://HYP.SOAS.AC.UK)

James Mallinson
Mark Singleton

LE
RADICI
dello
YOGA

<https://www.youtube.com/watch?v=CuYqBnyXNEI>

Un'antologia di passi tratti da oltre un centinaio di opere che, spaziando dal 1000 a. C. al XIX secolo, illuminano le origini e le pratiche dello yoga nell'ambito delle tradizioni brahmanica, tantrica, buddhista e jaina.

Ubalдини Editore - Roma

Civiltà della
valle dell'Indo
2800 a.C. circa



Quattro Veda
1500-1000 a.C.
circa



Upaniṣad
700-300 a.C.
circa



500 a.C.
Śramaṇa



Bhagavad-gītā
II-I sec. a.C.
(compilazione
Mahābhārata:
IV sec. a.C.-IV
sec. d.C. circa)



Patañjali
Yogasūtra
II-IV sec. d.C.

Civiltà della
valle dell'Indo
2800 a.C. circa

*Degli aspetti religiosi di questa civiltà si conosce molto poco (...). Quel che è certo è che, nei successivi sviluppi della tradizione religiosa brahmanica, riemergono elementi la cui origine si può rintracciare proprio nella cultura pre-ārya o dravidica: tali sono, per esempio, alcuni aspetti del culto di Śiva – specialmente in connessione con l'insieme delle discipline psico-fisiche che va sotto il nome di Yoga -, la sacralità della vacca e il culto della Dea. (S. Piano, *Sanātana Dharma*, Edizioni San Paolo, p. 40)*

I celebri sigilli con impressa l'immagine del proto-Śiva, nonostante la loro popolarità, non forniscono alcuna prova definitiva dell'esistenza di una antica cultura yogica. (RY, p. 13)



I quattro Veda
1500-1000 a.C.

I Veda non forniscono per certo le prove dell'esistenza di una pratica yogica sistematica (RY, p. 12).

La parola «yoga» nel Ṛgveda indica generalmente l'aggiungere i cavalli da guerra al carro.

Inno al saggio dai lunghi capelli, il keśin, (Ṛgveda, X, 136): apparentemente rimanda a una tradizione mistica e ascetica simile a quella degli yogi delle epoche successive (v. RY, p. 12): *apsarasām gandharvāṇām mṛgāṇām carāṇe caran*: colui che percorre la via di gandharva, apsaras e bestie selvatiche. J. Bronkhorst, in *Greater Magadha* (Brill, 2007), dedica un ampio spazio a mostrare come la cultura vedica avesse comunque i suoi propri asceti.

Upaniṣad
700-300 a.C.

Più antiche (quasi completamente in prosa):

Brhadāranyaka,
Chāndogya, Taittirīya,
Aitareya, Kauṣitakī,
Kena.

Medie (in versi):

Īśā, Kaṭha,
Śvetāśvatara, Muṇḍaka,
Mahānārāyaṇa.

Medie (prosa mista a versi):

Praśna, Maitrāyānīya,
Māṇḍūkya.

Le Upaniṣad antiche sono il primo testo della tradizione brahmanica dedicato agli insegnamenti degli asceti rinuncianti. (RY, p. 16)

Brhadāranyaka-upaniṣad: dialogo tra il saggio Yājñavalkya e la moglie Maitreyī sulla dottrina dell'ātman e sua identità con il brahman; dottrina del karman e delle rinascite.

Quando abbiano conosciuto questo ātman, i brahmani non più desiderano i figli, la ricchezza, i mondi celesti, ma si dedicano alla vita errabonda del monaco mendicante (...). Perciò il brahmano si liberi della dottrina e ridiventi come un bambino; poi superate dottrina e semplicità infantile diventerà un asceta; infine, abbandonate ascesi e non ascesi, diventerà un vero brahmano. (III, 5, trad. di C. Della Casa)

In questa condizione per lui ogni desiderio è superato, ogni male respinto, ogni paura scomparsa. Come l'uomo avvinto alla donna amata non ha più coscienza di ciò che è esterno e di ciò che è interno, così l'anima individuale, stretta all'ātman che è costituito di coscienza, non ha più coscienza né di un mondo esteriore né di un mondo interiore. In questa condizione tutti i desideri sono stati adempiuti, si desidera soltanto sé stesso, in essa cessano i desideri e finiti sono i dolori. (IV, 3, trad. di C. Della Casa)

Come un bruco, giunto all'estremità d'uno stelo erboso, compie un altro passo e si raccoglie, così questo ātman, allontanatosi del corpo e resolo inconscio, compie un altro passo e si raccoglie. Come una ricamatrice, presa la materia di un ricamo, tesse un'altra figura più nuova e più bella, così questo ātman, allontanatosi dal corpo e resolo inconscio, foggia un'altra forma più nuova e più bella (...). Chi bene agisce diventa buono, chi agisce male diventa cattivo, virtuoso diventa con l'azione virtuosa e cattivo con la cattiva. In verità si dice anche che l'uomo è fatto di desiderio: ma quale è il desiderio, tale è la volontà, quale è la volontà, tale è l'azione, quale è l'azione, tale è il risultato che consegue. A questo proposito c'è una strofa:

*L'uomo che è soggetto alle passioni,
per effetto delle azioni
giunge alla meta cui la mente s'era rivolta.
Quando ha esaurito l'effetto della sua opera,
qualunque cosa abbia quaggiù fatto,
dall'altro mondo torna su questa terra, all'operare.*

Questo per chi è in preda al desiderio.

Ma per chi non ha desideri, è privo di desideri, libero da desideri, per chi ha spento i suoi desideri e non ha che il desiderio dell'ātman, di costui i soffi vitali non s'allontanano: egli, che è già brahman, si ricongiunge con il brahman. (IV, 4, trad. di C. Della Casa)

Questo grande increato ātman (...) né s'accresce per una buona azione, né per una cattiva diminuisce. Esso i brahmani cercano di conoscere con la recitazione dei Veda, con i sacrifici, con l'elemosina, con l'ascesi, con il digiuno. Quando lo si conosce si diventa un eremita (...). Per questo i saggi di un tempo non desideravano prole (...) e così essi rinunciavano al desiderio di figli, al desiderio di ricchezza, al desiderio dei mondi celesti e sceglievano la vita del monaco mendicante. (IV, 4, trad. di C. Della Casa)

Kaṭha-upaniṣad: la storia di Naciketas e del suo incontro con Yama; riferimenti al Sāṃkhya; metafora del carro.

Sappi che l'ātman è il padrone del carro e il corpo è il carro, sappi che la ragione poi è l'auriga e la mente le redini. I saggi chiamano i sensi cavalli, gli oggetti dei sensi sono l'arena, la personalità empirica munita di anima, di sensi e di mente la chiamano il fruitore.

Colui che non possiede la ragione e non ha mai la mente raccolta, costui ha i sensi indocili, come un auriga che abbia cavalli cattivi. Ma colui che possiede la ragione e ha la mente sempre concentrata, costui ha i sensi docili, come un auriga che abbia cavalli buoni. Colui che è privo di ragione, senza criterio, sempre impuro, costui non giunge alla sede suprema, ma ricade nel ciclo delle esistenze. Ma colui che è dotato di ragione e di criterio ed è sempre puro, giunge a quella sede donde non più si ritorna alla vita. (III, 3 sgg., trad. di C. Della Casa)

Quando i cinque sensi di conoscenza insieme con la mente cessano l'attività e la ragione più non opera, allora si dice che si è raggiunta la meta più alta. Questo fermo dominio dei sensi lo considerano **yoga** (**tām yogam iti manyante sthirām indriyadhāraṇām**). L'uomo allora non è più turbato (**apramatta**). (VI, 10-11, trad. di C. Della Casa)

Taittirīya-upaniṣad, IV: descrizione dell'involucro, kośa, fatto di conoscenza:

*La fede è la testa, la giustizia il fianco destro, la verità il fianco sinistro, lo **yoga** [Della Casa traduce con «concentrazione»] è il tronco, la potenza ne è la coda, il fondamento.*

Maitrāyaṇīya-upaniṣad, VI, 18: yoga di sei membra: prāṇāyāma, pratyāhāra, dhyāna, dhāraṇā, tarka (riflessione) e samādhi.

Śvetāśvatara-upaniṣad, II, 8-13:

Il saggio, tenendo immobile il corpo, con le tre parti superiori erette, facendo rientrare gli organi di senso insieme con la mente nel cuore, mediante la barca del brahman potrà attraversare tutte le correnti che arrecano terrore. Regolata l'inspirazione qui, controllati i movimenti, egli deve espirare attraverso una narice, una volta cessata l'inspirazione. Senza distrarsi, il saggio potrà dominare la mente, come quel carro cui erano aggiogati cavalli cattivi. Il saggio pratichi lo yoga in un posto che sia piano, pulito, libero da ghiaia, fuoco, sabbia, ricco di laghetti silenziosi, gradevole alla mente, ma che non offenda l'occhio, pieno di antri e di angoletti riparati dal vento. Nebbia, fumo, sole, vento fuoco, lucciole, lampi, cristallo, luna: queste sono le apparizioni preliminari che preannunciano nello yoga la manifestazione per quanto riguarda il brahman. Quando la terra, l'acqua, il fuoco, il vento e l'etere si sono sublimati, quando il corpo costituito di questi cinque elementi ha raggiunto l'eccellenza procuratagli dallo yoga, non più malattia, non più vecchiezza, non più dolore vi è per colui che ha ottenuto un corpo foggato dal fuoco dello yoga. Leggerezza, salute, mancanza di bramosia, purezza di colorito, armonia di voce, gradevole profumo, scarsezza di urina e di escrementi rivelano i primi effetti dello yoga. (trad. Di C. Della Casa)

500 a.C.

Śramaṇa

Śramaṇa, dalla radice śram: «esercitarsi, sforzarsi, applicarsi»: sono gli asceti rinuncianti che fiorirono nella regione del Magadha (a est della confluenza di Gaṅgā e Yamunā, nell'area dell'attuale Allahabad), ovvero: jaina, buddhisti e Ājīvika.

Il loro interesse era trovare il modo di porre fine al ciclo della rinascita e alla sofferenza determinata dal karma (...). A questo scopo avevano sviluppato una serie di tecniche di meditazione. Il fine che si prefiggevano era conosciuto come nirvāṇa oppure come mokṣa, e comprendeva il completo sradicamento delle tracce karmiche, compresa la cessazione dell'identità personale, per giungere a una sorta di suicidio ontologico permanente. Queste idee comparvero per la prima volta nelle tradizioni degli śramaṇa, e vennero incorporate negli insegnamenti vedici soltanto in una fase successiva. (RY, pp. 13-14)

La questione se le due forme di ascetismo – quella vedica e quella appartenente al Grande Magadha – abbiano avuto, in tempi remoti, un antenato comune non può essere risolta. Esse hanno però interagito. (J. Bronkhorst, *Greater Magadha*, Brill, p. 85)

Mahājanapadas and janapadas (c. 500 BCE)



Vi è l'idea preconcetta che lo yoga sia appannaggio esclusivo delle tradizioni brahmaniche (...). Esso ha contribuito a nascondere il fatto che, a fianco di uno «yoga brahmanico», vi fossero tante altre varianti sul tema (...). Si tarda tutt'oggi, infatti, a considerare appieno l'influenza esercitata dalle modellizzazioni del «metodo» (yoga) proprie delle tradizioni buddhiste (...), malgrado la figura dello «yogin buddhista» sia attestata a partire dai primi secolo a.C. (F. Squarcini, Yogasūtra, pp. XVII, XXII)

A partire dal IV-III secolo a.C., abbiamo testi in cui i rispettivi discorsi sullo yoga paiono palesare un essere «plurale» dello stesso, ma non certo perché un singolo e originario yoga si sia pluralizzato, bensì, come è più logico pensare, poiché plurali e variegati sono gli scopi a cui ambiscono, per il tramite del procedere metodico (yoga), le tante e differenti tradizioni ascetiche o intellettuali che ne fanno uso. (F. Squarcini, YS, p. XVI)

L'odierna lettura degli Yogasūtra può trarre molti vantaggi dalla riscoperta delle relazioni che il suo autore intratteneva con gli interlocutori buddhisti. (Squarcini, YS, p. LIX)

A photograph of a Jain ascetic (Muni) dressed in traditional white robes, standing barefoot and reading a book. He is positioned next to a large, ancient stone statue of a reclining figure, likely a Tirthankara. The background is a warm, orange-hued wall.

Testi fondamentali:

Āyāraṃgasutta (in pracrito ardhamāgadhī, dialetto medio-indiano), ovvero, in sanscrito, Ācārāṅgasūtra: tratta del modo di vita degli asceti e descrive l'ascesi del Jina stesso.

Yogaḍṛṣṭisamuccaya («La silloge dei punti di vista sullo yoga») di Haribhadra Sūri (700-770 d.C. circa).

Yogaśāstra di Hemacandra (1089-1173 d.C. circa).

Ascesi jaina

- Soppressione di tutte le attività (immobilità fisica e mentale).
- Meditazione (dhyāna), per attingere l'arresto mentale.
- Digiuno fino alla morte.

*Coloro che non volevano rinascere dovevano astenersi da qualsiasi attività, fisica e mentale. Il risultato sarebbe stato duplice: da un lato non vi sarebbero più state azioni implicanti retribuzione; dall'altro, le azioni precedenti sarebbero state rese prive di effetto grazie alle pratiche ascetiche stesse. (J. Bronkhorst, *Greater Magadha*, p. 24, mia la traduzione dall'inglese)*

Testi fondamentali:

Mahāsatipatṭhanasutta (in lingua pāli). Satipatṭhana corrisponde al sanscrito smṛti-upasthāna, che indica il fatto di “dare continuità all’attenzione”.

La strada, o monaci, a un’unica meta, alla purificazione degli esseri, al superamento del pianto e del lamento, all’allontanamento del dolore e della sofferenza, al comparire del giusto metodo per la realizzazione dell’estinzione è quella dei quattro pilastri della consapevolezza.

Quali quattro? Ecco, o monaci, un monaco nel corpo, osservando il corpo, dimora strenuo, attento, consapevole, lontano nel mondo la cupidigia e la sofferenza. Nella sensazione, osservando la sensazione, dimora strenuo, attento, consapevole, lontano nel mondo la cupidigia e la sofferenza. Nella mente, osservando la mente, dimora strenuo, attento, consapevole, lontano nel mondo la cupidigia e la sofferenza. Negli elementi, osservando gli elementi, dimora strenuo, attento, consapevole, lontano nel mondo la cupidigia e la sofferenza.

E come, o monaci, un monaco nel corpo, osservando il corpo, dimora?

Ecco, o monaci, un monaco andato nella foresta, al piede di un albero, in un vuoto eremo, si siede, le gambe incrociate, diritto, erigendo il corpo presente, presente la consapevolezza.

Consapevole egli inspira, consapevole egli espira. Se lungamente egli inspira realizza: “Io inspiro lungamente”, se lungamente egli espira realizza: “Io espiro lungamente”, se brevemente egli inspira realizza: “Io inspiro brevemente”, se brevemente egli espira realizza: “Io espiro brevemente”.

“Inspirerò sperimentando tutto il corpo”, egli si esercita, “espirerò sperimentando tutto il corpo”, egli si esercita (...).

Yogācārabhūmi (circa 200-380 d.C.) attribuita ad Asaṅga: trattato sistematico sulla «condotta metodica (yogācāra). Da includersi fra gli antesignani e gli interlocutori di Patañjali.

Ascesi buddhista

- Pratica della consapevolezza e dell’attenzione.
- Rifiuto dell’ascesi estrema.
- Eliminazione di tṛṣṇā, la sete.
- Ottuplice sentiero.

the Ajivikas

A Vanished Indian Religion

A.L. BASHAM



Ascesi degli ormai scomparsi Ājīvika («quelli dei mezzi di vita»)

- Maestro: Makkhali Gosāla (Maskarin Gośāla). Nessuna letteratura superstite (quel che sappiamo di loro, lo sappiamo dalle scuole rivali).
- Negazione del libero arbitrio.
- Liberazione è un processo deterministico su cui non si può influire (come un gomito che giunge alla fine del filo necessariamente). La trasmigrazione avviene per una durata «standard» di 8.400.000 mahākalpa.
- Strenua ascesi, anche fino alla morte.
- L'inattività non distrugge il karma passato, ma consente di non produrne di nuovo.



Bhagavad-gītā e yoga

A partire dalla Bhagavadgītā, inizia ad apparire evidente la consapevolezza autoriale circa l'esistenza di tanti «metodi» (ossia di tanti yoga), (F. Squarcini, YS, p. XVI)

Dal momento che si tratta di un testo che cerca di affermare la religione brahmanica, la Gītā tenta di appropriarsi dello yoga sottraendolo al mondo dei rinuncianti dal quale ha avuto origine. Per questo vi si insegna che lo yoga è compatibile con le attività mondane compiute in accordo con la propria casta di appartenenza e la fase della vita in cui ci si trova. L'unica cosa a cui è necessario rinunciare sono i frutti delle proprie azioni. (RY, pp. 17-18)

Se il Sé autentico non agisce, in quanto diverso da corpo e mente, la conoscenza di esso garantisce la liberazione dal legame karmico.

