

a) La spiritualità della scuola dei *nātha-yogin*

L'origine delle scuole di *haṭha-yoga*, che è la forma di yoga praticata ormai in tutto il mondo, si colloca nell'area himālayana dell'India settentrionale e, per quanto riguarda il tempo, nel medioevo indiano, un periodo in cui, nelle aree di nostro interesse, la lingua di riferimento non è più soltanto il sanscrito – anche se le opere principali della scuola continuano a essere redatte in quella lingua – ma anche la *hindī* medievale, dalla quale deriva la lingua ufficiale dell'Unione Indiana (*Bhārat Yuktarāṣṭra*) di oggi. È cosa nota che i *nātha-yogin*, chiamati anche, con voce *hindī*, *kānphaṭā-yogī* (*yogin* dalle orecchie forate) hanno dato un grande contributo alla cultura dell'India antica e medievale, con speciale attenzione per il suo aspetto spirituale, dal momento che essi hanno dato continuità a un'antica tradizione, le cui origini risalgono all'antichità protostorica di quelle regioni. Lo yoga, infatti, non è stato portato in India dagli invasori *ārya* (la parola significa “nobile”) che vi hanno introdotto la lingua sanscrita e la cultura della quale essa è lo strumento espressivo attorno alla metà del II millennio a.C. Certamente la dottrina dello yoga è entrata a far parte anche di quella cultura, ma pratiche di tipo yoga preesistevano: le origini lontanissime di tecniche di questo tipo sono infatti rintracciabili nella civiltà della Valle dell'Indo, una civiltà del bronzo fiorita fra il III e il II millennio a. C. nella valle di quel fiume e specialmente in due centri importanti, uno in Pañjāb e l'altro nel Sindh, che si chiamavano rispettivamente Harappā e Mohenjo-dāro, l'uno a 600 chilometri di distanza dall'altro.

Non sarà qui fuori luogo soffermarsi un momento per illustrare brevemente i tratti salienti di questa antichissima civiltà pre-*ārya* dell'India: una civiltà pacifica, che amava le comodità della vita urbana. Molto probabilmente gli abitanti di queste antichissime città dell'Indo – che erano grandi città paragonabili alle città della Mesopotamia del terzo millennio, o a quelle della civiltà egizia – erano popolazioni di pelle scura e di stirpe mediterranea. Gli scavi archeologici hanno avuto inizio negli anni 20 del Novecento, per opera ovviamente degli inglesi, presenti in India fin dal 1600, i quali avevano bisogno di mattoni per le massicciate delle ferrovie che dovevano trasportare i vari prodotti fino ai porti, dai quali essi (per esempio, il cotone) erano imbarcati per la Gran Bretagna. Fu così che si giunse alla scoperta di un'antica città, con una quantità incredibile di mattoni che avevano dato forma ai muri dei suoi edifici del terzo millennio. Quelle della valle dell'Indo erano città molto ben costruite, con una pianta ortogonale, simile a quella delle città romane, con le strade che si incrociano ad angolo retto. Avevano un sistema di fognature molto progredito, con volte di pietre aggettanti, ispezionabili in quanto erano ad altezza d'uomo; le case erano a più piani (le varie solette erano fatte ovviamente di travi e assi di legno) e avevano delle canalette di coccio, attraverso le quali le famiglie potevano gettare i rifiuti direttamente nella fognatura. C'erano pozzi, c'erano delle grandi vasche per i lavacri sacri, e questo palesa quella necessità di compiere abluzioni, di lavarsi a scopo di purificazione che ancor oggi gli *hindū* hanno come un'esigenza imprescindibile della loro quotidianità.

C'erano argini e muraglioni, non tanto a difesa da possibili invasioni di eserciti stranieri, quanto piuttosto contro le frequenti alluvioni, perché l'Indo andava soggetto in quegli anni remotissimi, non diversamente da quanto accade oggi, a piene improvvise e violentissime: quando comincia a soffiare il monzone, le nubi riversano sulla terra grandi masse d'acqua. Pensate che sulle pendici dello Himālaya si arriva a 16000 millimetri di precipitazioni annue, laddove da noi, per esempio nella provincia di Asti, ci si ferma a 50 millimetri!

Questa civiltà viveva dunque lungo il fiume, traeva il suo sostentamento dal commercio, dall'agricoltura e da un artigianato molto fiorente; commerciava, per esempio, con le civiltà mesopotamiche, come è dimostrato da alcuni reperti archeologici trovati in Mesopotamia e prodotti nella valle dell'Indo; esistevano quindi commerci già in quell'epoca remotissima. Si trattava insomma di una comunità ricca e pacifica, che aveva dato vita a un'avanzatissima civiltà urbana, di

grande pregio e qualità, ma che non ci ha lasciato nessun documento scritto. Le uniche tracce di una scrittura sono dei segni – pittogrammi paragonabili in qualche modo alla scrittura ieratica egizia, o a quella cinese – che sono stati tracciati a rilievo su alcune tavolette di materiali diversi (terracotta, steatite, metallo) che gli archeologi hanno chiamato “sigilli”.

Tra questi sigilli ce n'è uno (catalogato da John Henry Mackay col numero 420) che reca in alto segni indecifrati di scrittura e al centro la figura di una persona assisa in modo insolito: si tratta di una figura umana probabilmente itifallica (*ūrdhvaliṅga*, *ūrdhvamedhra*, *ūrdhvaretas*), forse tricefala, o di un essere ibrido, giacché non si sa se le corna con il volto ferino siano una maschera o siano la testa di animale di un personaggio con il corpo di uomo. Questo personaggio, circondato da animali (un elefante, una tigre, un bufalo, un rinoceronte e un'antilope) è stato identificato dapprima con Śiva, signore degli *yogin* (Yogīśvara), e poi, dopo più recenti e approfondite ricerche (condotte soprattutto da Alf Hiltebeitel), con un demone (*asura*) di nome Mahiṣa (il nome vuol dire “bufalo”), la cui uccisione da parte della Dea (chiamata per questo Mahiṣāsuramardinī) è narrata nel *Devīmāhātmya* del *Mārkaṇḍeya-purāṇa* (in 13 capitoli), oltre che – e più ampiamente – nei 35 capitoli del quinto *skandha* del *Devībhāgavata-purāṇa*: si tratta quindi di un demone-bufalo, di un essere mostruoso che aveva la testa di bufalo ed era di conseguenza in parte bufalo e in parte uomo. Al di là di ogni interpretazione, quello che ci interessa qui è la posizione della figura, assisa nella postura corrispondente a un *āsana* dello yoga, che è stato diversamente definito, ma che è molto simile al *gorakṣa-āsana*, oppure alla sua fase iniziale o preparatoria (*bhadra-āsana*). È una posizione di tipo meditativo, con le mani appoggiate sulle ginocchia: appare quindi evidente che questa figura è rappresentata in posizione yoga. Probabilmente è anche una figura itifallica, anche se questo non è certo, dato che quello che, nell'immagine, può sembrare un pene eretto potrebbe anche essere il cordone della cintura. Questo carattere itifallico, peraltro, si adatterebbe alla pratica dello yoga, poiché è evocativo dell'asceti, in quanto evocativo della castità (di Śiva per esempio). Ebbene, questo sigillo della civiltà dell'Indo, che risale al III millennio a.C., cioè a molto prima che le popolazioni parlanti lingue indoarie o indoeuropee, che portarono in India il sanscrito, cominciasse a creare testi descrittivi delle dottrine e delle pratiche dello yoga, ci offre già in un'epoca così antica una testimonianza concreta dell'esistenza di pratiche yoga sul suolo indiano.

Possiamo quindi affermare che lo yoga ebbe origine in questa civiltà tipicamente indiana dell'età del bronzo, la quale fiorì nel III millennio a.C. e cominciò il suo declino prima dell'arrivo delle popolazioni indoarie, che fu forse uno dei fattori che contribuirono in modo determinante alla decadenza e alla fine di quell'antichissima civiltà. Pertanto la pratica dello yoga non fu importata in India dall'esterno, ma apparteneva alla civiltà della Valle dell'Indo, ben radicata nel territorio del subcontinente indiano.

È chiaro, quindi, che Gorakṣanātha (in hindī: Gorakhnāth), fondatore della tradizione dei *nātha-yogin*, ai quali abbiamo già fatto cenno, probabilmente fra l'XI e il XII secolo, diede nuovo impulso a una tradizione ben precisa, che comportava un aspetto dottrinale (già codificato in epoca pre-classica) e uno di tipo pratico, risalente alla più remota antichità.

Premesso questo, cercherò ora di rispondere al quesito implicito nel titolo della nostra lezione: è possibile parlare di spiritualità nel contesto dello *haṭha-yoga*? Dato per scontato che l'intera tradizione dello yoga rientra di fatto nella tematica relativa alla “spiritualità”, dovremmo cercare quale sia il risalto che le fonti dello *haṭha-yoga* danno a insegnamenti intrinsecamente “spirituali”, al di là delle indicazioni utili per una buona pratica. La prima cosa da fare, in questo senso, è quella di rivolgerci alle fonti specifiche dei maestri dello *haṭha-yoga*, a cominciare dalle opere più sicuramente attribuite al fondatore Gorakṣa e anche a Matsyendranātha o Mīnanātha, che, secondo la tradizione, sarebbe stato il suo maestro. Esistono dubbi sull'attribuzione di alcune delle opere tramandate in seno alla scuola; ci soffermeremo pertanto su quelle di più sicura attribuzione, consapevoli del fatto che la maggior parte di esse è disponibile solo nell'originale sanscrito.

Comincerei con lo *Yogaviṣaya* di Mīnanātha¹, un testo reperibile anche in molti siti del [web](#), dove si trova anche un tentativo di traduzione inglese, per altro di assai scarsa utilità, messo in rete da un non meglio identificato Lokanath Maharaj². Nel mio esame farò riferimento diretto al testo sanscrito edito dalla Mallik sulla base di un solo manoscritto.

Riverenza verso il guru

La prima cosa che colpisce di questo testo è il fatto che esso comincia con un profondo omaggio rivolto alla figura del *guru*, che riveste pertanto una grande importanza nella pratica dello yoga. Al *guru* è dovuta profonda prostrazione (*taṃ gurum praṇamāmyaham*, strofa 2b) ed egli è definito *bhāvanātītam*, un composto di non semplice traduzione, che può significare “[la cui natura è] oltre [ogni possibile] comprensione”, ma anche “che è al di là dell’immaginazione, o del pensiero”, o ancora “che supera [ogni possibile] devozione”. Credo di poter dire che si tratta di un’iperbole (*atīśayokti*, uno dei quattro principali *arthālaṃkāra* della poetica indiana [gli altri sono *upamā*, “similitudine”, *śleṣa* “doppio senso, gioco di parole” e *vāstava* o *svabhāvokti* “realtà, descrizione naturale”), alla quale fanno spesso ricorso i testi sanscriti, specialmente, appunto, nel caso in cui si voglia esaltare una figura degna del massimo riguardo. Rimane comunque il fatto che la dedizione al maestro, quasi fosse un Dio, sembra essere l’aspetto principale della pratica. Su tale argomento il testo ritorna alla strofa 4, ove si definisce il vero discepolo *gurubhaktiyuta* “dotato di amorevole devozione per il maestro”.

Fermezza di decisione per superare lo smarrimento e dedizione al Signore

Sempre dal punto di vista dell’insegnamento “spirituale” mi sembra importante l’affermazione che si trova in 2cd:

bhrāntaśca bhramate loko nirbhrāntaḥ kṛtaniścayaḥ || 2 ||

Si tratta di un’affermazione che, a mio parere, descrive sinteticamente la situazione del “mondo”, cioè dell’insieme degli esseri umani (*loka*) e che significa: “L’umanità, fuorviata, va errando [come smarrita], [ma l’uomo] risoluto non si smarrisce”. In questi versetti ricorre il composto *kṛtaniścaya*, che significa “che ha preso una decisione, che ha formulato una ferma intenzione, risoluto” (cfr. *BhG* 2, 37: *yuddhāya kṛtaniścaya* “deciso alla guerra”). I versetti 3ab affermano che “hanno successo (*sidhyanti*) in questo gli uomini (*puruṣa*) che si affidano pienamente al supremo Signore (Ādinātha = Śiva, che è, naturalmente, il primo dei *nātha-yogin*), dove l’espressione *sidhyante ... ādināthe vyavasthitāḥ* in qualche modo riecheggia il *sūtra* II, 45 di Patañjali, che suona: *samādhisiddhir īśvarapraṇidhānāt* “la realizzazione del perfetto raccoglimento [si verifica] grazie alla dedizione totale al Signore”.

Il vero discepolo (śiṣya)

La figura del discepolo ideale è delineata nei versetti 3cd-4ab:

kulajātisamāyuktaḥ sucaritraguṇānviṭaḥ || 3 ||
gurubhaktiyuta dhīmān sa śiṣya iti ucyate |

“Provvisto di nascita in una buona famiglia, ricco di buona condotta e di buone qualità, dotato di amorevole devozione per il maestro, fornito di intelligente saggezza: costui si dice [essere] un [vero] discepolo”.

L’identità maestro-discepolo e l’esperienza di Dio

Il passo successivo consiste nella realizzazione dell’identità fra maestro e discepolo, secondo quanto il testo afferma nella strofa 6:

tvaṃ gurus tvañ ca śiṣyaś ca śiṣyasya ca guror api |
nānāyor api bhedo’tra samasiddhiḥ prajāyate || 6 ||

¹ Il testo è stato pubblicato nella preziosa antologia di fonti curata da Kalyani Mallik e intitolata *Siddha Siddhanta Paddhati & other Works of the Natha Yogis*, con un Foreword di P. C. Divanji, dall’editore Poona Oriental Book House di Pune (Poona) nel 1954.

² Si veda l’appendice 1.

“Tu [sei] il maestro e [sempre] tu sei il discepolo; quando fra questi due, il discepolo e il maestro, non [c’è] differenza, in questo si genera un’identica perfezione”.

Dopo questa chiara affermazione, decisamente più accettabile se vista nella prospettiva dello yoga vedāntico, l’autore Mīnanātha, che si autodefinisce “il signore fra gli [asceti] silenziosi (*muniśvara*)” e si dichiara apertamente “figlio di Umā e di Śiva (*umāsāṅkara putro ’ham*, 7a)”, comincia a esporre l’insegnamento vero e proprio dello *haṭha-yoga*, elencando anzitutto i sei *cakra* (strofe 7-10) e dichiarando nel medesimo tempo che colui che è senza macchia, semplice e puro (*nirañjana*, cioè il *puruṣa*) è al di là dei *cakra* (*cakrātīta*, un’espressione che sembra riecheggiare il *bhāvanātītam* riferito al *guru* in 2a); le parole che abbiamo evidenziato – in particolare il participio-aggettivo *atīta* – costituiscono una chiara allusione alla trascendenza e si collocano di conseguenza lungo la linea di spiritualità che stiamo cercando di evidenziare.