(sullo yoga, v. anche Mahābhārata, XII, 330 sgg.)

Metodi yogici

C'è in questo mondo, come già ti dissi,
o eroe senza macchia, un duplice punto di vista:
quello teoretico, che riguarda lo yoga della conoscenza,
e quello pratico, relativo allo yoga dell'azione. (BG, 3, 3, trad. di S. Piano) [yoga dell'azione, in sanscrito: karmayogena]

La rinuncia e il karma yoga [yoga dell'azione: karmayoga]
procurano entrambi il sommo bene,
ma fra questi due il karma yoga
è preferibile alla rinuncia ad agire. (BG, 5, 2)

E colui che si dedica a me con quella disciplina [yoga] che consiste
in un rapporto d'amore e di partecipazione con me che non vacilla (...) (BG, 14, 26) [yoga della devozione: bhaktiyogena]

Di gran lunga inferiore, infatti, è l'azione rispetto allo yoga
della consapevolezza, o conquistatore di ricchezze (...) (BG, 2, 49) [yoga della consapevolezza: buddhiyoga]

Meditando con l'animo interamente dedito alla disciplina
di una pratica assidua e costante, da null'altro distratto (...) (BG, 8, 8) [yoga della pratica assidua: abhyāsayoga]

(...) unicamente
e continuamente intento alla disciplina interiore
della contemplazione, praticando il distacco ascetico (BG, 18, 52) [yoga della contemplazione: dhyānayoga]

Tutte le attività dei sensi
E le attività dei soffi vitali altri sacrificano
In quel fuoco che è la disciplina interiore del controllo di sé (...) (BG, 4, 27) [yoga del controllo di sé: ātmasaṃyamayoga]

BG, 2, 48

Lo yoga è equanimità
samatvaṃ yoga ucyate

BG, 2, 50

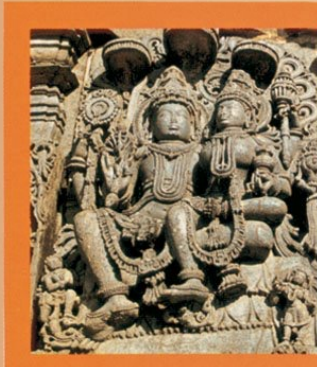
Lo yoga è maestria nelle azioni
yogaḥ karmasu kauśalam

BG, 6, 23

Lo yoga è scioglimento dell'unione con la sofferenza
duḥkhasaṃyogaviyogam

BHAGAVAD-GĪTĀ (IL CANTO DEL GLORIOSO SIGNORE)

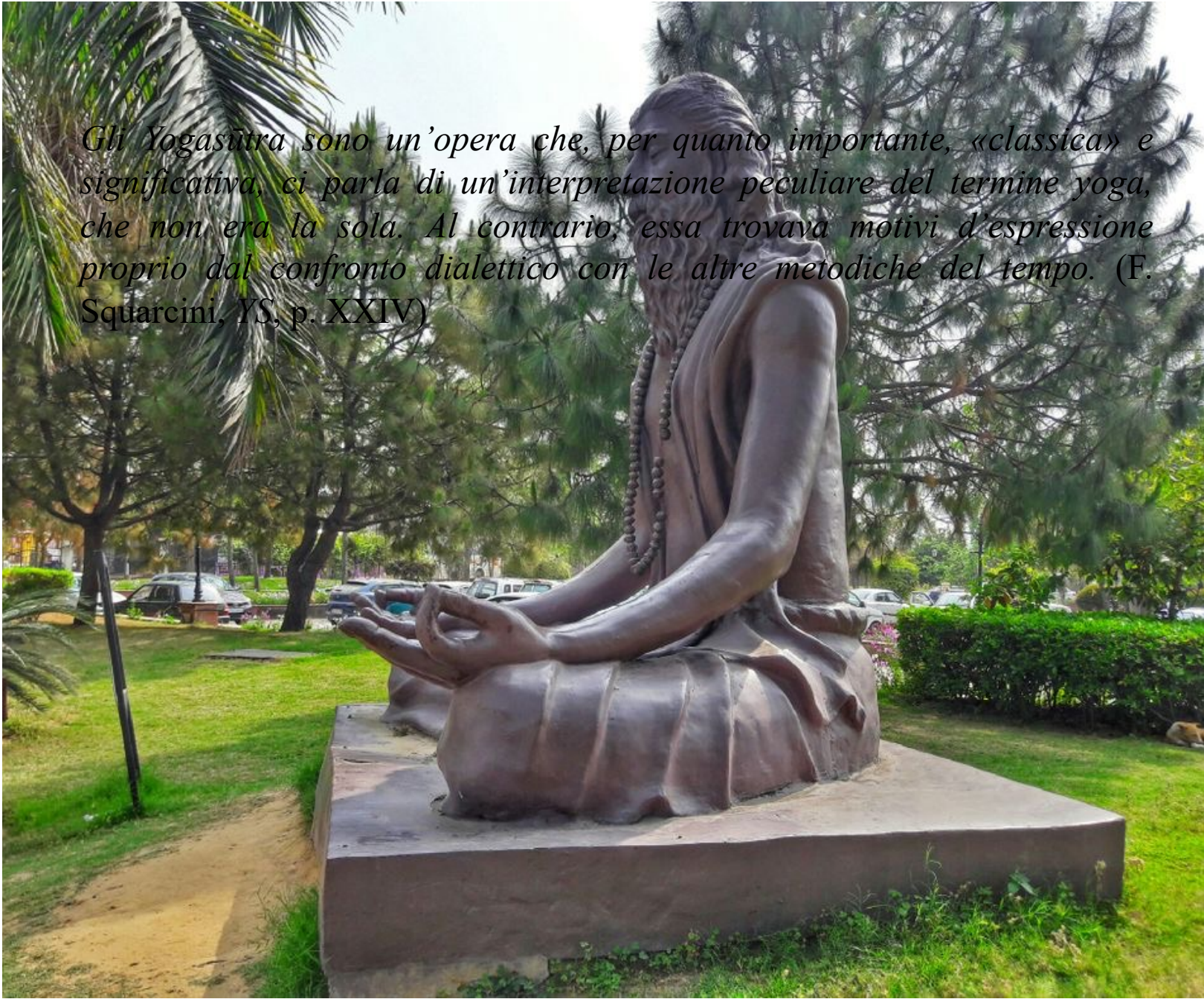
Edizione italiana a cura di Stefano Piano



«Io sono
il potere dei potenti,
son la condotta politica
di chi desidera vincere,
sono il silenzio
delle segrete cose,
io sono il sapere
dei sapienti»

(Bhagavad-gītā, 10, 38)

श्रीमद्भगवद्गीता



Gli Yogasūtra sono un'opera che, per quanto importante, «classica» e significativa, ci parla di un'interpretazione peculiare del termine yoga, che non era la sola. Al contrario, essa trovava motivi d'espressione proprio dal confronto dialettico con le altre metodiche del tempo. (F. Squarcini, YS, p. XXIV)

Malgrado la nozione diffusa che il Pātañjalayogaśāstra sia il testo fondamentale dello yoga, e pur riconoscendo pienamente il suo enorme impatto sulle formulazioni pratiche dello yoga nel corso della sua storia (...), esso è in realtà un testo settario, che testimonia una primitiva appropriazione delle tecniche dello yoga da parte di gruppi brahmanici, tecniche quali ad esempio quelle del primo buddhismo, che nacquero nel contesto extra vedico delle tradizioni degli śramaṇa. (RY, p. 11)

Lo yoga, con il Pātañjakayogaśāstra (ovvero i sūtra e il commentario, bhāṣya, di Vyāsa, di incerta datazione: forse VII-IX sec. d.C., ma retrodatabile secondo altri studi) come testo radice, venne incluso per la prima volta in una lista di sistemi filosofici (darśana) ortodossi che finì per acquisire uno status canonico. (RY, p. 19)

Negli yogasūtra sono chiaramente presente i tre filoni storici seguenti:

- 1. Filone cessativo: ascetismo dell'immobilità. Quando Patañjali definisce lo yoga come «cessazione dell'attività mentale», quando parla del prāṇayāma come interruzione del respiro e sospensione respiratoria completa o ancora quando parla di pratyāhāra, la ritrazione sensoriale.*
- 2. Filone della conoscenza di sé: Patañjali parla di realizzare il testimone (draṣṭṛ o puruṣa) equivalente dell'ātman, quindi la conoscenza di chi siamo veramente ci libera.*
- 3. Filone buddhista: idea di purificazione dalle tendenze latenti. Patañjali sembra inoltre ricalcare in maniera molto precisa determinate sistematizzazioni della pratica meditativa buddhista. I buddhisti hanno codificato quattro livelli di assorbimento e tali livelli ricorrono in maniera pressoché identica negli Yogasūtra:*

(Silvia Patrizio, Tra tapas e haṭha: un raccordo storico, slide, novembre 2021)

Jhāna (scr. Dhyāna, «assorbimento meditativo»)

- «E così, distaccato dai piaceri dai sensi, distaccato dagli stati mentali infruttuosi, penetrerai nel primo jhāna che è accompagnato dal pensiero incipiente e dal pensiero discorsivo, nato dal distacco, estatico e gioioso.
- Acquietando il pensiero incipiente e discorsivo, con la mente soggettivamente tranquilla e concentrata, penetrerai nel secondo jhāna che è privo del pensiero incipiente e discorsivo, nato dalla concentrazione, estatico e gioioso.

- Col venir meno dell'estasi dimorerai nell'equanimità, vigile e consapevole, e sperimenterai dentro di me quella gioia di cui i Nobili dicono: «Pieno di gioia è colui che possiede equanimità e presenza mentale»; penetrerai e dimorerai così nel terzo jhāna.
- Liberandomi di piaceri e dolori, col venir meno di gioie e sofferenze passate, penetrerai il quarto jhāna che è privo di piacere e dolore, è purificato interamente dall'equanimità e dalla presenza mentale.

(Majjhima Nikāya, «Raccolta dei discorsi medi», 1, 21-2, scr. Madhyamāgama, facente parte del Suttapiṭaka)



Tantrismo e yoga

Tantra= telaio\struttura\trattato (dalla radice tan, ovvero “distendere, tendere”)
Nuova Rivelazione, le cui fonti partono dal IV-V sec. d.C.

Śaiva

Śiva è il Dio supremo e impartisce l’insegnamento a Pārvatī.

Testi: canone dei 18, 28 o 64 Āgama (“Tradizioni”), considerati rivelazione diretta di Śiva, più la serie degli Upāgama (“Tradizioni Minori”).

Vaiṣṇava

Viiṣṇu è il Dio supremo e impartisce l’insegnamento a Lakṣmī.

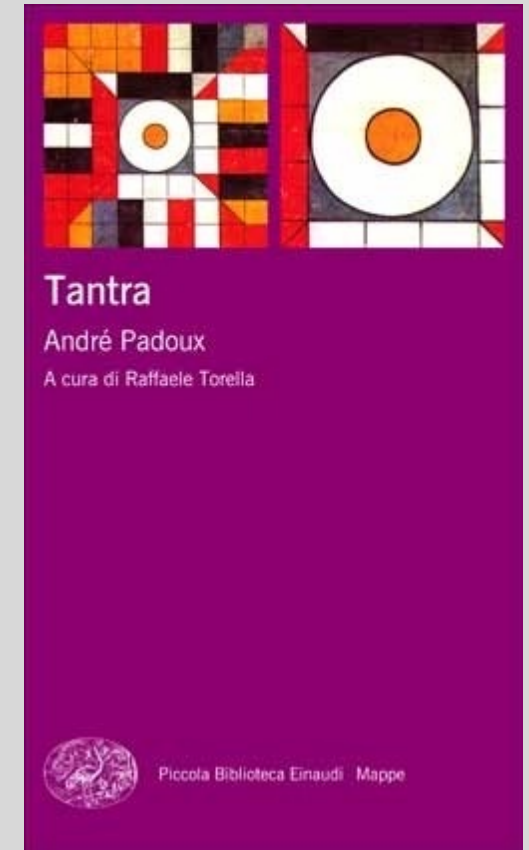
Testi: 108 Saṃhitā (“Collezioni”).

Śākta

La Dea è la divinità suprema e impartisce l’insegnamento. Testi: Tantra in senso stretto, con un canone di 64.

Temi dei testi tantrici:

- jñāna o vidyā: «conoscenza»; parti dottrinali)
- Yoga/upāya («strumenti»): disciplina, prassi, metodo; teoria e pratica della concentrazione e del risveglio dell’energia latente al fine di condurla all’unione col principio divino.
- kriyā, “esecuzione”: costruzione e consacrazione di templi, idoli...
- caryā, “corretta condotta”: regole del comportamento religioso e sociale; esecuzione degli atti rituali.



- Divino inteso come coppia.
- Corrispondenza fra microcosmo umano e macrocosmo (universo).
- Concezione della Realtà come Suono.
- Impiego di diagrammi (yantra) e cerchi (maṇḍala) magico-rituali.
- Importanza fondamentale dell'iniziazione (dīkṣā) e del rapporto fra maestro e discepolo.
- Il culto è quella della pūjā, il rituale di adorazione col supporto di una mūrti.





*Il Tantrismo diventò una tendenza generalizzata specialmente a partire dal VI secolo e si può dire che ancor oggi l'intero tessuto della pratica religiosa in India e nei paesi in cui si verificò la sua diretta influenza è sostanzialmente tantrico. (S. Piano, *Enciclopedia dello Yoga*, Promolibri, p. 352)*

Lo yoga ha avuto una funzione importante in molte tradizioni, soprattutto śaiva, vaiṣṇava e buddhiste, che insieme hanno costituito la «religione» predominante nel periodo tra il VI-XIII secolo d.C., religione che è stata denominata «tantra». Il termine sanscrito «tantra» può riferirsi a un testo oppure a un «sistema di rituali o istruzioni essenziali»; ma in un senso più specifico indica un corpus di conoscenze soteriologiche, di rituali e di prassi considerati distinti e più potenti di quelli della rivelazione vedica (...). Lo scopo delle pratiche rituali era l'ottenimento di poteri sovranaturali (siddhi) oppure l'ascesa del praticante attraverso una serie progressiva di stati di coscienza fino a raggiungere uno stato di vicinanza o di unione non differenziata con la divinità. All'interno delle scuole tantriche si sviluppò una vasta gamma di rituali e di pratiche che a volte, specialmente nei sistemi śaiva noti come Kaula, dava particolare risalto a pratiche trasgressive. Esse comprendevano il consumo rituale di sostanze proibite, rituali sessuali e il contatto con la morte. (RY, pp. 20-21)



*Vivere, esistere consapevolmente come tāntrika, è vivere in un universo che si avverte penetrato dell'energia divina, un complesso energetico nel quale il corpo è immerso, facendone parte e offrendone un riflesso nella propria struttura: un corpo in cui sono presenti le forze sovranaturali, le divinità che lo animano e lo legano al cosmo, un corpo che ha una struttura e una vita divino-umane, e che è inoltre un corpo yogico. Tantrismo e yoga sono di fatto indivisibili (...). Nelle tradizioni śivaite del Kula, le divinità abitano il corpo e animano i sensi. In tutte le tradizioni, le ripartizioni cosmiche, la geografia mistica, sono presenti nel corpo (...). Un tāntrika praticante è sempre uno yogin, poiché la sua ascesi – la sua sādhanā – include di norma pratiche somatopsichiche yogiche (...). Del resto, i testi tantrici, quando descrivono le azioni da compiere, rituali o simili, chiamano genericamente «yogin» colui che deve eseguirle. (A. Padoux, *Tantrismo*, Einaudi, pp. 95-96)*



*L'universo tantrico è un universo che pulsa, che vibra, nel quale la materia, le anime ed il suono sono ciò che la divinità riversa nella manifestazione (...). È un universo bipolare, sessualizzato, nel quale ogni mutamento ed ogni trasformazione costituiscono altrettanti momenti di interpenetrazione tra un principio maschile ed uno femminile, e dove tutte le categorie metafisiche, gli animali, le piante ed i minerali appartengono ad uno dei due sessi. È un universo verticalmente gerarchizzato, nel quale ciò che è più elevato, più vicino alla sorgente di ogni manifestazione, è anche più sottile e capace di abbracciare, di pervadere e di riassorbire in sé ciò che è inferiore nella grande catena dell'essere. È un universo che si irradia: la sorgente del mondo manifestato sta al centro di una vasta rete di categorie metafisiche, di divinità, di fonemi, ecc., il tutto interconnesso mediante una complessa interazione di corrispondenze. In ultimo luogo, l'universo tantrico è un universo liberante, un universo primordialmente e virtualmente libero: nato dal gioco infinito della coscienza divina, ogni sua parte costituente, incluso il corpo umano e lo spirito, nonché la materia bruta, è intrinsecamente libera. Il tantrismo, pertanto, attribuisce la massima importanza all'esperienza – esperienza corporea, pratica, concreta – la quale, congiunta alla conoscenza, è fonte di liberazione. (D.G. White, *Il corpo alchemico. Le tradizioni dei Siddha nell'India medievale, Mediterranee*, p. 163)*