A partire dalla strofa 11 il testo menziona *iḍā*, *piṅgalā*, *suṣumnā*, e le altre *nāḍī*; elenca poi (13-14) i dieci *prāṇa*, non diversamente da quanto fa, per esempio, la più tarda *Śiva-saṃhitā* (III, 4-5); colloca nel corpo energetico i tre fonemi che costituiscono la mistica sillaba *OM* (16), li collega con i tre *granthi* associati al fuoco, al Sole e alla Luna e a Brahmā, Viṣṇu e Rudra-Śiva (17-18); elenca i nove *cakra* al di sopra dello *ājñā-cakra* (20) e le nove spire della *kuṇḍalinī* (22), risvegliando la quale si chiudono le nove porte (*nava dvārāṇi*), si consegue la *vajra-gumpha-siddhi* (la perfezione della grotta adamantina, 23) e si fa brillare la lampada della conoscenza (*jñāna-dīpam prakāśayet*, 25). Grazie a questa lampada si può conoscere Śiva e adorarlo nel proprio stesso corpo, offrendogli quel “fiore” che è la mente (*manah-puṣpam*, 26c), giacché lo spirito di Dio penetra ovunque (*sarvavyāpī nirañjanaḥ*, 27d). Le strofe 28 e 29 sono dedicate al *mantra haṃsaḥ* che, diventando tutt’uno col respiro, fa sì che il praticante ripeta quotidianamente per 21.600 volte le due sillabe *so ’ham*, che significano “io [sono] Lui” (29d), cioè Śiva, che risiede in forma di *jyotirlinga* (“il segno della luce”) fra le sopracciglia (30c).

Come si può facilmente vedere, lo *Yogaviśaya* attribuito a Mīnanātha espone in estrema sintesi (diremmo: *samāseṇa*) molti aspetti caratterizzanti dello *haṭha-yoga* e del *kuṇḍalinī-yoga*, secondo uno schema tradizionale, molto attestato nella letteratura dei *Purāṇa*, che sembra automaticamente dare luogo a esposizioni più ampie e diffuse, che non sono mancate nei secoli successivi, come attestano la *Haṭhayoga-pradīpikā*, la *Gheraṇḍa-saṃhitā* e la *Śiva-saṃhitā*.

Vediamo ora se simili allusioni alla spiritualità dello *haṭha-yoga* si trovano anche in altri due testi la cui composizione è attribuita a Gorakṣa-nātha, il *Gorakṣa-śataka*³ e la *Siddha-siddhānta-paddhati*⁴.

La spiritualità nel Gorakṣa-śataka

Il *Gorakṣa-śataka* è un testo un po’ più ampio dello *Yoga-viśaya* attribuito a Mīnanātha, ma è comunque anch’esso un’esposizione molto sintetica, in 100 strofe narrative (*śloka*), dello *haṭha-yoga*. La centuria comincia con un omaggio alla figura del *guru* e, in particolare, proprio a Mīnanātha, maestro di Gorakṣa, e afferma poi (strofa 4) che il suo autore espone il suo testo “spinto dal desiderio di recare beneficio agli *yogin*”, cioè con l’intento di aiutarli a conseguire il fine ultimo della loro esistenza, che è sempre il *mokṣa*, quel *paramam padam* “meta suprema”, che, nell’India antica e medievale, costituisce il fine ultimo di ogni cammino spirituale. La strofa 5 è significativa al riguardo:

Distogliere la mente dal piacere (*bhoga*) e fissarla nel supremo Sé (*paramātman*), questa è la scala [che conduce] alla liberazione (*vimukti*), questo sconfigge il tempo (*kāla*).

In questa strofa la terminologia stessa, prima ancora che il significato complessivo, ci mostra che l’Autore dello *śataka* si colloca in una prospettiva spirituale che non è quella “classica” dello yoga di Patañjali, ma mostra evidenti influenze di tipo vedāntico. Lo sfondo teoretico di questo

³ Pubblicato in traslitterazione da George Weston Briggs nel suo volume dal titolo *Gorakhnath and the Kanphata Yogis*, Reprint, Motilal Banarsidass, Delhi 1973 [I ed., Calcutta 1938], pp. 284-304.

⁴ Si veda l’ed. citata a cura di Kalyani Mallik, pp. 1-44 della sezione in *nāgarī*.

testo costituisce, in altre parole, una prova che, almeno nell'ambiente dello yoga, i due *darśana* (Sāṃkhya e Vedānta), all'epoca in cui furono fondate le scuole di haṭha-yoga, si sono ormai liberamente sovrapposti nella ricerca della dimensione spirituale dell'esperienza umana.

Il testo prosegue poi con l'attenzione rivolta soprattutto al corpo del praticante, descrivendone in modo sintetico e non sempre perfettamente perspicuo la fisiologia sottile secondo lo *haṭha-yoga*, ma di tanto in tanto fa qualche affermazione che ci interessa in questa sede, come la seguente, alla strofa 24:

द्वादशारे महाचक्रे पुण्यपापविवर्जिते ।
तावज्जीवो भ्रमत्येव यावत्तत्त्वं न विन्दति ॥ २४ ॥

dvādaśāre mahācakre puṇya-papa-vivarjite |
tāvaj jīvo bhramaty eva yāvattattvaṃ na vindati ||

Il *jīva* erra a lungo [nel *saṃsāra*], finché non scopre la realtà (*tattva*) nel grande *cakra* dai dodici raggi, dove non vi è merito né colpa.

Come i miei ascoltatori certamente sanno, il *jīva* è l'essere vivente, originatosi dalla misteriosa congiunzione fra un nucleo corporeo (*piṇḍa*) e lo spirito (*puruṣa*, *ātman*) e destinato a errare nel mondo fenomenico finché non attinga l'assoluto, facendone esperienza in quella che le *Upaniṣad* chiamavano "la grotta del cuore". In questo contesto il «grande *cakra* dai dodici raggi» è l'*anāhata-cakra*, situato proprio all'altezza del cuore. Non appena abbia fatto esperienza della Realtà suprema, lo *yogin* si situa immediatamente al di là della coppia degli opposti, quindi anche oltre il bene e il male. Il termine *puṇya* indica in particolare i meriti religiosi derivanti dal bene operare, di cui *pāpa* (colpa, peccato) è l'opposto.

Il mantra 'haṃsaḥ'

Un passo che senz'altro è pertinente nel nostro contesto è quello che illustra il *mantra* 'haṃsaḥ', a cominciare dallo *śloka* 42:

हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः ।
हंसहंसेत्यमुम्मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ॥ ४२ ॥

hakāreṇa bahir yāti sakāreṇa višet punaḥ |
haṃsahaṃsety amum mantraṃ jīvo japati sarvadā ||

42. Con la sillaba *ha* [il *prāṇa*] fuoriesce [dal corpo], con la sillaba *sa* [vi] rientra. Incessantemente il *jīva* ripete questo *mantra*: «*haṃsaḥ... haṃsaḥ...*».

ṣaṭśatani tv ahoṛatre sahasrāṇy ekaviṃśatiḥ |
etat saṃkhyānvitaṃ mantraṃ jīvo japati sarvadā ||

43. Il *jīva* ripete incessantemente questo *mantra* 21.600 volte in un giorno e una notte.

È questo l'*ajapa-mantra*, non recitato, in quanto *mantra* spontaneo del respiro. Le due sillabe *haṃ* e *sa*, unite, formano il vocabolo che designa la bianca oca selvatica simbolo dell'anima liberata. La ripetizione di *haṃsaḥ...haṃsaḥ... haṃsaḥ... diviene, per motivi fonetici, haṃso...haṃso... haṃso*, e questa sequenza può essere intesa, se si pone l'inizio del mantra dopo la prima sillaba, come *so'ham... so'ham... so'ham...*, il *mantra* upaniṣadico che significa «io sono Lui».

ajapā nāma yogīnām mokṣadāyiniḥ |
asyāḥ saṅkalpamātreṇa sarvapāpaiḥ pramucyate ||

44. La [*gāyatrī* (= il *mantra* 'haṃsaḥ')] detta «non recitata» dona la liberazione agli *yogin*: basta il proponimento [di recitarla] per essere mondati da ogni colpa.

anayā sadṛśī vidyā anayā sadṛśo japaḥ |
anayā sadṛśaṃ jñānaṃ na bhūtaṃ na bhaviṣyati ||

45. Non è mai esistita né mai esisterà una conoscenza simile a questa, una recitazione simile a questa, una scienza simile a questa.