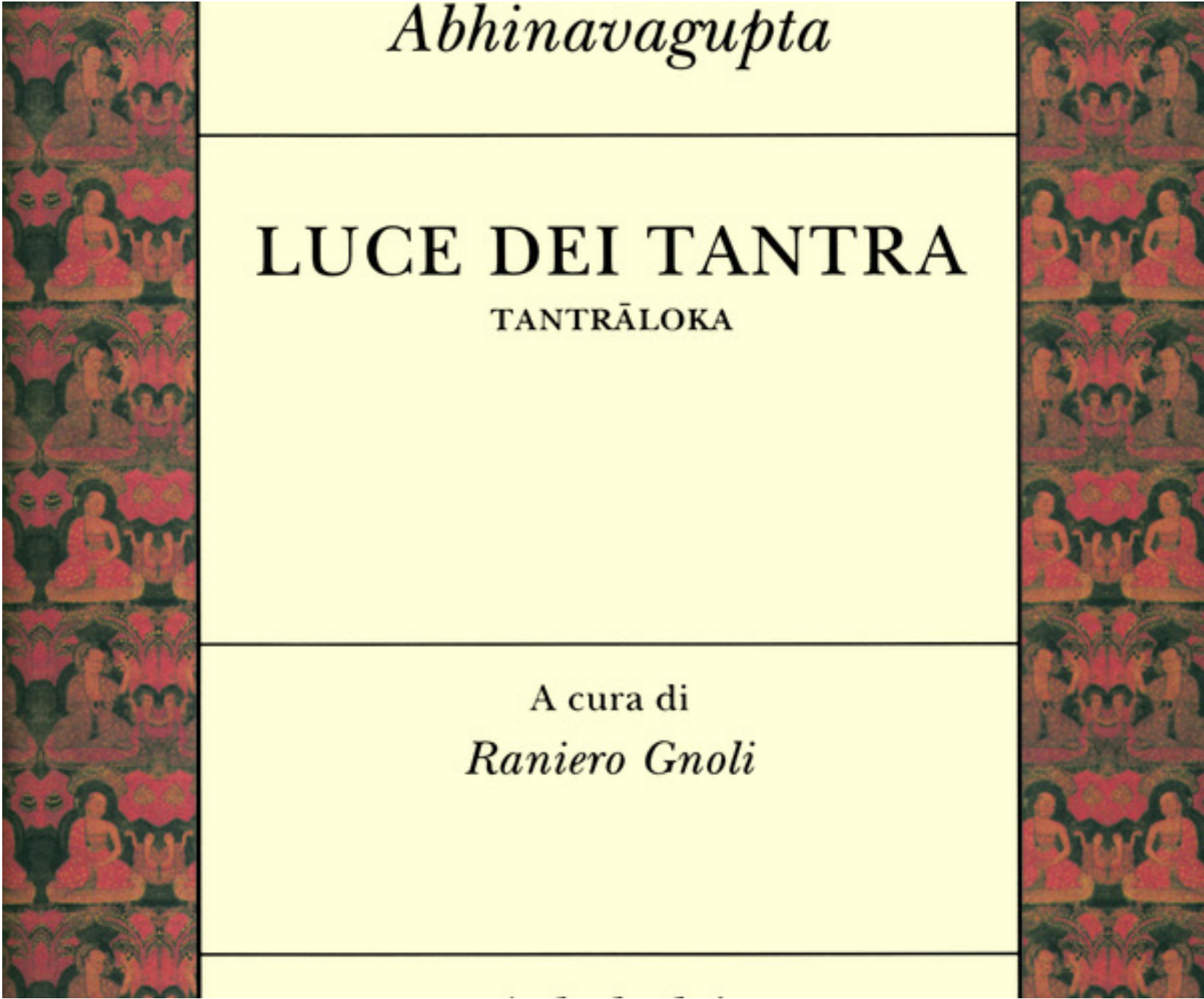
Lo yoga tantrico il più delle volte implica complesse visualizzazioni di un processo di ascesa attraverso i vari tattva, o elementi (...). Al culmine di questa ascesa lo yogi realizza la dissoluzione (laya) nel tattva supremo, che di solito coincide con la divinità del particolare sistema seguito. Gli yoga tantrici possono anche includere la meditazione sul corpo concepito come microcosmo del cosmo, con i tattva allineati in senso verticale lungo di esso e possono anche comprendere l'uso di mantra, il controllo del respiro e altre tecniche. In alcuni sistemi tantrici il corpo è concepito come se fosse composto da un certo numero di canali sottili. Una volta purificati, essi veicolano l'energia vitale del corpo, che può essere quindi manipolata e diretta(...). La dea Kuṇḍalinī è un altro elemento fondamentale di molti yoga tantrici. (RY, p. 21)

Nei testi tantrici gli aṅga dello yoga sono elencati di solito in numero di sei, e non includono gli yama e i niyama. Ciò tuttavia non significa che la pratica dello yoga tantrico non implicasse una dimensione etica: i testi tantrici raccomandano le osservanze etiche in ambiti diversi dagli insegnamenti sullo yoga, ad esempio nelle «sezioni sulla condotta» (caryāpāda) contenute in alcuni tantra. (RY, p. 82)



Qualche riferimento testuale

- Kubjikāmatatantra (X sec. d.C.): sei cakra associati a sei forme della dea Kubjikā.
- Śāradātilakatantra (XII sec. d.C.): yog di otto membra, secondo il dettato di Patañjali.
- Mālinīvijayottaratantra: sei membri.
- Mr̥gendatantra: sette membri.



Abhinavagupta

LUCE DEI TANTRA
TANTRĀLOKA

A cura di
Raniero Gnoli

**Le polemiche nei confronti
dello yoga**

Abhinavagupta, nel quarto capitolo del Tantrāloka, liquida tutti gli aṅga dello yoga di Patañjali, sconsigliando in modo particolare la pratica del prāṇāyāma, ritenuta nociva per il corpo (RY, p. 47)

Ma leggiamo attentamente:

Yogāṅgānupayogitva
(Inutilità dei membri dello yoga)
Tantrāloka, IV (trad. di R. Gnoli)

Tra i vari membri dello yoga, l'unico in conclusione, che possa su tutto ciò, è il ragionamento e nessun altro – il quale genera un cogitare sempre più intimo e acuto.

Le cinque proibizioni (yama), le cinque discipline (niyama), le varie posizioni del corpo e i diversi tipi di controllo della respirazione non sono direttamente di utilità alcuna nei riguardi della coscienza, ma sono semplici manifestazioni esteriori [che con essa non hanno nulla a che fare] (...). Il controllo della respirazione affligge il corpo e, in quanto tale giova astenersene. Colui che conosce questo segreto, questi è un liberato, questi ha facoltà di liberare (...).

La stessa emancipazione dei sensi dai loro oggetti (pratyāhāra) non è in realtà altro che la fissazione interiore di un legame non ancora consolidato, La concentrazione (dhāraṇā) consiste nella fissazione della mente su di un qualche oggetto. La meditazione (dhyāna), la quale è un continuum di rappresentazioni omogenee, è caratterizzata dalla sparizione di ogni elemento estraneo. L'assorbimento totale (samādhi), infine, il quale si verifica quando nella coscienza nasce uno stato d'identità con conoscibile, consiste nella privazione della dualità di perpebile-percettore.

Le tre pratiche della concentrazione, della contemplazione e dell'assorbimento totale non sono perciò di utilità alcuna nei riguardi del conseguimento della suprema coscienza. Se le proibizioni e le altre pratiche yoghiche, sino all'assorbimento totale, sono dette membri dello yoga, si deve a questo, che ciascuno di essi è effetto di quello che precede e tutti cooperano poi allo stadio finale, costituito dal ragionamento. Infatti, quanto si sia già radicato interiormente nella coscienza può essere trasmesso attraverso di essa al soffio vitale, al corpo o alla mente grazie all'esercizio, ma non certo il contrario.

Oppure, se così volete, si può dire questo, che, essendo anche la mente, il soffio vitale, il corpo, ecc. presenti in tutto secondo il nostro sistema, nulla vieta che pure l'esercizio di cose su di essi basate porti con sé l'eliminazione dei loro contrari.

Nei riguardi della coscienza, la quale trascende ogni dualità, l'esercizio non è perciò di utilità alcuna. Esso serve soltanto a sradicare fin l'ombra della macchia della dualità.

Il ragionamento, si è detto, ragiona ed elimina i dubbi della dualità. Nella misura in cui servono a mandare a effetto il ragionamento, anche le proibizioni, ecc. possono essere usate come mezzi.

«Tutto qui è prescritto e tutto qui è proibito», così dice il Signore stesso nel Mālinīvijaya; «questo solo, o Signora degli dèi, è qui prescritto, che cioè la mente sia saldamente applicata alla vera realtà, poco importa il modo in cui ciò sia ottenuto».

Le radici dell'albero della mala differenziazione sono recise dagli esperto – tale è il nostro convincimento – mediante la spada del buon ragionamento (tarka), affilata al massimo (...).

Il ragionamento, così è detto nel Mālinīvijaya, «è il massimo membro dello yoga, poiché è quello da cui deriva la visione di ciò che si deve fuggire, ecc. Esso merita perciò di essere coltivato con ogni sforzo. La mente, fissata, su di una strada da abbandonare a cagione del desiderio costringitore, dev'essere, per mezzo del detto ragionamento, da essa rimossa e via via quindi elevata fino al piano senza macchia.

Chi voglia entrare nella natura divina deve innanzitutto purificare speditamente il pensiero differenziato (...). Il risultato di questa purificazione è che alla fine la coscienza (...), raggiunge un pensare immacolato e non differenziato.

UPĀYA: I MEZZI

(ovvero il modo di raggiungere e realizzare il Sé, eliminando le impurità.

Il mokṣa è raggiungibile con l'impegno personale o si riceve per la grazia di Dio?

Buddhismo e Jainismo insistono sullo sforzo personale.

Vaiṣṇava e Śaiva credono nel potere della grazia, in combinazione con lo sforzo personale.

Śaktipāta: “caduta della Potenza, della grazia”. Essa arriva liberamente; Śiva la accorda alle persone meritevoli.

Affinché il velo venga rimosso, e ci si riconosca come Śiva, occorre riacquisire le qualità che ha il Dio, ovvero bontà, amore, verità, assenza di ego.

TRE TIPI DI MEZZI:

1.Mezzo divino

2.Mezzo potenziato

3.Mezzo individuale

Esiste però anche un “NON-MEZZO” (ANUPĀYA), uno stato in cui il Sé è già attinto. È la liberazione stessa.

Abhinavagupta scrive:

“Qui non si tratta di andare in alcun luogo, né applicare una tecnica, né contemplare, né meditare, né recitare, né praticare nulla, né fare sforzi, niente. Non c'è realizzazione del Sé, perché il Sé è eternamente presente.”

Tale consapevolezza, però, può giungere solo a una persona molto evoluta, le cui impurità siano state quasi completamente rimosse. Per esempio: solo con l'ascolto del guru o con la lettura delle scritture, ci si “ricorda” (si RICONOSCE) che si è il Sé e non si ha bisogno di praticare una sādhanā.

In ogni caso, questa è la meta al termine del sentiero, al termine della pratica spirituale.

1. Mezzo divino.

È la pratica per visualizzare l'intero mondo dentro di sé come riflesso o proiezione della propria Coscienza.

“Tutto questo è sbocciato da me”; “Tutto questo si riflette in me”; “Tutto questo è non diverso da me”.

Quest'unità non è la conseguenza di un pensiero deliberato. Si verifica spontaneamente, automaticamente.

È un pensiero senza pensiero. Lo yogin deve afferrare il primo istante di consapevolezza non appena inizia la percezione; non deve muoversi dalla prima sensazione pura dell'oggetto, ma ritornare piuttosto alla sua fonte originale, nella sua stessa coscienza dell'Io. Si afferra la volontà nel primo istante di consapevolezza.

L'adepto raggiunge l'identità con Śiva senza ricorrere ad alcuna forma di meditazione.

Appartiene al livello della icchā-śakti.

Poiché lo stato di pensare e visualizzare è qui automatico, e non creato o acquisito, ciò è possibile solo quando si è raggiunto il più alto stadio di purificazione, dopo aver attraversato il mezzo individuale e potenziato.

Questa è la pratica che permette di identificarsi con Śiva. Dissoluzione dell'ego e sentimento stabile dell'unità con tutti.

2. Mezzo potenziato.

È lo yoga mentale, con pensiero intenzionale (vikalpa). Si deve esercitare la volontà e fare uno sforzo, anche se alla fine diventa senza sforzo. Appartiene al livello della jñāna-śakti. Si deve contemplare una qualche idea o pensare una qualche verità più e più volte.

Tutti i tipi di recitazione mentale, la meditazione, la contemplazione, la concentrazione, rientrano in questa categoria.

3. Mezzo individuale.

Mezzi fisici esterni, correlati al mondo fisico delle differenze e della dualità. Tutte le forme di culto e di yoga rientrano in questo mezzo. Yoga fisico. Oggetti di culto. Legato a kriyā-śakti.

I tre mezzi sono collocati gerarchicamente. Secondo Abhinavagupta, nel mezzo individuale la mente resta a riposo e si pacifica. In quello potenziato diventa illuminata. In quello divino è risolta.

Vediamo che dice **Dyczkowski** dei tre mezzi:

Lo Ś. K. non rifiuta alcuna forma di disciplina spirituale che elevi la coscienza. Il Maestro dapprima istruisce il discepolo sui mezzi più alti e poi, se non riesce a liberarlo, prova con quelli inferiori.

Il Mezzo divino è il più alto dei tre.

Mezzo divino:

La forma divina di assorbimento mistico è quella che sorge da un intenso risveglio della coscienza (indotto dal maestro nel discepolo) libero da tutti i costrutti di pensiero.

Questo mezzo funziona all'interno del regno della pura coscienza di Śiva, che, libera da tutti i costrutti di pensiero, contiene in sé l'intera oggettività. Praticando questo mezzo lo yogin è trasportato al livello supremo di coscienza da una potente e diretta consapevolezza della realtà, risvegliata in lui per grazia di Śiva, attraverso la quale egli raggiunge l'identità col Dio senza ricorrere ad alcuna forma di meditazione.

È paragonabile alla certezza immediata che abbiamo del fatto che $2+2=4$, senza bisogno di ulteriori analisi.

Una pratica importante che appartiene a questo mezzo è l'”accentramento”, ovvero l'adepto cerca di trovare il centro tra una cognizione e l'altra, dove si trova quell'espansione della coscienza libera da costruzioni mentali.

Mezzo Potenziato: è quell'assorbimento mistico raggiunto riflettendo attentamente sulla realtà, senza la mediazione di altri mezzi come la recitazione di mantra, ecc. Le pratiche di questo mezzo, sono tutte interiori.

Funzionano nella sfera mentale riconvertendo il pensiero (vikalpa) alla coscienza pura. La pratica è centrata sul flusso delle percezioni attraverso cui l'attività delle potenze dei sensi e della mente si fonde con la coscienza universale. È come sommare $2+2$. Lo yogin lega insieme le parti separate attraverso i mezzi di conoscenza.

Se lo yogin non riesce a conseguire l'assorbimento con la pratica di un certo mezzo, deve ricorrere ad altri. Così, per esempio, mentre pratica il mezzo potenziato, può aver bisogno di tanto in tanto di affidarsi a pratiche che appartengono al mezzo individuale.

Ancora una volta vediamo come il tantrismo risponda alla separazione brahmanica tra funzioni intellettuali «alte» e funzioni sensoriali «basse» non solo in termini di integrazione e di affermazione di pari dignità, ma perfino di deificazione. L'energia che rende possibile il loro funzionamento non è altra cosa dall'energia che coincide con la suprema coscienza o, per dirla in termini religiosi, con Śiva stesso.

In realtà, i maestri śivaiti si spingono ben oltre. La natura intrinsecamente sfrenata e solo superficialmente addomesticabile dei sensi li pone addirittura in una posizione privilegiata rispetto alla mente (...). Lo stesso vale per le emozioni, e quanto più esse sono forti e incontrollabili. Nasce così all'interno delle tradizioni śaiva non-dualistiche un filone di insegnamenti che mira ad arruolare sensi, passioni ed emozioni contro la mente. Alla durata della mente viene malignamente contrapposto l'istante dell'emozione.