Le strofe 42-45 si trovano identiche (con qualche piccola variante non sostanziale, in una delle *Upaniṣad* dello yoga, la *Dhyānabindūpaniṣad* 61cd-65ab⁵, considerata di epoca decisamente tarda rispetto al *Gorakṣaśataka*.

*kuṇḍalinyāḥ samudbhūtā gāyatrī prāṇadhāriṇī |
prāṇavidyā mahāvidyā yas tāṃ vetti sa yogavit ||*

46. La *gāyatrī* ha origine dalla *kuṇḍalinī* e sostiene il *prāṇa*. La scienza del *prāṇa* è la Grande Scienza: chi la conosce è un conoscitore dello yoga.

Il termine *gāyatrī* non si riferisce qui alla celebre invocazione vedica, bensì all'*ajapa-mantra*. In altre parole, l'*ajapa-mantra* ha per lo *yogin* il medesimo valore che ha la *gāyatrī* nella religione vedica.

Di qui in poi il testo sviluppa la dottrina specifica della *kuṇḍalinī*, la cui mistica ascesa e sublimazione deve consentire al principio vitale del devoto di giungere al *brahmasthāna*, vale a dire al *sahasrāra-cakra*, posto alla sommità del capo, dove si realizza la mistica unione con Śiva. In questo contesto si trova forse anche la “chiave” per una corretta interpretazione della parola *haṭha* nel composto *haṭha-yoga*:

*udghaṭayet kapāṭam tu yathā kuṅcikayā haṭhāt |
kuṇḍalinyā tathā yogī mokṣadvāraṃ prabhedayet ||*

51. Come si può aprire a forza (*haṭhāt*) una porta (*kapāṭa*) per mezzo della chiave (*kuṅcikā*), così lo *yogin*, grazie a *Kuṇḍalinī*, può aprire la porta della liberazione.

In questa strofa del *Gorakṣa-śataka*, infatti, la parola *haṭha* “forza” non sembra implicare alcuno “sforzo”. Ho sempre usato a questo proposito la parola “impegno” per tradurre *haṭha* e mi sembra di trovare in questo *śloka* una conferma, grazie al paragone con la “chiave” (*kuṅcikā*) che si usa per aprire una porta: se la porta è chiusa non occorre sfondarla “a forza”: basta usare la chiave. Allo stesso modo per penetrare la porta di *Brahmā* occorre quella “chiave” che è *Kuṇḍalinī*.

Le strofe 83-86 si soffermano sulla ripetizione mormorata della mistica sillaba *OM*, che è definita per ben quattro volte come la “luce suprema” (*tat paraṃ jyotir om iti*, 85-88) e al cui potere di liberare dalle colpe si fa anche riferimento con la bella metafora classica della foglia di loto che non è bagnata dall’acqua:

*śucir vāpy aśucir vāpi yo jayet praṇavam sadā |
lipyate na sa pāpena padmapatram ivāmbhasā ||*

89. Puro o impuro che sia, colui che ripeta sempre il *praṇava* (*OM*), non è macchiato da colpa, come una foglia di loto [non è bagnata] dall’acqua.

Le strofe successive sono importanti per la nostra analisi, perché insistono sulla necessità di “arrestare” (cfr. il *nirodhayet* della strofa 91, che richiama in diverso contesto il *nirodha* di *Yogasūtra* I, 2) il soffio vitale (qui detto anche *vāyu*) all’interno del corpo, considerando chiaramente questo fatto come garanzia di immortalità fisica; inoltre, la strofa 94 ci propone anche una paretimologia della parola *prāṇa*:

90. Quando il soffio è in movimento, il seme [*bindu*] è in movimento; se si arresta il soffio si arresta anche il seme. Allora lo *yogin* ottiene l’imperturbabilità: perciò si ponga sotto controllo il soffio.

La strofa è simile a *HYP* 2.2, dove all’arresto del soffio viene connesso l’arresto della mente (*cale vāte calaṃ cittam niścale niścalam bhavet*).

⁵ Cfr. *Le Upaniṣad dello yoga*, a cura di J. Varenne, Oscar Mondadori, Milano 1988, pp. 86 e seg.

*yavad vāyuh sthito dehe tāvaj jīvo na mucyate |
maraṇam tasya niṣkrāntis tato vāyuh nirodhayet ||*

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.

Qui il passivo *mucyate* non indica liberazione ma l'ordinaria cessazione della vita fisica: trattenere il soffio vitale allontana indefinitamente la morte, realizzando l'ideale di immortalità proprio dello yoga tantrico.

*yāvad baddho marud dehe tāvac cittaṃ nirāmayam |
yavad dr̥ṣṭir bhruvor madhye tāvad kālabhayaṃ kutaḥ ||*

92. Finché il soffio è trattenuto nel corpo, la mente è libera da sofferenza; finché lo sguardo è rivolto nel punto mediano tra le sopracciglia, come può far paura la morte?

*ataḥ kālabhayād brahmā prāṇāyāmaparāyanah |
yogino munayaś caiva tato vāyuh nirodhayet ||*

93. Per questo, per paura della morte, Brahmā [è] dedito al *prāṇāyāma*, e così pure gli *yogin* e gli asceti silenziosi: per questo [lo *yogin*] arresti il soffio.

*ṣaṭ trimśadaṅgulo haṃsaḥ prayāṇaṃ kurute bahiḥ |
vāmadakṣiṇamārgeṇa tataḥ prāṇo 'bhidīyate ||*

94. Il soffio vitale si estende all'esterno attraverso la via sinistra e quella destra a una distanza di 36 dita. Perciò è detto *prāṇa*.

Le strofe successive insistono sulla pratica del controllo del respiro, alternando le due narici, come lo strumento che rende in qualche modo “automatico” il conseguimento della quiete interiore.

La spiritualità nella Siddha-siddhānta-paddhati

Il testo, redatto in strofe narrative (*śloka*) si divide in sei “insegnamenti” (*upadeśa*), che trattano nell'ordine dell'“origine del corpo” (1. *piṇḍotpatti*), della “riflessione sul corpo” (2. *piṇḍavicāra*), della “conoscenza del corpo” (3. *piṇḍasaṃvitti*), del “sostegno del corpo (4. *piṇḍādhāra*), dell'“unione del corpo con la suprema Realtà” (5. *piṇḍapadayoḥ samarasakarāṇa*) e delle “caratteristiche di un *avadhūta-yogin*” (6. *avadhūtayogilakṣaṇa*)⁶.