L'insegnamento centrale della Svabodhodayamañjarī («Il mazzolino di fiori del levarsi della propria intima coscienza») riguarda per l'appunto la via per ottenere il dissolvimento della mente «senza sforzo». Il metodo proposto è quanto mai sottile: la mente non viene mai attaccata frontalmente, ma è per così dire aggirata, presa alle spalle, sfruttando il suo normale funzionamento al fine di bloccarla. Per esempio, l'adepto è istruito a lasciare la mente fissarsi con speciale intensità su un oggetto presentato dai sensi fino a che essa non sia da tale oggetto totalmente occupata; quindi, quando il suo oggetto naturalmente sparisce, la mente (...) finisce allora per dissolversi appresso all'oggetto. Questo succede nel caso di un adepto che concentri profondamente la sua attenzione sul rumore di un tuono o su un suono piacevole o una musica; oppure sulla bellezza di un oggetto della vista (...). Altra situazione [di dissoluzione della mente] : quando la mente è pienamente e improvvisamente invasa da una sensazione o un'emozione che, per così dire, creano il vuoto intorno a sé. Per esempio: quando a qualcuno torna in mente qualcosa che credeva di aver dimenticato; quando uno si abbandona a un qualsivoglia piacere sensuale.

(R. Torella, Passioni d'Oriente. Eros ed emozioni in India e Tibet, Einaudi, pp. 88-89)

Ci furono antichi maestri che mostrarono come la mente possa essere soppressa attraverso il distacco e la pratica costante. Invece, noi insegneremo come ottenere una soppressione della mente senza sforzo.

È proprio come quando il rombo del tuono piano piano svanisce: una volta che il tuono sia completamente svanito, la mente, che si era tutta appoggiata sul rombo del tuono, anch'essa si estingue (...).

Se uno sta correndo senza essere consapevole dello sforzo nel fare i passi e di conseguenza la sua attività mentale è libera da intenti e costruzioni, in lui brilla il supremo Sé.

Qualsivoglia desiderio uno possa provare per qualsivoglia oggetto, tutti egli deve, per quanto possibile, soddisfarli. In tal modo egli diventerà pieno e senza supporto.

Alla fine del coito l'adepto deve proiettare la sua mente nella zona intermedia tra l'ombelico e l'organo sessuale. Quando il piacere d'amore si dissolve, egli diventa all'istante [come un mare] senza onde.

(da Svabodhodayamañjarī, trad. di R. Torella)

E Śaṅkara?

Per far posto alla Realtà non è necessario che l'esperienza empirica sia rimossa come nel sonno profondo: la sua presenza od assenza, una volta affermato l'Advaita, non ha maggior peso della presenza od assenza della simiglianza al serpente nella fune che si sa esser tale. Si comprende così come in un testo attribuito a Śaṅkara (...) si possa rinvenire questa svalutazione del samādhi:

«Che non si gusti quel piacere che lo yogin prova nel samādhi: non ci si attacchi, cioè, a tale stato, Come comportarsi, dunque, a questo proposito? Che si divenga distaccati grazie alla conoscenza, ossia all'esercizio mentale della discriminazione (vivekabuddhyā): che si pensi: Quale che sia il piacere che viene sperimentato, esso è illusione nata da ignoranza» (Āgamaśāstravivarāṇa, 3, 45).

Anche in una delle opere della cui autenticità siamo più sicuri, Śaṅkara prende posizione in modo netto contro questo stato, considerato come un semplice fenomeno della vita mentale estraneo all'Ātman:

«Non vi è perciò in me né lo stato mentale di distrazione (vikṣepa), né il samādhi: distrazione o samādhi sono modificazioni della mente soggetta a mutamento. Come potrebbero questo due stati esser miei, giacché, essendo perfettamente puro, io non ho mente?... Com'è possibile per me il samādhi o il suo contrario, o qualsiasi altro stato mentale, ch'è un effetto d'azione? Invero è meditando su di me e conoscendo me, che tutta quanta l'umanità attinge il suo fine supremo!» (Upadeśasāhasrī, 2, 13, 14-15 e 17).

Altrove, lo vediamo affermare esplicitamente che, se è vero che lo yoga insegnato da Patañjali con le sue otto membra non è in contrasto con i Veda e può mostrar la via della liberazione, senza la conoscenza dell'Ātman la pratica dello yoga è impotente a condurre alla beatitudine suprema (commento a Brahmasūtra, 2, 1, 3).

Egli stesso tratteggia uno yoga diverso, sulla falsariga di Kathopaniṣad, 1, 3, 13, che ripropone la fuga verso l'interiorità culminante nell'esperienza dell'Ātman, condotta con uno spostamento d'attenzione anziché con una progressiva eliminazione dei livelli più esterni:

«La pratica dello yoga sta innanzitutto nel controllo degli organi a partire da quello della parola e nel riposo della mente soltanto: indi si ha il controllo delle attività mentali soggette a dubbio ed il riposo nella comprensione (buddhi); indi ancora l'immersione nella comprensione individuale nel Grande Ātman ch'è Hiranyagarbha in cui essa è fondata; e, da ultimo, il ritrarre anche questo nella calma del Sommo Ātman, fine di tutto (commento a Brahmasūtra, 1, 4, 1).

I primi due gradini di questo yoga sono anche in testa alla serie delle «sei ricchezze» che, con il desiderio della liberazione, la discriminazione e il distacco, Śaṅkara pone quali condizioni antecedenti alla conoscenza del Brahman. Si tratta di dama (dominio di sé) e śama (calma), che Śaṅkara definisce rispettivamente come il desistere dall'attività degli organi esterni e il distacco dai desideri della mente. Le quattro «ricchezze» residue sono: uparati (cessazione), il desistere dalle attività mondane; titikṣā (pazienza), il sopportare con indifferenza le coppie d'opposti come piacere e dolore senza far nulla per allontanarli; samādhāna (concentrazione), l'incentrare la mente in un sol punto – che, naturalmente, è il Brahman - (cittaikāgrya); e śraddhā (fede).

(M. Piantelli, Śaṅkara e il Kevalādvaitavāda, Edizioni Āśram Vidyā, pp. 286-288)

HATHAYOGA



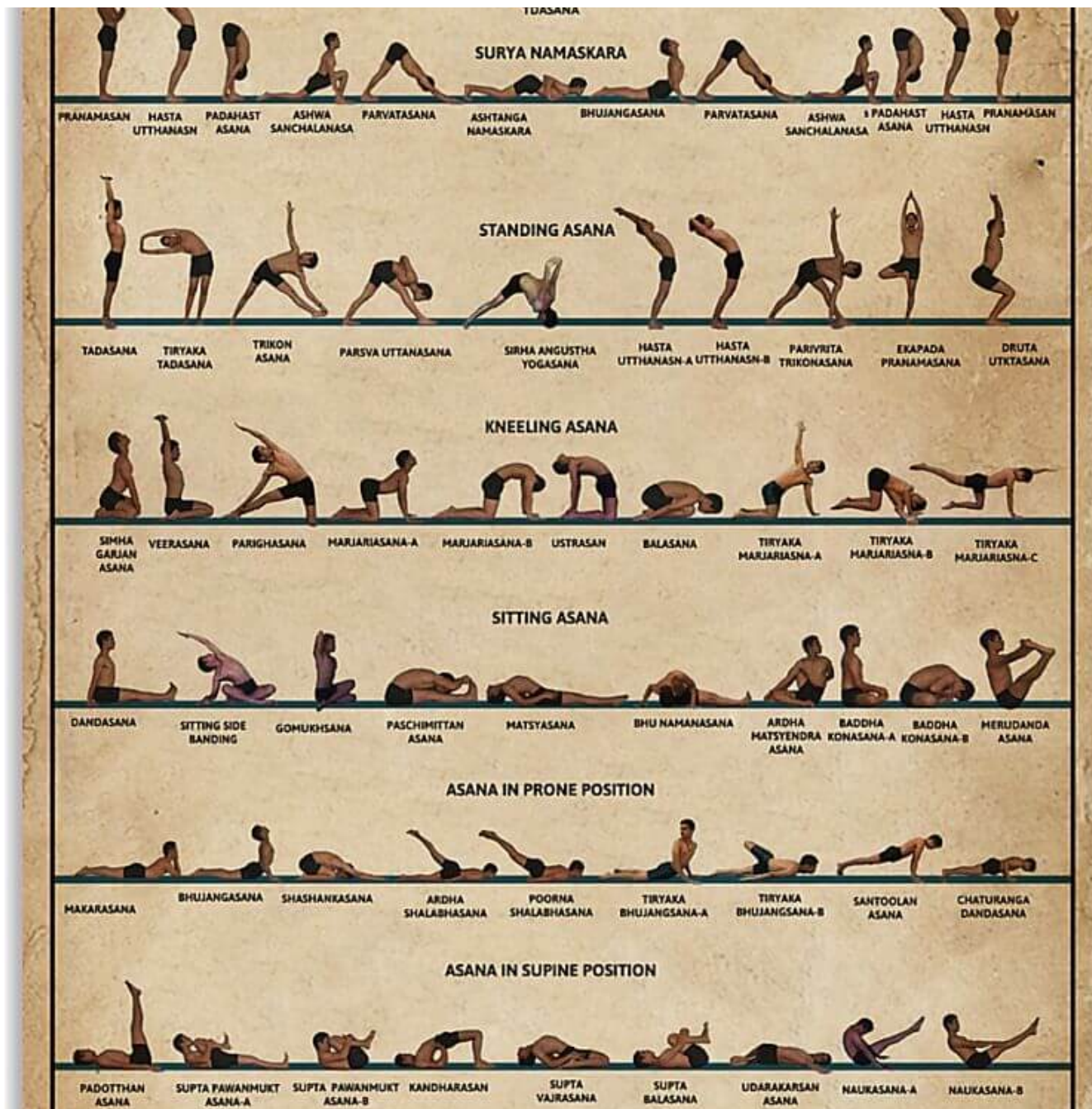
I metodi dello haṭhayoga attingono a quelli dello yoga di Patañjali e dello yoga tantrico, ma includono anche pratiche fisiche assenti in queste due tradizioni. Si tratta delle tecniche di pulizia, delle posture non da seduti, di metodi complessi di controllo del respiro e di metodi fisici di manipolazione dell'energia vitale (mudrā). Benché queste pratiche vengano insegnate per la prima volta nei testi dello haṭhayoga, molte di esse, in particolare gli āsana e le mudrā, presentano una stretta affinità con le pratiche ascetiche menzionate nella seconda metà del primo millennio a.C., nel periodo appena successivo all'epoca del Buddha (...). Tuttavia i metodi dello haṭhayoga non sono così estremi come molte mortificazioni messe in atto dagli asceti indiani. Vengono insegnate esclusivamente quelle tecniche che possono venire utilizzate da yogi con un orientamento più mondano. Questo tentativo di adattamento dei metodi ascetici a un pubblico più ampio non composto da asceti è con buona probabilità la ragione principale per cui sono stati composti i testi sullo haṭhayoga. (RY, p. 22)

Molti dei principi e delle pratiche dello haṭhayoga vengono insegnati per la prima volta nella Amṛtasiddhi, un testo buddhista tantrico (XI sec. circa), che tuttavia non definisce mai «haṭha» lo yoga insegnato. Un sistema formalizzato di yoga denominato haṭha viene insegnato per la prima volta in un testo vaiṣṇava risalente circa al XIII sec, il Dattātreyayogaśāstra. (RY, p. 22)

A dispetto dell'associazione stretta tra haṭhayoga e rājayoga che incontriamo nei testi haṭha, c'è una tradizione di rājayoga che contrappone le tecniche forzate dello haṭha ai metodi quietistici del samādhi. L'Amanaska (XI-XII sec. d.C.), sebbene non usi direttamente il termine haṭha, fa riferimento ad alcune tecniche difficoltose, tipiche dei metodi haṭha, come il prāṇāyāma, le mudrā e i bandha, nonché ai sistemi sestuplici, affermando che essi sono superflui se si praticano le tecniche semplici di samādhi del rājayoga, quali ad esempio la śāmbhavīmudrā (...).

*Dunque, sebbene lo haṭhayoga, nei secoli successivi alla composizione della Haṭhayogapradīpikā, sia divenuto di fatto il metodo per eccellenza di pratica dello yoga in India, ebbe senza dubbio i suoi oppositori. C'è una forte corrente di opposizione (soprattutto tra le tradizioni dell'Advaita Vedānta) che favorisce le pratiche quietistiche del samādhi rispetto alle pratiche dello **yoga forzato**. (RY, pp. 47-48)*

Veniamo dunque al nome: **haṭhayoga**.



Yoga della forza, dello sforzo/impegno

Interpretazioni:

- sforzo richiesto dalla pratica (metodi strenui e spesso dolorosi). I testi di haṭha, però, non descrivono la pratica come causa di dolore o afflizione al praticante. La definizione sembra essere influenzata dalle tradizioni di sādhu e saṁnyāsin che hanno combinato certe pratiche haṭhayogiche con forme estreme di tapas.
- Un commento al Gorakṣa-śataka spiega con: ha+ṭha (sole+luna) con riferimento al passaggio dell'aria nelle narici destra e sinistra.

The Meaning of haṭha in Early Haṭhayoga

J. Birch, Università di Oxford

(articolo online)

- Pregiudizio comune: haṭhayoga come discendente degenerato della tradizione yoga di Patañjali.
- Se il termine haṭhayoga è basato sulla nozione di sforzo violento, ci si aspetterebbe di trovare delle ingiunzioni alla pratica forzata delle sue tecniche (haṭhāt o haṭhena). Invece, viene usata una parola più neutra per «sforzo» (yatnena o prayatnena), interpretabile con: con zelo, diligentemente, energicamente, vigorosamente.
- L'interpretazione di haṭhayoga come «sforzo violento» è rifiutata dalla Haṭhayogapradīpikā 1, 15: «Sei cose rendono vano lo Yoga: cibo eccessivo, sforzi troppo violenti, chiacchiere oziose, osservanza di obblighi religiosi particolari (es. bagni freddi all'alba, il mangiare solo di notte...), relazioni con la gente e volubilità».
- La più antica occorrenza di «haṭhayoga» si trova nel capitolo decimo di un tantra buddhista chiamato Guhyasamājatantra (VIII sec.).
- A dispetto della loro rivalità, Haṭha e Rāja sono congiunti in un quadruplice sistema di Yoga: Mantra, Laya, Haṭha e Rājayoga. Per diversi testi, vi è una gerarchia in cui il Rāja sta al di sopra degli altri, che sono propedeutici all'attingimento di esso.
- Svātmārāma, nella sua Haṭhayogapradīpikā (XV sec.), Haṭha e Rāja in un sistema completo di yoga, in cui la pratica dello Haṭha conduce allo stato del Rāja (I, 2-3):

*Dopo aver reso omaggio al Signore nella persona del proprio santo maestro,
lo yogin Svātmārāma espone la scienza dello haṭhayoga esclusivamente per consentire di ottenere il rājayoga.
Svātmārāma, profondamente compassionevole, offre la piccola lampada dello haṭha a coloro
che vagano in quell'oscurità che è la molteplicità delle opinioni, poiché non conoscono il rājayoga.*

I NĀTHA



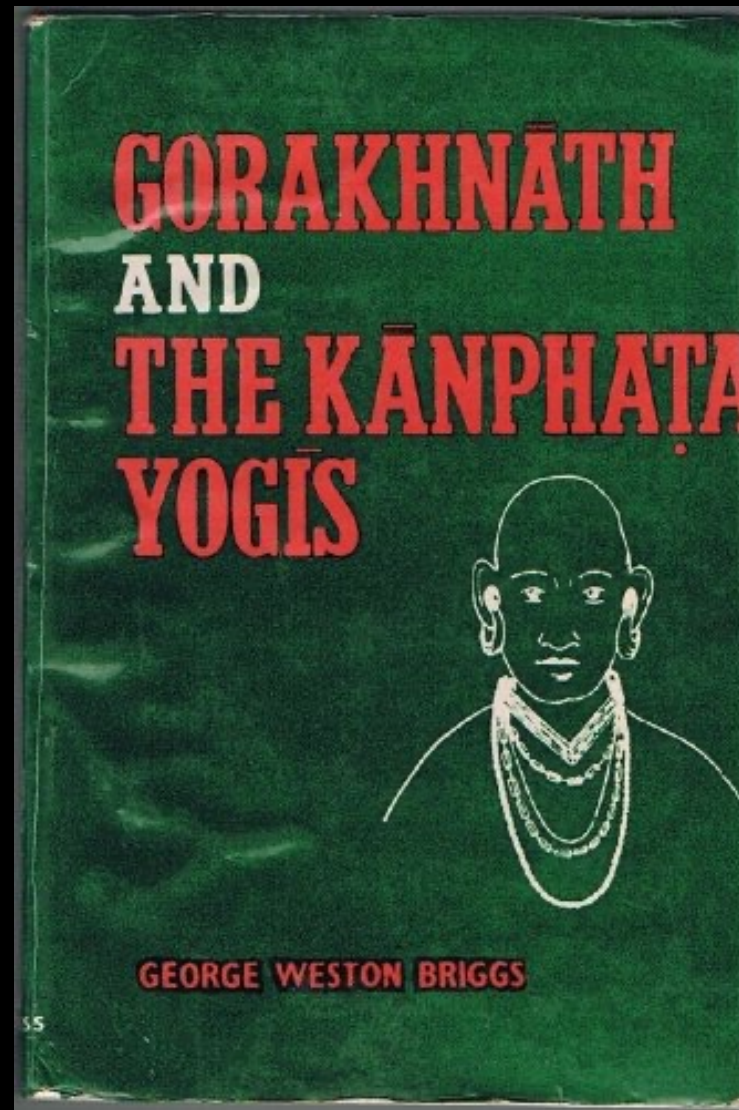


All'asceta e yogin Gorakṣanātha (XI-XII sec. o XII-XIII sec. d.C.) sono attribuite opere che faranno da sfondo alle successive tradizioni di haṭhayoga.

Gorakṣa/Gorakṣanātha/Gorakh/Gorakhnāth

- Fondatore dell'ordine dei kānphaṭa-yogin, gli «yogin dalle orecchie forate» (nei fori venivano inseriti pesanti orecchini, per lo più fatti con corno di rinoceronte). La perforazione dell'orecchio apre un canale sottile nella sua testa.
- Yogin, mago e alchimista, la cui vita è avvolta dalla leggenda (nato probabilmente nell'India settentrionale).
- Il suo guru fu Matsyendranātha (che avrebbe derivato la sua dottrina da Ādinātha, ovvero Śiva stesso).
- Fra gli straordinari poteri a lui attribuiti, vi è quello di resuscitare i morti, assumere forma di animale e, soprattutto, aver attinto l'immortalità fisica.
- Matsyendra e Gorakṣa sono i fondatori mitici del nāthismo.
- Il movimento dei Nātha, i quali sono śaiva, si innesta in quello dei siddha («perfetti»). Sono detti siddha gli yogin realizzati del Buddhismo tantrico e, appunto, i realizzati śaiva dei kānphaṭa-yogin. La corrente dei siddha è dunque presente sia nella tradizione buddhista che in quella hindū.
- 84 (cifra mistico-simbolica) siddha: nelle liste troviamo anche i nomi dei principali nātha. Gorakṣa è naturalmente annoverato fra essi (il Gorakṣa storico del XII-XIII secolo viene identificato con precedenti figure storiche, leggendarie o divine chiamate Gorakṣa).
- Le pratiche rituali dei Nātha non sono in genere trasgressive.
- Un numero notevole di opere haṭhayogiche vengono attribuite a Gorakh, fra cui: Gorakṣaśataka (La centuria di G.), Siddhasiddhānta-paddhati (Manuale della dottrina dei Siddha), l'Amaraughaprabodha (Il risveglio del flusso immortale) e l'Amaraughāśāsana (Il controllo del flusso immortale).

Il diretto maestro di Gorakṣa fu Matsyendra, conosciuto anche come Mīna-nātha. In uno dei miti che illustrano i loro rapporti si narra che, un tempo, Śiva descrisse a Pārvatī lo Yoga, sulla sponda del mare. La dea si addormentò durante l'esposizione, ma le parole del Signore furono ascoltate da Avalokiteśvara, la divinità protettrice del Nepāl, che si trovava là in forma di pesce, accanto alla riva. Proprio per questo fatto egli fu conosciuto da allora in poi come Matsyendra (signore dei pesci), depositario della scienza dello Yoga. Dopo questi fatti, Śiva si allontanò e incontrò una donna che desiderava ardentemente avere un figlio. Il Dio le donò allora del cibo, promettendole che avrebbe avuto una discendenza. La donna, però, non solo non ne mangiò, ma lo gettò in un letamaio. Dopo dodici anni passò per il medesimo luogo Matsyendra il quale, dopo aver conosciuto il fatto, chiese alla donna che ne fosse del bambino che avrebbe dovuto avere. Informato dell'accaduto le comandò di andare a scavare là dove aveva gettato il cibo, e proprio in quel posto ella scoprì un ragazzino dodicenne, che fu chiamato Gorakṣa, da un'accezione del termine «ghora», che significa sudiciume. (G. Spera, introduzione a La lucerna dello Haṭha-yoga, Magnanelli, p. 21)



*La cosa più importante da notare è che il Gorakhnāth del XII-XIII secolo fu sì un riformatore, un innovatore e un riorganizzatore, ma egli non rinnovò di sana pianta le tecniche dello haṭhayoga né il Nāth sampradāya. Qualcosa esisteva già: una tradizione haṭhayogica embrionale, un insieme di leggende in cui era già presente un Siddha chiamato Gorakṣa o Gorakh e diversi ordini religiosi e sette, nei quali alcuni seguaci chiamavano sé stessi «Nāth» o «Siddha» ben prima che Gorakhnāth apparisse sulla scena (D. G. White, *Il corpo alchemico*, p. 113)*

*I Siddha sono le personalità più straordinarie dell'esoterismo dell'India medievale, e rappresentano il collegamento ideale tra lo Śvaismo ed il Vajrayāna, in quanto espressione del medesimo sforzo religioso e mistico, tradotto mediante simboli analoghi (G. Tucci, citato in *Il corpo alchemico*, p. 94)*



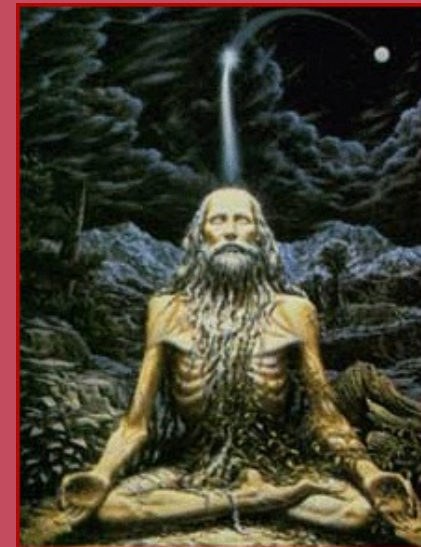
Il Rasahrdayatantra (X, XI sec.) è probabilmente il testo alchemico hindū più antico a nostra disposizione.



Come nome comune, siddha significa «il realizzato, il perfezionato», termine generalmente applicato a un praticante che attraverso la sua pratica realizza la finalità dei poteri sovrumani (siddhi) e quelle dell'immortalità corporea. (D.G. White, id., p. 16)

L'IMMORTALITÀ FISICA

Kamil V Zvelebil
**The Siddha
Quest for
Immortality**



La via per il mokṣa può essere raggiunta attraverso percorsi differenti che puntano sull'azione rituale, sulla conoscenza, sulla devozione (karma, jñāna, bhakti): sostanzialmente le tre vie dello yoga insegnate nella Bhagavad Gītā che sono riconducibili a questo o quello dei sei darśana. Invece, nel momento in cui lo yoga tantrico, lo haṭha-yoga, lo yoga barocco, lo yoga medioevale, lo yoga tardo, si fa strada nel pensiero indiano, viene fuori un ideale di liberazione tutto diverso. Esso si pone con un obiettivo che non si era ancora affacciato alla possibilità di contemplazione di nessun altro pensatore indiano prima. L'obiettivo dello haṭha-yoga è l'immortalità. Mai nessun pensatore prima, aveva accarezzato l'idea che fosse possibile fuggire al ciclo delle rinascite non spezzando il ciclo stesso, ma facendo in modo che la struttura fosse lineare. È molto diverso. La maggior parte delle scuole pensa che il ciclo si può spezzare rompendo il cerchio, cioè non rinascendo più (dopo la morte successiva al raggiungimento della perfezione, non si rinasce più). Cosa succeda dopo è difficile da spiegare; per alcune scuole ci si unisce alla divinità suprema, per altre non è chiaro cosa succeda. Comunque sia si spezza il ciclo assumendo un movimento centrifugo talmente veloce che non si procede più in circolo, ma si “parte per la tangente”, come si suol dire. Ma nessuno prima aveva pensato che invece fosse possibile sconfiggere la rinascita semplicemente non morendo mai. È un meccanismo diverso che invece di essere centrifugo è centripeto. Punta al centro piuttosto che cercare di fuggire per la tangente. Tanto più sconvolgente è l'idea che questa immortalità non vada raggiunta attraverso una qualche forma di perfezione spirituale, ma vada raggiunta tecnicamente come immortalità del corpo fisico. Questa concezione è difficile da trovare. Si trova forse in Cina in alcune branche del Taoismo. Sicuramente non la si trova spesso in india; non altrove che nelle scuole dello haṭha-yoga. Raggiungere l'immortalità attraverso la possibilità che il corpo fisico non muoia. (A. Pelissero, appunti su Śiva-saṃhitā).

- Nell'Atharvaveda si trovano i fondamenti delle successive tradizioni mediche ed alchemiche che cercavano di estendere (indefinitamente) la durata di vita degli esseri umani.
- I Siddha insistono sulla trasformazione e l'immortalità corporea mediante le discipline combinate dello yoga e dell'alchimia (mercurio=seme di Śiva; zolfo/arsenico rosso/mica=sangue mestruale o emissione sessuale della Dea).
- Nella volta cranica dello yogin, la Kuṇḍalinī consegue l'unione con Śiva e da questa unione si produce il soma, l'amṛta, l'ambrosia che rende lo yogin immortale.
- V. khecarīmudrā, tecnica con cui il praticante si assicura i benefici del fluido di immortalità.
- Signoria sui processi di vecchiaia e di morte.
- Nell'alchimia indiana, il rasa, il mercurio, si sostituisce ai fluidi corporei umani trasformando un corpo di carne e sangue in un corpo aureo, adamantino, perfezionato (v. D.G. White, p. 324). Gli approcci per ottenere ciò sono, per i Siddha: quello erotico-mistico; quello haṭhayogico e quello alchemico.



Il termine saṃskāra svolge un ruolo cruciale nell'alchimia hindū. I saṃskāra sono le operazioni che rendono il mercurio idoneo alla trasformazione, per la produzione di nuove qualità nel mondo minerale. I s. alchemici possono essere considerati come speciali “riti di passaggio” per quegli esseri umani che, applicando l'elemento mercurio – in principio “generato” nella forma del seme “grezzo” di Śiva – ai metalli, e successivamente ai loro stessi corpi, trasformano sé stessi in equivalenti degli dèi (...). Come nel caso dei riti umani di passaggio, lo scopo principale dei s. alchemici è quello di purificare un corpo (mercuriale) che si è contaminato attraverso il processo della nascita, del venire all'esistenza.



*Il saggio che pratica la concentrazione su tutti gli elementi non muore, neppure attraverso cento
morti di Brahmā*

Śiva-saṃhitā, III, 65



Nel corpo degli uomini comuni, il seme (bindu) sgocciola continuamente dalla sua dimora lunare nella testa e viene emesso nell'eiaculazione o bruciato nel fuoco digestivo. Questo processo porta all'invecchiamento del corpo e infine alla morte. Tuttavia lo yogi (o meglio lo hathayogi) può invertire il corso di questo flusso, spingendo il bindu in alto attraverso il canale centrale fino alla testa per mezzo di varie mudrā, ottenendo in questo modo l'immortalità. (RY, p. 200)

Un esempio di parallelo haṭhayogico-alchemico

Sigilli (mudrā) e contrazioni/blocchi (bandha). I blocchi operano idraulicamente per provocare dei mutamenti interni di pressione (immobilizzazione del respiro e del seme e loro risalita).

La natura propria del mercurio e del manas è l'instabilità. Quando il mercurio è stato bloccato, quando il manas è stato fermato, che cosa c'è mai sulla terra che non si possa portare a termine? (Haṭhayoga-pradīpikā, IV, 26, trad. di G. Spera)

Nell'alchimia vi sono 26 bandha che operano il blocco, la fissazione, l'immobilizzazione del mercurio, alterandolo chimicamente.

Entrando nell'universo dei Siddha, è come se il velo di māyā si volgesse su sé stesso. Come si può sfuggire alle pastoie dell'esistenza? Legando colui che lega, tagliando le corde, bruciando colui che brucia – e persino consumando la Morte, la grande Divoratrice. Una volta fissati, il mercurio ed il respiro, normalmente volatili, conferiscono agli esseri terreni il potere di volare. Se aperto, il canale centrale diviene il «divoratore della Morte», e lo slancio verso l'alto dell'energia che vi fluisce taglia i tre nodi (granthi), i quali sono gli ultimi ostacoli che restano per l'immortalità e la libertà dello yogin. (D.G. White, id. 302)



I TESTI

Gorakṣa-śataka
(La centuria di
Gorakṣa)

GŚ

XIII sec. circa

Gorakṣaśatakam

(with Introduction, text, English translation, notes, etc.)

Critically edited by
Swami Kuvalayananda, and
Dr. S.A.Shukla, MA, PhD

CONTENUTO

- Omaggio al guru.
- Āsana.
- Cakra.
- Nāḍī.
- I Vāyu.
- Ajapa-mantra.
- Gāyatrī.
- Kuṇḍalinī.
- Mudrā.
- Bandha.
- Oṃ.

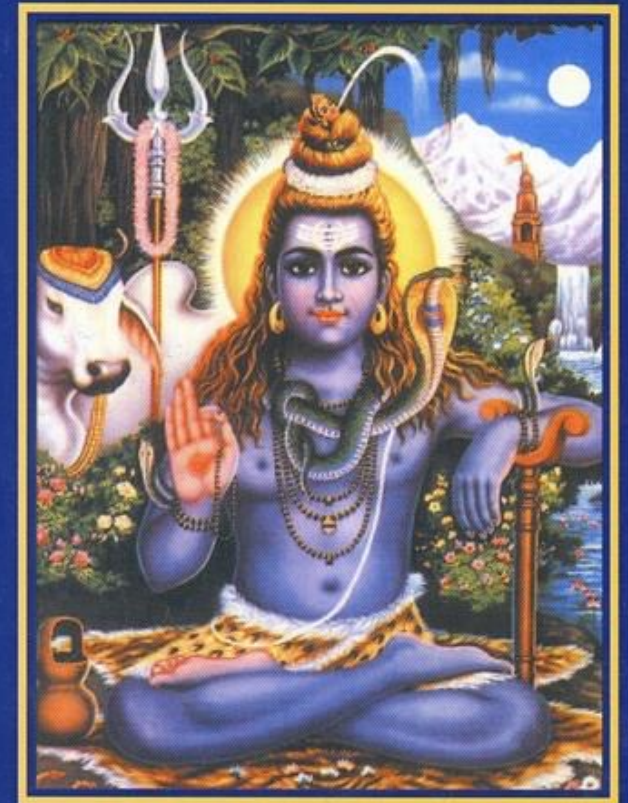
Hat̥hayoga-pradīpikā
(La lucerna dello
Hat̥hayoga)

HP

XV sec. circa

svātmārāma
**LA LUCERNA
DELLO HAṬHA-YOGA**
(HAṬHAYOGA-PRADĪPIKĀ)

a cura di Giuseppe Spera



magnanelli

CONTENUTO

- Omaggio al lignaggio dei maestri.
- Caratteristiche del luogo in cui praticare.
- Yama e niyama.
- Āsana
- Dieta.
- Prāṇāyāma.
- Śaṭkarman.
- Kumbhaka.
- Kuṇḍalinī.
- Mudrā.
- Bandha.
- Samādhi

Gheraṇḍa-saṃhitā

GS

XVIII sec. circa

INSEGNAMENTI SULLO YOGA (GHERAṆḌA-SAMHITĀ)

a cura di Stefano Fossati



magnanelli

CONTENUTO

- Omaggio al Signore primevo.
- Purificazioni.
- Āsana.
- Mudrā.
- Bandha.
- Quintuplice dhāraṇā.
- Pratyāhāra.
- Prāṇāyāma.
- Tempo e luogo della pratica.
- Dieta.
- Nyāsa.
- Kumbhaka.
- Dhyāna.
- Samādhi.