Il primo *upadeśa*, intitolato *Piṇḍotpatti*, ha certamente un carattere dottrinale, ma non direi che sia ricco di interesse dal punto di vista dell'esperienza spirituale, se non per il netto riferimento alla Realtà ultima, chiamata *Anāman* (Senza nome), da considerare sinonimo di *Brahman*, la quale non ha in sé il potere evolutivo che invece è proprio della suprema Potenza (*Śakti*), l'aspetto dinamico o fenomenico del divino, che opera mediante i suoi cinque evoluti (*Nijā*, *Parā*, *Aparā*, *Sūkṣmā* e *Kuṇḍalī*). Il processo evolutivo si svolge, di cinquina in cinquina, fino a giungere alla molteplicità delle realtà corporee, costituite dei cinque elementi (*bhūta*) della natura, ciascuno dei quali è detto essere *pañcaguṇa* (dotato di cinque caratteristiche), per cui si giunge a un totale di 25 *guṇa*, che costituiscono quello che è chiamato il *prakṛtipiṇḍa*. Similmente l'organo interiore nel suo complesso è costituito di *manas*, *buddhi*, *ahaṃkāra*, *citta* e *caitanya* (coscienza), ciascuno dei quali è detto essere *pañcaguṇa*, così come lo sono i costituenti la cinquina di quella che è detta la “famiglia” (*kula*): il *sattva*, il *rajas*, il *tamas*, il *kāla* e il *jīva*. In particolare, i cinque *guṇa* del *jīva* sono i cinque “stati” (*avasthā*): *jāgrat*, *svapna*, *suṣupti*, *turya* e *tūryātīta*⁷; similmente il “potere di manifestazione” (*vyakti-śakti*) è caratterizzato dalla cinquina *icchā*, *kriyā*, *māyā*, *prakṛti* e *vāc*, ciascun elemento della quale è a sua volta *pañcaguṇa* (ne risulta che anche la *vyakti-śakti* è *pañcaviṃśatiguṇa*).

⁶ Si veda in proposito Akshaya Kumar Banerjea, *Philosophy of Gorakhnath*, Mahant Dig Vijai Nath Trust, Gorakhpur 2001, pp. 29-32.

⁷ Cfr. I, 70, dove il *jīva* è in pratica l'embrione, di cui si traccia la crescita.

Sembra comunque difficile trovare nel primo *upadeśa* qualche traccia di insegnamenti di carattere spirituale, come pure – e a fortiori – nel secondo, il cui titolo è *piṇḍavicāra* e che riguarda una descrizione dettagliata del corpo, specialmente di quello “sottile”; nella misura in cui il testo suggerisce diversi tipi di contemplazione su determinate parti del corpo (ove si collocano i vari aspetti del “corpo sottile”), con lo scopo di elevare gradatamente la mente verso piani sempre più alti, si può parlare anche di un insegnamento di tipo spirituale, capace di guidare l’adepto verso una progressiva smaterializzazione e spiritualizzazione del corpo fisico (in altre parole, *piṇḍavicāra* inteso come *kāya-siddhi*). La “conoscenza” del corpo (*piṇḍasaṃvitti*) è il tema del terzo *upadeśa*. La conoscenza della relazione, che implica coscienza dell’identità, fra *piṇḍānda* e *Brahmāṇḍa* è liberatrice, se accompagnata dalla consapevolezza che il supremo Signore (Parameśvara, 3, 24) è presente in ciascuno come coscienza (*citsvarūpin*); lo *yogin*, cioè, deve realizzare non solo l’identità fra lo spirito individuale e lo spirito cosmico, ma anche quella fra questo corpo, apparentemente finito e mortale, e l’universo senza principio e senza fine. Il IV *upadeśa* (4. *piṇḍādhāra*) parla della *Śakti*, definita come “sostegno del corpo” (*piṇḍādhāra*) e conclude che non c’è differenza fra Śiva e Śakti (che sono di due aspetti – assoluto/trascendente e dinamico – di una sola Realtà), così come non ce n’è fra la luna (*candra*) e la luce lunare (*candrikā*, IV, 26).

Il quinto *upadeśa* (5. *piṇḍapadayoḥ samarasakarāṇa*) sembra offrire un insegnamento più nettamente “spirituale” (e in questo la *SSP* si colloca in una linea di continuità con lo *Yogaviśaya*), in quanto non solo introduce il concetto di *samarasa* (identica essenza) fra *piṇḍa* e *parampada* (suprema Realtà), detta anche Śiva, ma aggiunge che il conseguimento di una simile consapevolezza (*padapiṇḍam aikyam*, V, 61) si realizza solo con la grazia del *sadguru*, che in ultima analisi è lo stesso Śiva. La strofa 5, 63 è in questo senso significativa; essa suona:

na guror adhikaṃ na guror adhikaṃ na guror adhikaṃ na guror adhikaṃ |
śivaśāsanataḥ śivaśāsanataḥ śivaśāsanataḥ śivaśāsanataḥ || 63 ||

Quando si realizza veramente l’ideale del *samarasa*, la differenza fra materia e spirito svanisce, scompare la differenza fra finito e infinito, la differenza fra *jīva* e Śiva è superata e cessa di esistere la differenza fra il Sé e il Mondo⁸. Quello che lo *yogin* realizza è una sorta di trasformazione in senso spirituale del corpo e dell’universo intero; per la sua coscienza esiste solo Śiva e null’altro, l’unità perfetta in tutte le apparenti diversità.

Il sesto *upadeśa* (6. *avadhūtayogilakṣaṇa*) descrive le caratteristiche di un *avadhūta-yogin*, che ha realizzato il *samarasakarāṇa*: egli è veramente un *nātha* (signore di sé e di ogni possibile esperienza), s’identifica col *sadguru* e come tale è esaltato (*praśasyate*, VI, 72): di conseguenza, egli è considerato superiore a tutti coloro che, con diverse denominazioni dei *saṃnyāsin* dovute alle differenti sette, sono considerati dei *siddha* (*pāśupata*, *kālamukha*, *liṅgadhārin*, *nirvāṇapara*, *kāpālika*, ecc.) ed è definito non solo *mahāvra*, *śaktibhāj*, *śaktijñānin*, *śakta* (in quanto è “colui che conosce la Śakti” (*śaktiṃ yo vijānāti*), ma anche *vaiṣṇava*, *bhāgavata*, *bhedavādin*, *pāñcarātrika*, *sadājīvin* e così via, fino alla definizione di *siddhayogirāj* (strofe 65 e 68-70), che sembra trovare un sinonimo nell’*avadhūtarāj* della strofa 73.

Sembra, però, che questi testi tendano a considerare il conseguimento del *samādhi* come automatica conseguenza di un controllo assoluto del corpo, poiché un’altra opera, attribuita anch’essa a Gorakṣa, l’*Amarauḥaprabodha* “Il risveglio del flusso immortale”, dopo aver definito all’inizio il *rājayoga* come *cittavrttirahita* (“privo di moti mentali”, strofa 4), si conclude con la definizione dello *yogirāj* “sovrano fra gli *yogin*” e precisa che non si può diventare *yogin* grazie a una conoscenza teoretica, così come un ammalato non guarisce leggendo libri di medicina.

In un’altra opera attribuita sempre a Gorakṣa, lo *Yogamārtanḍa* “Il sole [che illumina] lo yoga”, troviamo una bella definizione del *samādhi*, che propongo anche ai miei ascoltatori:

ambu-saindhavayos-sāmyaṃ yadā bhavati yogataḥ |
tathā-ātma-manasor aikyam samādhiḥ so ’bhidhīyate || 176 ||

⁸ Cfr. Akshaya Kumar Banerjea, *Philosophy of Gorakhnath*, p. 31.

“Come l’acqua e l’oceano sono uguali a causa della loro unione, similmente si chiama *samādhi* l’intima unità fra *ātman* e *manas*”.

Appendice.

Testo in inglese dello *Yoga-viśaya*, a cura di Lokanath Maharaj (scaricato dalla rete).