Śiva-saṃhitā

ŚS

(datazione incerta; RY la colloca nel
XIV sec.; ma secondo altri è più
tarda)

LO YOGA RIVELATO DA ŚIVA

(ŚIVA-SAMHITĀ)

a cura di Maria Paola Repetto



magnanelli

CONTENUTO

- Elogio della conoscenza.
- Differenze di opinioni e scelte di vita.
- Yoga come unico metodo.
- Sezione sul rito.
- Sezione della conoscenza.
- Lo spirito.
- Yoga e māyā.
- Emanazione.
- Riassorbimento.
- Microcosmo.
- Nāḍī.
- Cakra.
- Jīvātman.
- Vāyu.
- Il maestro.
- Condizioni di successo.
- Prāṇāyāma.
- I mezzi.
- Āsana.
- Mudrā
- Bandha.
- Ostacoli.
- Quattro tipi di yoga.
- Dhāraṇā
- Cakra.
- Rājayoga.
- Mantra.

Rapporti tra rāja e haṭha

HP

I, 1-3: Sia gloria al santo Ādinātha che insegnò la scienza dello haṭhayoga: essa risplende come una scala per colui che desidera salire all'eccelso rājayoga. Dopo aver reso omaggio al Signore nella persona del proprio santo maestro, lo yogin Svātmārāma espone la scienza dello haṭhayoga esclusivamente per consentire di ottenere il rājayoga. Svātmārāma, profondamente compassionevole, offre la piccola lampada dello haṭha a coloro che vagano in quell'oscurità che è la molteplicità delle opinioni, poiché non conoscono il rājayoga.

HP

II, 76: Il rājayoga non è coronato da successo senza lo haṭha, né lo haṭha senza il rāja: perciò li si pratici entrambi fino alla realizzazione finale.

HP

III, 126: Senza il rājayoga gli āsana, il kumbhaka, le mudrā, per quanto meravigliosi, sono inutili.

ŚS

V, 181: Non c'è rājayoga senza haṭhayoga né haṭhayoga senza rājayoga; perciò lo yogin intraprenda la pratica dello haṭhayoga seguendo la via indicata da un buon maestro.

GS

I capitolo, verso introduttivo: Mi inchino al Signore primevo, dal quale venne insegnata la scienza dello haṭhayoga, che appare come una scala a colui ch'è bramoso di ascendere all'eccelso rājayoga.



Tutte le tecniche dello haṭha e del laya (riassorbimento/dissoluzione) sono solo mezzi per la realizzazione del rājayoga. L'uomo che ha raggiunto il livello del rājayoga ha beffato la morte.
HP, IV, 103

Il praticante dello yoga

Nella maggior parte dei testi di yoga lo yogi ideale è un asceta che ha abbandonato i possedimenti, la famiglia e la vita domestica (ideale della rinuncia). (RY p. 82)

Ma...

ŚS

V, 187: Il praticante che si è liberato delle azioni buone e di quelle cattive, che ha soggiogato il corpo ed è emancipato, anche se rimane nella sua casa, pur vivendo nell'ambito della famiglia, non è contaminato dalle colpe né vincolato dai meriti. Praticando sempre lo yoga, anche se, conducendo vita di famiglia, commette colpe nello svolgimento delle proprie mansioni e nelle relazioni con gli altri uomini, non ne rimane coinvolto.

I capifamiglia possono aver successo se recitano il mantra e adempiono i doveri dello Yoga; per questo motivo il capofamiglia si dedichi con impegno allo Yoga.

Pur rimanendo in casa con la moglie e i figli, ma avendo rinunciato a tutto e avendo visto alla fine il segno del successo nella via segreta dello Yoga, attenendosi alla mia dottrina, il padre di famiglia è felice.

ŚS, V, 211-212

Il luogo della pratica

GS

V, 3-7: Non si intraprenda lo yoga in una terra lontana, né in una foresta, né in una grande città, tra la gente: chi facesse questo non avrebbe successo. In terra lontana la convinzione vacilla, nella foresta non vi è protezione, tra la folla vi è troppo clamore: perciò si evitino questi tre. In un regno prospero e virtuoso, dove sia facile questuare, immune da disordini, si edifichi una capanna circondata da un recinto. E nel mezzo del recinto vi sia uno stagno, un pozzo o una cisterna; e la capanna sia né troppo alta né troppo bassa e priva di insetti. Si cosparga con stallatico di vacca la capanna colà edificata; in siffatti luoghi riparati si pratichi il prāṇāyāma.

HP

I, 12-13: Chi si accinge a praticare lo yoga deve porsi al centro di una piccola cella solitaria, libera da rocce, acqua e fuoco per lo spazio di un dhanus tutt'intorno, in un regno ben governato, libero da calamità e lotte, nel quale si osserva la Legge e dove vengono elargite buone elemosine. Le caratteristiche della cella in cui praticare lo yoga, descritte dai siddha che esercitano lo haṭha, sono queste: deve avere una piccola porta, nessuna finestra, deve essere senza avvallamenti nel pavimento e senza fori, non troppo alta né troppo bassa, ben intonacata con sterco di vacca, pulita, senza alcun insetto. All'esterno deve essere abbellita da un padiglione, un'area consacrata, un pozzo ed essere circondata da una staccionata.

I fattori di successo

HP

I, 16: Lo yoga giunge a perfetto compimento grazie a sei qualità: determinazione, ardimento, perseveranza, conoscenza del Reale, certezza, abbandono della gente.

Determinazione: utsāha (zelo)

Ardimento: sāhasa (temerarietà)

Perseveranza: dhairya (fermezza)

Conoscenza del Reale: tattvajñāna

Certezza: niścaya (convinzione, positività)

Abbandono della gente: janasaṃghaparityāga

ŚS

III, 16 e 18: Coloro che hanno raggiunto l'autocontrollo, se hanno fede, ottengono sicuramente successo. La prima condizione per ottenere il successo è la fiducia nella sua realizzazione, la seconda è la fede in esso, la terza la venerazione per il maestro, la quarta il sentimento di uguaglianza universale, la quinta il controllo degli organi dei sensi, la sesta la moderazione nel cibo.

I fattori di insuccesso

HP

I, 15: Sei cose rendono vano lo yoga: cibo eccessivo, sforzi troppo violenti, chiacchiere oziose, osservanza di obblighi religiosi particolari, relazioni con la gente e volubilità.

Cibo eccessivo: atyāhāra

Sforzi troppo violenti: prayāsa

Chiacchiere oziose: prajalpa

Osservanza di obblighi religiosi particolari:
niyamāgraha

Relazioni con la gente: janasaṃgha

Volubilità: laulya

YS

I, 30, gli ostacoli (antarāya): vyādhi (malattia), styāna (indolenza, apatia), saṃśaya (dubbio), pramāda (negligenza), ālasya (languore, pigrizia), avirati (intemperanza), bhrānti (confusione, perplessità, false opinioni), alabdhabhūmikatva (fallimento; lett.: la condizione di oggetto –bhūmikatva– non ottenuta –alabdha), anavasthitatva (non stabilità, non continuatività nell’impegno, volubilità).

ŚS

III, 17: Non ottengono mai successo quelli che sono attaccati ai desideri, quelli che sono privi di fiducia, quelli che non onorano il maestro, quelli che desiderano i beni del mondo, quelli che abitualmente mentono, quelli che sono crudeli nelle loro parole, quelli che non soddisfano il maestro.

Gli indizi del successo nella pratica

HP

II, 78: Sono la snellezza del corpo, la luminosità del volto, la manifestazione del suono interiore, una vista estremamente limpida, la salute, il controllo del seme, l'incremento del fuoco gastrico e la completa purificazione delle nāḍī.

ŚS

III, 28-31: Nel corpo dello yogin, quando le nāḍī sono state purificate, si riscontrano determinati segni: li descriverò brevemente. Il corpo della persona che pratica il controllo del respiro diventa armonioso, emana profumo, diventa bello. Uno yogin ha forte appetito e buona digestione, è allegro, bello in tutte le membra, ha grande cuore e molta forza ed energia.

ŚS

V, 3: Donne, letti, seggi, vestiti, abbondanza di denaro, betel, carri, regno, signoria, potere, oro, argento, rame, gioielli, aloe, mucche, erudizione, Veda e Śāstra, danza, canti, bellezza, flauti, vīṇā, tamburi, il guidare elefanti eccellenti e cavalli, mogli, figli, beni materiali: questi sono gli ostacoli derivati dal godimento.

V, 4: Le abluzioni, la pūjā, l'osservanza dei giorni sacri della luna, l'offerta sacrificale fatta agli dèi per mezzo del fuoco, una condotta rivolta in modo troppo esclusivo al conseguimento del mokṣa, digiuni come obbligo religioso, penitenze, silenzio, controllo degli organi dei sensi, la contemplazione e i suoi oggetti, i mantra, le offerte, la preoccupazione per la reputazione nel mondo, l'escavazione di cisterne, pozzi, stagni e così via, la costruzione di templi e giardini, sacrifici e digiuni regolati dalla luna, penitenze e svariati pellegrinaggi. Questi sono gli ostacoli frapposti dal ritualismo.

Ovvero: tutto ciò che vincola alla vita terrena. Superamento del ritualismo, quando esso impedisca il procedere nel perfezionamento interiore.

Le donne

I testi sullo yoga sono scritti dal punto di vista dei praticanti maschi, pertanto è difficile stabile se le donne praticassero lo yoga in contesti tradizionali (...). Nell'ordine degli yogi Goraknāthī ci sono, e sembra ci siano state, pochissime ascete, e non ci sono riferimenti al fatto che praticassero lo yoga (...). I Gorakhnāthī hanno sempre evitato la compagnia delle donne. La pratica dello yoga non è esplicitamente proibita alle donne, sebbene i testi haṭha insistano spesso sul fatto che gli yogi maschi debbano evitare la loro compagnia (...). Ciò nonostante nei testi troviamo alcune indicazioni che lasciano supporre che vi fossero donne che praticavano lo yoga. Ad esempio, alcuni testi affermano che la vajrolīmudrā (una tecnica attraverso la quale un uomo può impedire la perdita del seme) possa essere essere eseguita anche dalle donne. In tal caso il fluido generativo mestruale (rajas) prende il posto del seme. (RY, pp. 84-85)



GS

V, 26: [Nell'intraprendere lo yoga si evitino] i viaggi, le donne e l'indugiare accanto al fuoco.

YS

II, 30: I precetti negativi (yama) sono: mansuetudine (ahimsā), veracità (satya), onestà (asteya), brahmacarya (castità), aparigraha (povertà).

HP

I, 57,61: Chi pratica il voto di castità, osserva una dieta moderata ha rinunciato alla vita mondana, è completamente dedito allo yoga, dopo un anno diventa un siddha.

All'inizio della pratica dello yoga si deve osservare l'astensione dall'usare il fuoco, dal frequentare le donne e dall'intraprendere i viaggi. Tale è infatti l'enunciato di Gorakṣa. Si debbono evitare: la vicinanza di persone malvage, il fuoco, la donna, il viaggio, il bagno all'alba, il digiuno e via dicendo, e le osservanze religiose che sono causa di sofferenze per il fisico.

III, 85 e 95: Un uomo, o anche una donna, che pratichino correttamente con l'uretra una progressiva contrazione verso l'alto, raggiungono la perfezione nella vajrolī.

Se la donna, grazie all'abilità acquisita con una corretta pratica, aspira il seme dell'uomo e preserva il rajas per mezzo della vajrolī, anch'essa è una yoginī

Il maestro

GS

VII, 1: Il samādhi, Yoga supremo, si ottiene per grande merito; si riceve in grazia della compassione del guru, conseguente alla devozione verso di Lui.

ŚS

III, 11 sgg.: La scienza impartita dalle labbra di un maestro è efficace, diversamente è priva di frutto, debole e addirittura pericolosa.

Colui che, soddisfatto con impegno il maestro, si dedica alla conoscenza, subito ottiene anche il frutto di tale conoscenza.

Non c'è dubbio che il maestro è padre, il maestro è madre, il maestro è Dio; perciò occorre servire il maestro in tutti i modi: con l'azione, il pensiero e le parole.

Con il favore del maestro si ottiene ogni bene, perciò occorre onorare sempre il maestro; in caso contrario non si hanno vantaggi.



La dieta

GS

V, 16 sgg.: Chi intraprende lo yoga senza seguire una dieta moderata contrae varie malattie e non progredisce affatto.

Cibi permessi:

farina d'orzo e frumento, ceci, banane fichi, melanzane, ravanelli, burro fresco, burro chiarificato, latte, zucchero di canna, zucchero di cocco, noci di cocco, melagrane, uva, cardamomo, noce moscata, chiodi di garofano, mirabolani gialli...

Nell'intraprendere lo yoga si evitino l'amaro, l'aspro, il salato, l'acre, i fritti, il latte cagliato, il siero, l'eccesso di ortaggi, gli alcolici, i frutti del borasso, i frutti dell'artocarp.

Lo yogin eviti cibi duri, sgradevoli, maleodoranti, piccanti, stantii, molto freddi o molto caldi.

Lo yogin mangi cibi facilmente digeribili, gradevoli, dolci, nutrienti, invitanti e appropriati.

ŚS

III, 33: Lo yogin eviti decisamente: le sostanze acide, astringenti e piccanti, il sale, la mostarda, le sostanze amare, le sostanze fritte in olio.

HP

I, 59, 60, 62, 63: Il cibo amaro, acido, piccante, salato, che surriscalda il corpo, le verdure, la pappa di farina d'avena acida, l'olio di sesamo, i semi di sesamo, la mostarda, le bevande fermentate, i pesci, la carne a cominciare da quella di capra, il latte cagliato, il siero del latte, il giuggiolo, i dolci di sesamo, l'assa fetida, l'aglio, ecc. sono considerati nocivi.

Si sappia che ci sono cibi inadatti per uno yogin e che quello fatto riscaldare, l'asciutto (senza ghī), quello troppo salato, acido, avariato, quello composto da una eccessiva quantità di verdure, debbono essere evitati.

I cereali eccellenti: il grano, il riso, l'orzo; il latte, il burro chiarificato, lo zucchero non raffinato, lo zucchero candito, il miele, lo zenzero essiccato, l'acqua pura... sono adatti per i migliori tra gli yogin.

III, 16: Per il praticante [della mahāmudrā] non ci sono più alimenti consentiti o controindicati: tutti i cibi di qualsiasi sapore, o anche senza sapore, perfino il terribile veleno, sono digeriti come se fossero ambrosia.

Le siddhi

ŚS

III, 54: Questi sono tutti i poteri degli yogin: profezia, possibilità di portarsi dove si vuole, chiaroveggenza, chiarudienza, vista del piano sottile, possibilità di entrare nel corpo di un altro, potere di trasformare i metalli in oro strofinandoli con feci e urina, potere di diventare invisibili e quello di muoversi nell'aria.

Nelle più antiche formulazioni dello yoga, come quelle che compaiono nel Mahābhārata, lo yoga stesso, al pari dell'ascesi (tapas), viene considerato un potere glorioso, grazie al quale lo yogi diviene più potente degli dèi, e capace addirittura di ardere l'intero universo. (RY, p. 358)

YS

III, 16 sgg.:

Conoscenza del passato e del futuro.
Conoscenza delle voci di tutti gli esseri.
Conoscenza delle vite antecedenti.
Conoscenza del pensiero altrui.
Invisibilità.
Conoscenza del momento del trapasso.
Forza delle diverse creature.
Conoscenza delle cose sottili, occulte e remote.
Conoscenza delle città cosmiche.
Conoscenza della configurazione e del moto degli astri.
Conoscenza della configurazione corporea.
Cessazione di fame e sete.
Visione dei Perfetti.
Onniscienza.
Udito, tatto, vista, gusto e olfatto soprannaturali.
Penetrazione nel corpo altrui.
Potere di ascensione.
Irradiazione di fulgore.
Spostamento libero nello spazio.
Dominio sugli elementi.
Atomizzazione.
Celerità del pensiero, extrasensorialità, assoggettamento della materia prima.
Supremazia su tutti gli esseri.

Le opere tantriche sono le uniche a mostrare un atteggiamento apertamente favorevole all'acquisizione dei poteri sovrannaturali, che nella visione teorica di questi sistemi sono considerati come una emulazione del gioco cosmico divino. I sistemi tantrici distinguono due tipi di praticante: quello che ricerca la liberazione (il mumukṣu, che solitamente è un asceta), e quello che ricerca i poteri (il bubhukṣu, che solitamente è un capofamiglia). La maggior parte dei testi tantrici si rivolge a quest'ultimo tipo di praticanti e contiene ampie descrizioni di metodi specifici per ottenere determinati poteri sovrannaturali. Il rituale basato sul mantra è il mezzo principale per ottenerli, mentre lo yoga si caratterizza come un metodo aggiuntivo. (RY, p. 359)

Le posture

YS

II, 46-48: La postura è stabile e agevole (sthira-sukham āsanam).

Nei commenti ai sūtra viene elencata una serie di posizioni sedute (del loto, del bastone, dello svastika, dell'eroe, ecc.).

Bisogna attendere la composizione dei testi sanscriti sullo haṭhayoga nella prima metà del secondo millennio d. C. per trovare una descrizione sistematica di āsana yogici più complessi rispetto alle posizioni sedute descritte nei testi più antichi (...). Sebbene le posture non sedute facciano la loro comparsa nei testi yogici soltanto a partire dalla fine del primo millennio d.C., gli asceti indiani le utilizzano almeno da duemilacinquecento anni. (RY, p. 114)

Il Mahābhārata menziona in diverse occasioni asceti che si mettono a testa in giù, che stanno su una gamba sola o che tengono le braccia sollevate per lunghi periodi. L'atteggiamento dell'ortodossia brahmanica di quei tempi nei confronti di queste pratiche fu tuttavia ambivalente (...). Nel corso del primo millennio d. C. l'ascetismo fisico estremo divenne pian piano più tollerato dalla tradizione brahmanica (...). I testi del corpus dello haṭhayoga hanno portato a un uditorio di non asceti le tecniche precedentemente sviluppate all'interno delle tradizioni ascetiche. (RY, pp. 114-116)



La **HP** è il primo
testo a insegnare la
posizione supina del
cadavere
includendola tra gli
āsana.

HP

I, 17: Innanzitutto verranno esposti gli āsana, poiché costituiscono il primo membro dello haṭhayoga- Gli āsana rendono il corpo stabile, sano e le membra leggere.

Quindici āsana esposti nella **HP**:

svastika

gomukha

vīra

kūrma

padma

kukkūṭa

uttānakūrma

dhanus

matsyendra

paścimatāna

mayūra

śava

siddha

simha

bhadra

HP

I, 33-34: Śiva descrisse sessantaquattro āsana: io esporrò i quattro essenziali che ho scelto tra essi. Il gruppo dei quattro migliori è così costituito: **siddha, padma, simha e bhadra.**

Fino alla composizione dei testi più antichi dello haṭhayoga nei primi secoli del secondo millennio d. C., gli asceti e gli yogi praticavano le posture per due motivi: per utilizzarli come una base stabile per il controllo del respiro, la ripetizione dei mantra e la meditazione, oppure come un mezzo per interrompere il karma e acquisire il tapas, il potere ascetico, che purifica il vecchio karma e dona capacità sovranaturali. Con l'avvento del corpus testuale dello haṭhayoga, a questi due scopi si aggiunsero i benefici terapeutici. (RY, p. 119)



Nei testi sanscriti l'accumulazione di tapas, inteso come il potere riscaldante generato dall'ascesi, non viene esplicitamente annoverata tra gli scopi dello yoga. Ma almeno a partire dall'epoca del Buddha fino a oggi, gli asceti indiani che praticano lo yoga hanno cercato di acquisire il tapas mantenendo posizioni fisiche impegnative per lunghi periodi. (RY, p. 119)

Negli **YS** di Patañjali, il tapas è citato insieme a preghiera e dedizione totale al Signore (**II, 1**):

tapah-svādhyāyeśvara-praṇidhānāni kriyā-yogaḥ

Non è automortificazione, ma una serie di pratiche preparatorie, come, per esempio, il digiuno regolato dalla luna.

ŚS

III, 84: Ci sono ottantaquattro posizioni di diversi tipi; dopo averne scelte quattro io le elenco; mi riferisco al **siddhāsana**, al **padmāsana**, all'**ugrāsana** e allo **svastikāsana**.

GS

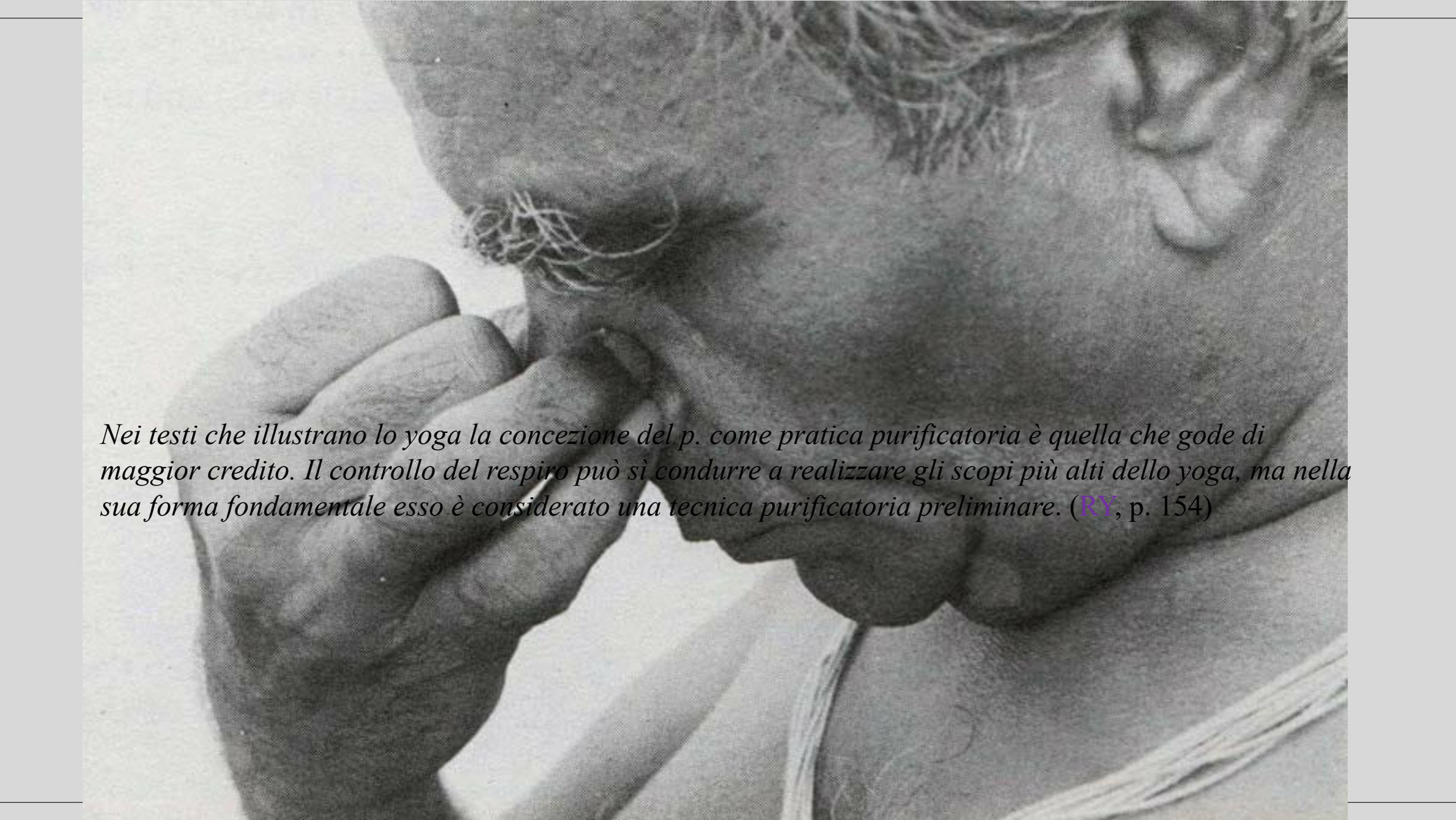
Trentadue āsana.

II, 1-6: Le posture sono numerose come le specie viventi; ottomilioniquattrocentomila sono state esposte da Śiva. Ottantaquattro tra queste sono le principali, e trentadue, in questo mondo, le propizie.

Siddha, padma, bhadra, mukta, vajra, svastika, siṃha, gomukha, vīra, dhanus, mṛta, gupta, matsya, matsyendra, gorakṣa, paścimottāna, utkaṭa, saṃkaṭa, mayūra, kukkuṭa, kūrma, uttānakūrma, uttānamaṇḍuka, vṛkṣa, maṇḍuka, garuḍa, vṛṣa, śalabha, makara, uṣṭra, bhujaṅga, yoga.

GŚ

8-10: Tanti sono gli āsana quante le specie degli esseri viventi; di essi il Grande Signore, conosce ogni variante. Ottomilioniquattrocentomila posture furono a uno a uno enunciate da Śiva. Fra queste egli ne indicò ottantaquattro. Fra tutti gli āsana, questi due furono scelti: per primo il **siddhāsana** (posizione del perfetto yogin), e come secondo il **kamālāsana** (posizione del loto).



Nei testi che illustrano lo yoga la concezione del p. come pratica purificatoria è quella che gode di maggior credito. Il controllo del respiro può sì condurre a realizzare gli scopi più alti dello yoga, ma nella sua forma fondamentale esso è considerato una tecnica purificatoria preliminare. (RY, p. 154)

Come un uccello, legato a una corda, svolazza qua e là e non trovando sostegno si rifugia proprio là dove era legato, così, o caro, il pensiero qua e là divaga e non trovando altrove rifugio, si riposa sul respiro: infatti, o caro, al respiro è legato il pensiero

Chāndogya-upaniṣad, VIII, 8, 2 (trad. C. Della Casa)

GŚ

91: Finché il soffio resta fermo nel corpo, l'essere vitale non si diparte [dal corpo]. La sua dipartita è la morte. Perciò si ponga sotto controllo il soffio.

96: Lo yogin, avendo assunto la posizione del loto, inali il prāṇa attraverso il canale lunare; avendolo trattenuto quanto possibile, lo esali attraverso il canale solare.

98: Avendo inalato attraverso la (narice) destra, si riempia lentamente l'addome; dopo aver trattenuto il respiro come prescritto, si esali poi attraverso la via lunare (la narice sinistra).

100: Si ispiri il prāṇa rispettando i limiti attraverso Idā, poi lo esali attraverso l'altra narice; avendo inalato l'aria attraverso Piṅgalā, dopo averla trattenuta, si espiro attraverso la narice sinistra. In capo a tre mesi si purifica l'intero complesso delle nāḍī di quello yogin che, seguendo questa procedura, contempla il duplice disco del sole e della luna.

HP

II, 36-37: Dopo che l'obesità, i disordini causati dalla flemma, le impurità, ecc., sono scomparse grazie ai sei atti, bisogna praticare il prāṇāyāma: allora il successo è ottenuto senza sforzo. Tuttavia alcuni maestri dicono che tutte le impurità sono distrutte dal p. e non approvano altre azioni.

II, 39: Persino Brahmā e i Trenta Dèi sono completamente assorbiti nella pratica del controllo del soffio vitale, a causa del terrore della morte: per questo si esegua il p.

II, 40: Quando il prāṇa è bloccato nel corpo, quando la mente è ben concentrata, quando lo sguardo è fissato tra i sopraccigli, perché mai allora c'è paura della morte?

II, 42: Quando il soffio vitale è nel sentiero mediano, la mente diventa stabile e calma: questa condizione è lo stato di manonmanī (assenza del pensiero).

HP

II, 44: I kumbhaka (ritenzioni) sono otto: sūryabhedana, ujjāyin, sītkārin, śītalī, bhastrikā, bhrāmarin, mūrccchā e plāvinī.

(loro descrizione nei versi seguenti, da 45 a 75)

GS

V, 1-2: Ora esporrò le esatte norme del prāṇāyāma, con la cui sola pratica l'uomo diviene simile a un dio. Per prima cosa si badi al luogo, poi al tempo, indi alla dieta e, infine, alla purificazione delle nāḍī; dopo di che si pratichi il p.

V, 46: Ci sono otto varietà di kumbhaka: sahita, sryabheda, ujjāyī, śītalī, bhastrikā, bhrāmarī, mūrccchā, kevalī.

(loro descrizione nei versi seguenti, da 47 a 91)

ŚS

Descrizione della purificazione delle nāḍī attraverso il respiro: **III, 21-30.**

III, 37-39: I saggi si dedichino alla pratica del controllo del respiro sempre dopo aver mangiato, non quando sono affamati, e prendano prima latte e burro fuso. Quando questa pratica è consolidata non c'è più bisogno di attenersi a tali limitazioni; chi pratica l'esercizio del controllo del respiro deve mangiare poco e spesso, e, nel momento detto prima, esegua tutti i giorni i kumbhaka.

II, 49-52: Con il p. il saggio praticante può distruggere gli effetti del karman delle vite passate e della presente. Con sedici p. il grande yogin può distruggere sia le svariate azioni meritevoli sia le colpe accumulate nelle vite precedenti. Il p. distrugge i peccati come il fuoco della distruzione universale può distruggere un mucchio di cotone; poi, quando lo yogin è libero dai peccati, distrugge pure i legami creati dalle buone azioni. L'eccellente yogin, avendo ottenuto con il p. gli otto poteri, dopo aver attraversato l'oceano dei visi e delle virtù, si può muovere liberamente tra gli esseri del trimundio.



YS II, 29: “Gli otto membri dello yoga sono: precetti negative, precetti positive, posture, **controllo del respiro**, raccoglimento, attenzione, meditazione ed enstasi”. (trad. di P. Magnone)

YS, II, 49: “Il **controllo del respiro** consiste nell’interruzione dei flussi dell’inspirazione e dell’espirazione” (trad. di P. Magnone)

YS II, 50: “Questo poi consta di esteriorizzazione (esalazione), interiorizzazione (inalazione) e stabilizzazione (ritenzione, kumbhaka), e, regolato, secondo luogo, tempo e numero, diviene lungo-e-sottile” (trad. di P. Magnone)

I cakra

Le tradizioni yogiche posteriori al XII sec. d. C. concordano quasi tutte sul fatto che i cakra siano sei, sebbene ci siano sistemi che ne prevedono un numero diverso. (RY, p. 194)

Quegli yogin che non conoscono i sei cakra, i 16 ādhāra, i 300.000 [canali?] e i cinque soffi, come possono aver successo [nello yoga]?

GŚ, 13



GŚ 15 sgg.

ŚS V, 56 sgg.

Kaulajñānanirṇaya (X sec. d. C.): 11 cakra

Hevajratantra (X sec. d. C.): 4 cakra

Siddhasiddhāntapaddhati (circa XVIII sec. d. C.): 9 cakra

Kubjikāmatatantra (circa X sec. d. C.): 6 cakra.

È il primo testo a insegnare il sistema di cakra che secoli dopo costituirà lo schema fondamentale del corpo yogico più diffuso (RY, p. 196)



Commentario Rājamārtaṇḍa ai **sūtra di Patañjali** (composto da Bhoja nell'XI secolo):

Sūtra I, 36: «Oppure una pacata intuizione di luce» (con riferimento ai modi per eliminare le fonti di distrazione della mente).

Comm.: «Colui che contempla il sattva mentale racchiuso nello **scrigno di loto del cuore**, realizza la stabilità del pensiero, allorché ogni sua funzione si dissolve per effetto del fulgore della gnosi».

Sūtra III, 1: «L'attenzione è la localizzazione della mente».

Comm.: «L'attenzione consiste nel fissare la mente su un certo punto come il **centro dell'ombelico** o la sommità del naso e tenervela ferma tralasciando qualsiasi altro oggetto».

Sūtra III, 29: «[Concentrandosi] sul **cakra dell'ombelico** (nābhicakre) si ottiene la conoscenza della configurazione corporea».

Comm.: Lo yogin che si concentra sul cakra dell'ombelico sito nel mezzo del corpo acquista la conoscenza della configurazione corporea, cioè della speciale situazione degli umori, delle secrezioni impure, degli elementi, delle nāḍī e così via.

Sūtra III, 34: «Concentrandosi **sul cuore** si diviene consapevoli della mente».

Comm.: «Il cuore è quella particolare regione del corpo dove entro un minuscolo loto capovolto ha sede il sattva mentale. Colui che si concentra su di esso acquista la conoscenza della propria e dell'altrui mente: conosce tutti gli abiti inconsci insiti nella propria mente, e le passioni e ogni altra affezione della mente altrui».



Kuṇḍalinī non viene menzionata nel Pātañjalayogaśāstra, ed è descritta per la prima volta nei testi tantrici śaiva. (RY, p. 198)



La Kuṇḍalinī

La dea suprema giace addormentata nascondendo con il suo volto quella porta attraverso la quale si deve raggiungere il salvifico brahmasthāna. Risvegliata per mezzo dell'unione del fuoco, ad opera della mente, con il vento (il prāṇa), assunta la sottigliezza di un filo da ago, essa risale verso l'alto lungo la suṣumnā. In forma di serpente luminoso, simile a un filamento di loto, splendida, risvegliata dall'unione con il fuoco, essa risale lungo la suṣumnā. Come si apre a forza (haṭhāt) una porta per mezzo della chiave, così lo yogin, grazie a Kuṇḍalinī, apra la porta della liberazione.

GŚ, 47-51

- Nell'iconografia religiosa sono i gesti simbolici che richiamano un attributo del personaggio rappresentato.
- Nel rituale tantrico sono gesti volti a creare determinati effetti o provocare la possessione da parte della divinità a cui sono associate.
- Nello haṭhayoga sono posizioni corporee volte a sigillare, ossia a trattenere il soffio vitale o il seme all'interno del corpo.