I bow to the Guru's feet, to the Guru's son and his other relatives, and to his chief Shakti and others in order. [1]

I bow to that Guru who resembles the highest reality; roaming about he wanders the world, whilst internally he remains still, having acquired perfect knowledge. [2]

They succeed in this who are born of a good Kula family, with qualities of good behaviour, constant in devotion to the supreme being Adinatha! [3]

It is said by Akula Minatha, dwelling in the fullness of bliss, that the pupil devoted to his Guru is a wise man. [4]

By grace, I, Minanath, became aware of the supreme reality. Minanath then spoke all this to a true pupil. [5]

When there is no distinction between Guru and pupil, then Guru and pupil become one in accomplishment- [6]

I, Minanath, the son of Uma and Shankar, the lord of saints, proclaim the supreme reality, the unfolding of Kulakula. [7]

The six auspicious Kaula Chakras are the Adhara, the Svadishtana, the Manipura, the Vishuddhi, and the Ajna. [8]

The Adhara is near the anus, the Svadishtana is near the genitals, the Manipura is in the navel, and in the heart is the Anahata. [9]

The Vishuddhi is in the region of the throat, and the Ajna Chakra is in the brow. Having pierced the Chakras, the highest stainless Chakra is attained. [10]

The Ida travels on the left, and the Pingala travels on the right. In the centre of the Ida and the Pingala is the Sushumna, which is of the nature of bliss. [11]

In the base (Chakra) are four petals, in the genital six, in the navel 10, in the heart 12, at the root of the palate 16, and in the forehead two petals. In the disc in the centre of the brow (are the letters)Da, Pha, Ka, Tha together. In the area of the throat are the vowels. Ham Ksham, I bow to that being of letters joined with the tattvas which are in all the lotuses! [12]

Prana, Upana, Samana, Udana and Vyana together with the (five) powers of action which constitute the aggregate of Kriya Shakti. [13]

Naga, Kurma, Krikara, Devadetta and Dhananjaya and the five means of knowing constitute the aggregate of Jnana Shakti. [14]

In the centre is the Fire Shakti. In the navel chakra the sun is situated. Having accomplished Bandhamudra, all comes to be in the beautiful eye in the brow. [15]

The letter 'a' is 'in the region of fire, and 'u' is in the heart. 'm' is in the centre of the brow, and this is the mantra one should be aware of. [16]

The knot of Brahma is in the lowest place, the Vishnu knot is in the heart, and the Rudra knot is in the centre of the brow -- these three liberate one. [17]

The letter 'a' is Brahma, 'u' is Vishnu, 'm' is Shiva, it is said. Clearly (this Om) is the lord of supreme peace, the ultimate one. [18]

Having done 'contraction of the throat' one should squeeze the nectar which is in the 16 above. [19]

The Trikuta, Trihatha, Golhatha, Shikhara, Trishikha, Vajra, Om-kara, Urdhvanakham and Bhruvormukham (are above). [20]

One should contract the sun, or unite with the Trihatha. In both cases one attains the sphere of the moon. [21]

Pranava, Gudanala, Nalini, Sarpini, Vankavali, Kshaya, Sauri and Kundali are the eight coils of Kundalini. [22]

One should agitate Kundalini, piercing (the chakras), and taking the vital breath to the sphere of the Moon. This causes the entwining of the vajras, and closes the nine doors. [23]

Such a one become powerful, pleasing in aspect, free from the gunas, holy. When the nada sound reaches the place of Brahma, Shankhini showers nectar. [24]

One should light the lamp of knowledge, which delivers one from the sphere of the six chakras. Bathing one's body in the nectar, one should do worship of divinity. [25]

The devoted should bathe the lord, of the form of consciousness, with nectar of the moon, should give mental flowers, and should worship supreme Shiva. [26]

The deluded self, which excludes one from happiness, becomes a body of knowledge, whole, a form which is all-extending and stainless. [27]

Hamsa Hamsa is the mantra upon which depends the bodies of living creates. It is meditated on as the collective form of vital breath in the knots. [28]

21600 times daily the word Hamsa is being pronounced -- in this way one constantly meditates 'So- aham'. [29]

In the front part is the churning lingam, the back being Shankhini. In the brow centre is the lingam of light, the very self of Shiva, red and white. [30]

The Vajra Danda is placed in the centre of all. This supreme place is both cool and hot, filled with Meda (fat) and Majja (marrow). [31]

Nectar flows from the place of the absolute, and moistens the three worlds. [32]

It is said by Minanath that through this one is freed from all diseases and karma, and the 18 (kinds of ailment) caused by excess of Vata and Pitta. [33]
Il testo sanscrito è reperibile anche in rete, dove è gestito da un certo Mike Magee
<http://www.scribd.com/doc/70852649/yogavishaya>

b) La spiritualità nelle fonti recenziatori dello *haṭha-yoga*

Vorrei introdurre questa mia chiacchierata commentando brevemente un paio di strofe molto note e molto citate negli ambienti della cultura tradizionale dell'India antica. La prima strofa suona come segue:

अनन्तशास्त्रं बहुलाश्च विद्याः स्वल्पश्च कालो बहुविघ्नता च ।
यत्सारभूतं तदुपासनीयं हंसो यथा क्षीरमिवांबुमध्यात् ॥⁹

“Senza limiti è la scienza dottrinale, molteplici sono gli oggetti del sapere, breve è il tempo e numerosi sono gli ostacoli: occorre prendere in considerazione solo la parte migliore, come fa lo *haṃsa*, che estrae il latte mischiato con l'acqua”.

È quello che modestamente cercherò di fare, ma per questo occorre anche avere a disposizione lo “studente” adeguato, affinché l'insegnante possa aiutarlo a diventare a poco a poco da *śiṣya* a *śiṣṭa*, cioè da discepolo a dotto (*paṇḍita*). Delinea le caratteristiche di un simile discepolo il secondo detto sanscrito molto famoso, che è il seguente e che individua cinque qualità del *vidyārthin* (studente):

काकचेष्टः बाकध्यानः श्वाननिद्रस्तथैव च ।
अल्पाहारी गृहत्यागी विद्यार्थी पञ्चलक्षणः ॥

“Cinque caratteristiche [deve avere] lo studente: capacità di agire come un corvo (cioè: senza farsi vedere), di concentrarsi come un airone, di dormire come un cane, di mangiare poco, di lasciare casa sua”.

Essendo il nostro consesso certamente dotato dei *lakṣaṇa* citati, cercherò dunque di fare come lo *haṃsa* della strofa precedente, nella speranza di non deludere chi mi ascolta.

Poiché le caratteristiche della dottrina e delle discipline psico-fisiche proprie dello *haṭha-yoga* sono in qualche modo anticipate dalla vasta letteratura dei *Purāṇa* e dei *Tantra*, non sarà fuori luogo prender le mosse da quella letteratura per introdurre qualche riflessione su testi di carattere specifico a tutti noti, come la *Haṭhayoga-pradīpikā* (XV secolo?), la *Gheraṇḍasamhitā* (XVII-XVIII secolo?) e la *Śivasamhitā* (XVIII secolo?), ma anche sulla visione particolare del tema che hanno le cosiddette *Upaniṣad* dello yoga.

La forma di yoga delle scuole dello *haṭha-yoga* non è più quella classica, saldamente fondata sui *tattva* del Sāṃkhya-darśana e avente come fine l'isolamento dell'entità spirituale (*puruṣa*) da qualsiasi attività della mente (*citta*), che fa parte della “natura” (*prakṛti*), anche se di essa costituisce la componente più raffinata e “sottile”, ma appare sempre più fortemente influenzata dal “punto di vista” del Vedānta-darśana, vale a dire da una “visione” più o meno nettamente non-dualistica (*advaita*). Questa trasformazione si verifica a partire dal periodo classico (V sec. d.C.) e prosegue fino alla produzione di quell'insieme di opere chiamate *Upaniṣad* dello yoga¹⁰, considerata da tutti gli studiosi piuttosto recente o senz'altro tale, se pur di difficile

⁹ *Mahāsubhāṣitasamgrahaḥ* by Ludwik Sternbach, vol. I, Vishveshvarananad Vedic Research Institute, Hoshiarpur 1974, n. 1220, p. 210.

¹⁰ Si veda in proposito *Le Upaniṣad dello yoga*, a cura di Jean Varenne, Traduzione di Flavio Poli, Arnoldo Mondadori Editore, Milano 1988 (l'edizione originale francese è del 1971). Cfr. anche *Yoga. La dolcezza del suono immortale. Amṛtanāḍopaniṣat*, con il commento di Paramahaṃsa Svāmī Yogānanda Giri, Collana “Upaniṣad dello yoga” 1, a cura di Stefano Piano, Edizioni Laksmi, Savona 2010 e *Yoga. Il sentiero verso l'Assoluto non duale. Advayatārakopaniṣat*, con il commento di Paramahaṃsa Svāmī Yogānanda Giri, Collana “Upaniṣad dello yoga” 2, a cura di Stefano Piano, Edizioni Laksmi, Savona 2010. I libri di questa collana hanno il testo sanscrito in *nāgarī* e in traslitterazione, la

datazione; il loro impianto teoretico è prevalentemente non-duale e, anche per questo, marcatamente spirituale.

In questo percorso di trasformazione delle dottrine e delle tecniche dello yoga svolsero un ruolo importante, specialmente nel corso del primo millennio della nostra era, i due complessi insiemi di testi redatti in sanscrito ai quali abbiamo fatto cenno: i *Purāṇa* (“[Testi] antichi”) appunto e i *Tantra* (“Testi dottrinali”, che si considerano *nigama* e comprendono le *Samhitā* “Collezioni” *vaiṣṇava* del Pāñcarātra, gli *Āgama* “tradizioni” *śaiva* e infine i *Tantra* “Libri dottrinali” veri e propri, di tendenza *śākta*, compresi quelli del buddhismo Vajrayāna). In particolare, in tutti i *Tantra* uno dei quattro “libri” (*pāda*) in cui essi si suddividono reca il titolo di *Yogapāda* e tratta di yoga in modo specifico, mentre nei *Purāṇa* si possono trovare molte sezioni dedicate allo yoga, le quali recano i titoli più svariati: in ogni caso lo yoga di cui parlano sia i *Purāṇa*, sia i *Tantra* è uno yoga post-classico, che ha preso le distanze dai *sūtra* di Patañjali e rivela evidenti, anche se più o meno marcate influenze vedāntiche di tipo *advaita*.

Anche se in questi testi non si parla di *haṭha-yoga* in senso tecnico, dobbiamo tenerli presenti per gli sviluppi successivi della dottrina e della pratica della disciplina di controllo psico-fisico più antica del mondo, specialmente per quanto riguarda il tema specifico che stiamo affrontando.

In questo nostro incontro potremmo prender le mosse proprio da un testo purāṇico, l’*Īśvaragītā* “Il canto del Signore [Śiva]” del *Kūrma-purāṇa* (*Uttarārḍha*, 1-11), non solo perché di tale testo possediamo un’ottima traduzione italiana¹¹, ma anche perché si tratta di un’opera ricca di insegnamenti “spirituali” e perché proprio Śiva è diventato la figura divina di riferimento per gli *yogin*, come dimostra, fra l’altro, uno dei suoi appellativi più noti, che è quello di Yogīśvara “Signore degli *yogin*” o Yogeśvara “Signore dello yoga”. L’*Īśvaragītā*, dunque, dedica il suo XI e ultimo capitolo all’insegnamento dello yoga, che è impartito da Īśvara, cioè Śiva stesso, e che è capace di trasformare coloro che lo praticano in “altrettanti Maheśvara” (11, 4).

Di questo yoga, che consente il più alto attingimento spirituale, che è l’identità col Signore, il testo afferma che esistono due tipi:

11, 5. Lo yoga, poi, va invero conosciuto come di due varietà: il primo è noto come *abhāva*, il secondo, poi, è il *mahāyoga*, ottimo fra gli ottimi tutti.

6. Quello in cui si fa oggetto di attenzione la propria forma come un vuoto, privo di qualsiasi apparenza, questo è detto *abhāvayoga*, mediante il quale si ha davanti agli occhi l’*ātman*.

7. E quello in cui si contempla l’*Ātman*, beatitudine eterna, cui nulla può aderire, unità con me, questo è chiamato *mahāyoga*, Parameśvara¹².

A proposito del passo dello *Śivapurāṇa* al quale s’è fatto riferimento in nota osserva opportunamente il Prof. Piantelli che “l’accostamento delle due tecniche è, con ogni evidenza, dovuto al fatto che esse rappresentano le due facce di uno stesso approccio: nella prima ogni oggetto è eliminato dal campo dell’attenzione che diviene, così, una sorta di consapevolezza vuota, irriflessa. Resta soltanto il soggetto in quanto pura presenza cosciente. Nel *mahāyoga* tale presenza, il nudo esserci che è Śiva stesso, ora libero dagli accessori appartenenti al mondo oggettuale (*upādhi*) con cui prima erroneamente lo si identificava, riempie in modo non oggettuale il campo dell’attenzione, a esclusione di qualsiasi contenuto individuato. In tale condizione l’attività mentale è paralizzata, non conserva più nulla del dinamismo dispersivo della sua quotidiana fuga verso l’esterno, sicché è paragonata a un cadavere”. Piantelli stesso osserva inoltre, a proposito della

traduzione italiana a cura dei *saṃnyāsīn* e delle *saṃnyāsīnī* del Gītānanda Āśram e le introduzioni filologico-critiche del curatore della collana.

¹¹ Cfr. *Īṣvara-gītā o “Poema del Signore”*, Introduzione, traduzione e note di Mario Piantelli, con una prefazione di Stefano Piano, Luigi Battei, Parma 1980; la traduzione riveduta e ampliata nel commento è stata recentemente ristampata nell’antologia *Hinduismo antico*. Volume primo. *Dalle origini vediche ai Purāṇa*, a cura di Francesco Sfera, [...], “I Meridiani”, Arnoldo Mondadori Editore, Milano 2010, pp. 1269-1384.

¹² Si veda in proposito *Śivapurāṇa* VII. *Vāyavyāsaṃhitā*, 2. *Uttarakhaṇḍa* 37, 7, ove il testo elenca cinque tipi di yoga, fra i quali lo *abhāvayoga* e il *mahāyoga*, e 10-11, dedicati rispettivamente alle due forme di yoga citate.

strofa 6 della nostra citazione, che in questo caso “l’attenzione si svuota mediante un atto d’introspezione che cerca di cogliere la coscienza. Essendo quest’ultima il puro soggetto non oggettuale, entro il campo dell’attenzione non compare più nulla di oggettuale”. Mentre lo stato di consapevolezza vuota era ottenuto, nel passo dello *Śivapurāṇa*, con uno sforzo di rappresentazione mentale (*bhāvanā*) mirante a negare il mondo fenomenico, nella strofa 6 del *Kūrmapurāṇa* sorge, per così dire, spontaneamente grazie a una messa a fuoco dell’attenzione sulla Realtà spirituale, qui chiamata *ātman*.

Nello stato descritto nella strofa 7 – cito ancora Piantelli – “l’attenzione è ormai isolata, ridotta a uno stato di pura presenzialità che è beatitudine priva di soluzioni di continuità: essa si scopre allora identica alla coscienza divina, Śiva, e la pratica dello yoga non è più un’attività, ma il semplice esserci, quell’esserci che è, appunto, Śiva.