Le mudrā (sigilli)

GŚ

57: Chi conosce la mahāmudrā, la nabhomudrā (ovvero khecarīmudrā), e i tre bandha – uḍḍīyāna, jālandhara e mūla – è uno yogin destinato alla liberazione.

58: La purificazione della rete delle nāḍī, il movimento della luna e del sole (il flusso del prāṇa attraverso le due nāḍī), il prosciugamento degli umori è detto mahāmudrā (grande sigillo).

59: Poggiando il mento sul petto e premendo a lungo il perineo con il tallone sinistro, si afferri con le due mani il piede destro disteso in avanti. Si riempiano d'aria due lati del torace, poi, dopo la ritenzione, la si espella lentamente. Questa è detta essere per gli uomini l'eccelsa mudrā, distruttrice delle malattie.

60: Si pratichi attraverso la narice lunare, poi attraverso la narice solare, per un egual numero di volte, quindi si rilasci la mudrā.

62: Le malattie di colui che pratichi il «grande sigillo» (mahāmudrā) – tisi, lebbra, costipazione, idropisia, decadimento fisico – vengono distrutte.

63: Questa mahāmudrā che è stata qui descritta procura agli uomini ogni perfezione. Deve essere gelosamente custodita e non rivelata ad alcuno.

64: Rovesciare la lingua all'interno della gola, fissando lo sguardo tra le sopracciglia, costituisce la khecarīmudrā.

65: Non vi è malattia né morte né sonno né fame né sete perdita dei sensi per colui che conosce la khecarīmudrā.

66: Non è afflitto dal dolore, non è contaminato dal karman, non è vincolato dal tempo mortale colui che conosce la khecarīmudrā.

67: La mente si muove nello spazio poiché la lingua – entrata nello spazio [della gola] – vi si muove. Per questo la khecarīmudrā è tenuta in grande considerazione da tutti i siddha.

GŚ

69: Il seme di colui dal quale l'apertura dietro al velo-pendolo del palato è sigillata mediante la khecarī, non viene emesso neppure se egli è stretto nell'amplesso con una donna.

ŚS

IV, 1: Il praticante, in primo luogo, con un'inspirazione, fissi la mente sul mūlādhāracakra, contraendo il perineo che si trova tra l'ano e il pene.

IV, 7: Grazie alla yonimudrā non è contaminato dal peccato neppure chi uccide mille brahmani o tutti gli abitanti del trimundio.

IV, 11: Dalla pratica della yonimudrā derivano la capacità della profezia e di muoversi a piacere dove si vuole. Occorre assolutamente tenere segreta la yonimudrā, e non rivelarla a una persona qualsiasi in nessun caso, neppure sotto la minaccia di morte.

IV, 15: Le migliori tra le mudrā sono dieci: mahāmudrā, mahābandha, mahāvedha, khecarī, jālandhara, mūlabandha, viparītakṛti, uḍḍāna, vajroṇī e śakticālana. (v. versi seguenti per descrizione)

GS

III, 1: Mahāmudrā, nabhomudrā, uḍḍīyāna, jālandhara, mūlabandha, mahābandha, mahāvedha, khecarī, viparītakarī, yoni, vajrolī, śakticālanī, tāḍāgī, māṇḍukī, śāmbhavī, pañcadhāraṇā (in numero di 5), aśvinī, pāśinī, kākī, mātaṅgī, bhujāṅginī sono le venticinque mudrā che in questo mondo conducono lo yogin alla perfezione.

(descritte nei versi 4 e sgg.)

HP

III, 5: Di conseguenza, con ogni sforzo si perseveri nella pratica delle mudrā per risvegliare la Signora addormentata alla porta di Brahmā.

III, 6: La mahāmudrā, il mahābandha, il mahāvedha, la khecarī, l'uḍḍīyāna, il mūlabandha e il jālandhara, la viparītakaraṇī, la vajrolī, lo śakticālana: queste sono le dieci mudrā che distruggono la vecchiaia e la morte.

(descritte nei versi 10 e sgg)

La dhāraṇā (concentrazione\attenzione)

YS

III, 1: L'attenzione è la localizzazione della mente.

Comm.: fissare la mente su un certo punto.

La tecnica di concentrazione tipica delle tradizioni tantriche prevede invece una visualizzazione sequenziale degli elementi (tattva o bhūta). Le pratiche classiche di concentrazione tipiche delle tradizioni tantriche sono sempre associate alla concentrazione sugli elementi (...).

Alcuni testi dello haṭhayoga insegnano sia la dhāraṇā sugli elementi, sia le visualizzazioni sequenziali sui cakra associati agli elementi. (RY, pp. 290-291)

ŚS

V, 43: Se lo yogin siede in padmāsana, concentrando la sua attenzione nella cavità della gola e ponendo la lingua alla base del palato, si libera dalla fame e dalla sete.

V, 44: Sotto la cavità della gola c'è una bella nāḍī, chiamata kūrma; fissando l'attenzione su di essa lo yogin acquista una grande stabilità di pensiero.

V, 45: Se lo yogin si concentra sull'apertura che è sul cranio, chiamata «occhio di Śiva», percepisce un fuoco splendente simile a una massa di luce; soltanto contemplandolo si libera dai peccati e ottiene l'emancipazione, anche se è un peccatore.

GS

III, 57 sgg. (Pañcadhāraṇā): Dopo aver eseguito le concentrazioni, cosa non si realizza sulla terra? Ci si potrà addirittura muovere per lo spazio a proprio piacere, e andare e venire per i cieli con il proprio corpo.

Si fissi la mente sull'elemento Terra, di forma quadrata, che ha il colore giallo dell'orpimento, è connesso con la sillaba lam ed è congiunto con Brahmā. Si trasfonda ivi il soffio e la mente, mantenendoveli per due ore. Questa adho-dhāraṇā procura fermezza e dominio sull'elemento Terra.

Si trasfonda il soffio vitale, e ve lo si mantenga per due ore assieme alla mente, nel fuggido elemento Acqua (...). Questa è la concentraione āmbhasī, che distrugge peccati e sofferenze.

Si trasfonda il soffio vitale, e ve lo si mantenga per due ore insieme alla mente, nell'elemento igneo (...). Questa è la concentrazione vaiśvanarī, che cancella il profondo terrore della morte.

Si trasfondo il soffio vitale, e ve lo si mantenga per due ore insieme alla mente, nell'elemento sostanziato di sattva (l'Aria) (...). Questa è la concentrazione vāyavī, che fa vagare per l'aria gli asceti.

Si trasfonda il soffio vitale, e ve lo si mantenga per due ore assieme alla mente, nell'elemento Etere (...). Questa è la nabho-dhāraṇā, che può spalancare la porta della liberazione.

Il dhyāna (meditazione) e il samādhi (perfetto raccoglimento)

YS

III, 2: La meditazione è l'uniformità della rappresentazione a essa relativa.

Comm.: l'uniformità della rappresentazione che insiste sul punto dove il pensiero si è fissato, cioè si rigenera ininterrottamente sull'identico oggetto dell'attenzione.

III, 3: Il samādhi è la meditazione stessa allorché manifesta soltanto l'oggetto, quasi svuotandosi della propria essenza.



Quando la meditazione brilla «come fosse priva di forma propria» è nota come samādhi. Perciò, piuttosto che essere concepite come pratiche isolate e distinti, la concentrazione, la meditazione e il samādhi costituiscono le fasi di sviluppo di un processo unico, denominato samyama (capacità correlativa/concordanza/coordinamento). (RY, p. 295)



*Le tre (concentrazione, meditazione e samādhi) in uno
costituiscono il samyama.
YS, III, 4*

Gli YS ci dicono che, a seconda dell'oggetto del saṃyama, lo yogin può ottenere: la conoscenza del passato e del futuro e quelle altre siddhi già elencate precedentemente in un'altra slide.

GS

VI, 1 sgg.: Il dhyāna è triplice: concreto (sthūla), luminoso (jyotir) e sottile (sūkṣma). Vien detto concreto il d. che ha per oggetto un'immagine della divinità; vengono detti luminoso e sottile quelli che hanno per oggetto, rispettivamente, una fiamma e il bindu (la «goccia» di Energia divina).

(La loro descrizione ai versi seguenti)



Nella tradizione del Pātañjalayoga e nei sistemi che hanno tratto ispirazione da essa, il samādhi è lo stato più elevato di raffinamento cognitivo, ed è un sinonimo del termine stesso «yoga» (...).

Nei sistemi teistici tantrici, il s. è inteso come la padronanza delle visualizzazioni meditative fino al punto in cui gli elementi costitutivi del praticante si dissolvono ed egli si fonde completamente con la divinità.

In altri sistemi, specialmente quelli dello haṭhayoga, il s. è uno stato di trance simile alla morte in cui lo yogi è insensibile agli stimoli e addirittura non è consapevole di sé stesso. (RY, p. 324)

L'attingimento ultimo

YS

I, 17: “vitarka-vicārānandāsmītā-rūpānugamāt **samprajñātaḥ**”

“L’**enstasi** cognitiva/conscia (**samprajñāta samādhi, samādhi con cognizione**) si produce assumendo forma cogitativa (di ragionamento, vitarka), riflessiva (di riflessione, vicāra), beatifica (ānanda) e personale (dell’ego, asmitā)”

Ovvero: un s. accompagnato dai quattro stati mentali del ragionamento/attenzione, della riflessione, della beatiutudine e dell’ego.

L’**enstasi** cognitiva/conscia implica la concentrazione su un unico oggetto (a esclusione di tutti gli altri). L’oggetto viene contemplato, meditato e conosciuto in modo adeguato, senza dubbi e/o errori, in forma via via sempre più sottile.

Vengono inibite tutte le funzioni mentali eccetto quella che medita sull’oggetto. È detto «con-seme» (sabīja) in ragione delle tracce karmiche che si originano da esso.

Ha otto fasi.

1a fase (cogitativa, **savitarka**): l'oggetto unico è contemplato nella sua forma concreta, grossolana, come aggregato dei cinque elementi, con residui di concettualizzazione, di costruzione mentale (nome e idea dell'oggetto).

2a fase (non cogitativa, **nirvitarka**): vengono eliminati i residui concettuali, razionali, e l'oggetto appare nella sua nudità, nella sua forma propria, svuotato di nome e di significato. Il pensiero "diviene" l'oggetto.

3a fase (riflessiva, **savicāra**): l'oggetto di contemplazione è sottile (gli elementi sottili, per esempio il suono, la forma, odore...). Restano attive le esperienze di spazio, tempo e causalità.

4a fase (non riflessiva, **nirvicāra**): l'oggetto sottile viene contemplato senza le determinazioni di spazio e tempo.

5a fase (con beatitudine, **sānanda**): l'oggetto non appartiene più al mondo degli enti fisici, bensì alle facoltà o ai processi stessi di conoscenza, la meditazione si fissa sulla percezione stessa (e non su un oggetto di percezione), con predominio del sattva.

6a fase (senza beatitudine, **nirānanda**): la beatitudine non è più avvertita come oggetto.

7a fase (con consapevolezza del proprio essere, **sāsmitā**): si è soltanto consapevoli di "essere". L'oggetto non è più né l'apprensibile (prime quattro fasi), né l'atto dell'apprensione (successive due fasi), bensì solo il soggetto apprendente.

8a fase (senza consapevolezza del proprio essere, **nirāsmitā**): non si è nemmeno più coscienti del proprio esserci. Il pensiero è arrivato, a ritroso, alla soglia in cui Spirito- Puruṣa e Natura-Prakṛti si confondono nel soggetto empirico. Si è raggiunta l'intuizione della radicale differenza fra Puruṣa e Prakṛti. Però l'eliminazione del vincolo tra Puruṣa e Prakṛti verrà compiuta solo nel passo successivo, quello dell'enstasi non cognitiva (v. sūtra 18).

I, 18: “virāma-pratyayābhyāsa-pūrvah saṁskāra-śeṣo ‘nyah”

“L'altra [enstasi] si accompagna all'esercizio della rappresentazione quiescente, e consta solo più di impressioni”

È l'**asamprajñāta samādhi (enstasi non cognitiva, senza cognizione)**. Restano solo più gli impulsi karmici, le impressioni o latenze, ovvero le tracce mnestiche derivanti da esistenze precedenti (saṁskāra). È l'“enstasi senza-seme”, poiché non produce più ulteriori tracce karmiche. Sono abolite tutte le rappresentazioni del pensiero, i vortici mentali; è come se la mente non esistesse più. Vacuità totale. È caratterizzato dalla contemplazione della cessazione stessa, priva di un oggetto a cui riferirsi.

Lo Spirito contempla Sé stesso, sussiste nella sua realtà assoluta; viene rescisso ogni legame illusorio con la Prakṛti. Lo yogin diventa un liberato in vita, non più assoggettato al tempo.

«**L'isolamento (kaivalya)** è il riassorbimento dei guṇa ormai vuoti di finalità spirituale, o il riposo della facoltà cosciente (citi) nella sua essenza (cessazione delle funzioni mentali)»

YS, IV, 33

Lo yoga delineato nel Pātañjalayogaśāstra implica un'eliminazione radicale dell'esistenza individuale.

(RY, p. 391)



Nei testi influenzati dalle diverse tradizioni filosofiche vedāntiche il samādhi viene comunemente inteso come l'identificazione o la fusione del sé individuale con il sé supremo. (RY, p. 325)

GS

VII, 1-4: Il samādhi, Yoga supremo, si ottiene per grande merito; si riceve in grazia della compassione del Maestro, conseguente alla devozione verso di Lui. [Il Guru può essere anche Dio stesso)

Lo yogin che, giorno dopo giorno, mantiene mente limpida e fiducia nella sapienza, fiducia nel proprio guru e fiducia in sé, giunge a questa fulgida pratica.

Separata la mente dal corpo, la si unisca al Paramātmān. Questo è ciò che si definisce samādhi (...).

Io sono il Brahman, non altro; solo Brahman io sono; non patisco sofferenza; io sono sostanziato di essere, coscienza e beatitudine; perennemente libero, autoesistente.

YS

I, 21-22: [L'ensità] è prossima per coloro che sono animati da intenso zelo. Oppure [si ottiene] grazie alla dedizione totale al Signore.



ŚS

V, 155 sgg.: Se le modificazioni della mente sono assorbite nel grande Īśvara che si chiama Kula, allora con la pienezza del samādhi lo yogin ottiene una condizione immutabile.

Lo yogin beva continuamente il nettare che stilla: otterrà così il potere sulla morte e la conquista del Kula (...).

Raggiunto l'obiettivo di questa conoscenza, le modificazioni della mente si arrestano e lo yogin agisce ormai privo di desideri.

Quando le modificazioni della mente si dissolvono in questo cakra si diventa yogin, si conosce il Puro che ha la forma di completa Conoscenza.

Dopo essersi concentrato sul vuoto che è tale all'inizio, nel mezzo e alla fine, che ha uno splendore simile a migliaia di soli e l'apparenza di migliaia di lune, può ottenere il successo.

Dopo aver compreso, grazie, al Vedānta, che il jīva è indipendente e dopo aver reso la mente priva di mutamento, il saggio non pensi a nulla. Da questa contemplazione deriva senza dubbio grande successo; dopo aver reso la mente priva di mutamento, lo yogin diventa forma piena.

YS

I, 2: yogaś cittavṛttinirodhaḥ



HP

IV, 106 sgg.: Nello stato di unmanī (sinonimo di samādhi) il corpo diventa rigido come un pezzo di legno e lo yogin non ode neppure il suono della conchiglia e dei timpani. Lo yogin, libero da tutte le condizioni dell'esistenza e privo di tutti i pensieri, sta immobile, avendo la sembianza di un morto: egli è liberato, non c'è dubbio.

Lo yogin immerso nel samādhi non è divorato dalla morte, non è legato dal karman, non è sottomesso ad alcunché.

Lo yogin immerso nel samādhi non è più consapevole né dell'odore, né del sapore, né della forma, né del tocco, né del suono, né di sé stesso, né d'altri.

Lo yogin immerso nel samādhi non distingue più né caldo né freddo, né dolore né piacere, né onore né disonore.

Lo yogin immerso nel samādhi è invulnerabile da tutte le armi, invincibile da tutti gli esseri incarnati, non soggiogabile da mantra e yantra.

Rājayoga, samādhi, unmanī (condizione al di là del manas), manonmanī (estinzione, superamento del manas), amaratva (immortalità), laya (riassorbimento), tattva (realtà), śūnyāśūnya (vuoto non vuoto), parapada (situazione suprema), amanaska (mancanza di attività mentale), advaita (non dualità), nirālamba (senza supporto), nirañjana (immacolato), jīvanmukti (liberazione in vita), sahaja (stato naturale, innato), turya (quarto stato) sono sinonimi.

HP, IV, 3-4



<https://www.youtube.com/watch?v=k25uHiKj3Q4>