Il nostro testo, poi, precisa nella strofa 8 che le due varietà di yoga (*abhāyayoga* e *mahāyoga*) costituiscono quello che è chiamato *brahmayoga* “lo yoga del *Brahman*”, ribadendo in questo modo l’identità di Śiva con la coscienza che è nel medesimo tempo il fondamento ultimo dell’universo e dell’esperienza di ciascuno. Lo *yogin*, con una sorta di percezione diretta (*pratyakṣa*) caratterizzata in modo del tutto eccezionale, “vede” o “ha davanti agli occhi” (*paśyati, prapaśyati*, cui fa eco il *prasīdati* della strofa 3, che significa “si manifesta limpidamente” e ha come soggetto Maheśvara, e che echeggia a sua volta il *prasannaṃ jāyate jñānaṃ* “chiara nasce la conoscenza” della strofa 2) il supremo Signore, che è perfetta e purissima coscienza ed è l’essenza stessa del praticante; e questo suo modo “speciale” di vedere, di avere davanti agli occhi è strumento (*pramāṇa*) e garanzia di suprema conoscenza:

yatra sākṣāt prapaśyanti vimuktā viśvam īśvaram |
sarveṣāṃ eva yogānāṃ sa yogaḥ paramo mataḥ || 9 ||

“Quello yoga in cui [coloro che lo praticano], divenuti totalmente liberi, hanno davanti agli occhi immediatamente Īśvara che è il tutto, questo appunto è noto come il supremo tra tutti gli yoga” (traduzione mia).

Possiamo quindi affermare con Mario Piantelli¹³ che “lo yoga del *Brahman* dà la liberazione dal ciclo delle rinascite attraverso l’esperienza immediata dell’Assoluto, una volta caduto il velo dell’illusione [...]. È lo stato che Rāmakṛṣṇa chiamava *bhāvamukha* (‘faccia del Reale’) e ‘visione del *Brahman* a occhi aperti’”¹⁴.

10. E coloro che fanno Īśvara esteriore, benché praticino con mente doma lo yoga migliaia e centinaia di volte, non scorgono me, che sono uno (*na... paśyanti mām ekam*).

Come ben si vede, il testo è nettamente non-dualista (*advaita*): colui che considera Śiva come diverso dalla propria stessa coscienza, come un “secondo” (*dviṭīya*), come una sorta di “tu” esterno a sé, cosa per altro normale nell’approccio teistico, non ha alcuna speranza di fare veramente l’esperienza di Dio, perché continuerà a cercarlo collocandone la trascendenza in un qualche luogo “altro”, ma sempre oggettuale ed esterno. In altre parole, la trascendenza di Dio non può e non deve essere interpretata secondo le categorie spazio-tempo. Dio non ha né dimensione né durata, la sua immensità non è uno spazio molto grande e la sua eternità non è un tempo molto lungo; anche per questo l’esperienza autentica dello *yogin*, assimilabile – come abbiamo visto – alla percezione diretta (*pratyakṣa*) consiste in una forma molto rara e molto elitaria di conoscenza, che si colloca al di fuori o al di sopra degli schemi dell’umano esperire e consente di affermare con

¹³ Cfr. *Hinduismo antico*, nota 233 a p. 1367.

¹⁴ Per quanto riguarda il tema relativo a questa particolare “percezione dello *yogin*” (*yogipratyakṣa*) nel panorama filosofico dell’India antica si veda R. Torella, *Il pensiero dell’India. Un’introduzione*, Carocci editore, Roma 2008, pp. 78 e segg. Torella avvicina la “percezione dello *yogin*” alla particolare “conoscenza intuitiva” (*pratibhā, prātibhaṃ jñānam*) propria dei *ṛṣi* vedici e, più in generale, dei poeti, il cui comportamento “creativo” è in qualche modo analogo a quello del Signore Śiva, che “rende manifesta la moltitudine delle cose che risiedono dentro di Lui” (*Īśvarapratyabhijñā-kārikā* I, 5 7).

piena sicurezza la Realtà dell'indicibile, del quale appunto non si può dire nulla (*anirvacanīya*), ma che si sperimenta come unità (*aikya*) finale e assoluta di tutto il Reale.

Il concetto è ribadito dai primi due *pāda* della strofa 12 che, come bene osserva Piantelli, trova dei paralleli purāṇici in *Śivapurāṇa* 7. 2. 37. 6 (“Ogni altra configurazione mentale è arrestata e la mente assume la configurazione immobile, incentrata in Śiva: questo è in sintesi chiamato yoga”) e *Agnipurāṇa* 372. 1b-2a (“Ciò che fa risplendere il *Brahman* è la conoscenza [*jñāna*] e lo yoga è l'incentramento dell'attenzione su ciò soltanto e l'arresto degli [altri] moti della mente, è la suprema [unione] del *jīva* e del *Brahmātman*”):

12ab: *mayy ekacittatā yogah pratyantaranīyogataḥ |*

“Lo yoga è l'assorbimento dell'attenzione solo su di me, che consegue alla soppressione, al contrario (*praty*), delle altre [forme mentali]”.

In questo verso mi sembra consigliabile proporre la lettura °*nirodhataḥ* in luogo di °*niyogataḥ* della *vulgata*¹⁵, che non mi sembra accettabile.

Le strofe successive (13-46) sono un *excursus* sugli otto *aṅga* dello yoga classico a cominciare dai cinque *yama* (13-19) e dai cinque *niyama* (20-29), per passare poi al *prāṇāyāma* (30-37), al *pratyāhāra* (38), alla *dhāraṇā* (39), al *dhyāna* (40) e al *samādhi* (41); segue un cenno agli *āsana* (43-46). Il testo poi elenca i luoghi inadatti (47-49) e adatti (50-51) alla pratica dello yoga. Illustra in seguito vari modi di pratica dello yoga caratterizzato da conoscenza o da amore devoto e indica l'unione (*sāyujya*) con Śiva come unico scopo e unico obiettivo della pratica stessa. Questo *adhyāya* dell'*Īśvaragītā* riecheggia o cita in più di un'occasione la *Bhagavadgītā* così come altre opere, dagli *Yogasūtra* ai *Purāṇa*, e si conclude, come sembra ovvio in un contesto *vaiṣṇava* (quello del *Kūrma-purāṇa*), con una serie di affermazioni che invitano a non vedere nessuna differenza fra Śiva-Īśvara e Viṣṇu-Nārāyaṇa.

Nelle opere precisamente dedicate all'illustrazione dello *haṭha-yoga*, a cominciare dalla *Haṭhayogapradīpikā*, l'approccio appare diverso. Fin dal primo verso, infatti, Svātmārāma, compilatore della °*pradīpikā*, dopo aver reso omaggio a Śiva, qui chiamato Ādinātha, dice che la “scienza dello *haṭha-yoga* (*haṭhayogavidyā*), da lui insegnata, risplende come una scala (*adhirohiṇī-iva*) per chi desideri salire all'eccelso *rājayoga*” e conferma alla strofa successiva che egli, lo *yogin* Svātmārāma, dopo essersi prostrato al Maestro, che è il Signore (*praṇamya śrīguruṃ nātham*) espone la scienza dello *haṭhayoga* (*haṭhavidyā*) soltanto (*kevala*) al fine di conseguire il *rājayoga*; nella strofa 4, poi, l'autore dichiara di poter esporre questa scienza grazie a Matsyendra, Gorakṣa e altri che la padroneggiarono (*vijānate*).

Il riferimento alla scuola dei *nāthayogin* appare chiaro e preciso, così come altrettanto chiaro è l'intendimento di base, che prende le mosse dal fatto che lo *haṭhayoga* debba essere inteso solo come uno strumento per conseguimenti molto più elevati. Tuttavia la strofa 9 non rinuncia a esaltare proprio la pratica dello *haṭhayoga* come strumento potente mediante il quale i grandi maestri a cominciare da Ādinātha (Śiva) stesso hanno sconfitto la morte:

इत्यादयो महासिद्धा हठयोगप्रभावतः |
खण्डयित्वा कालदण्डं ब्रह्माण्डे विचरन्ति ते || ९ ||

“[Tutti questi maestri] e altri grandi perfetti (*mahāsiddha*) si muovono [liberamente] nel *brahmāṇḍa* dopo aver fatto a pezzi il bastone del Tempo (cioè la morte) grazie alla potenza dello *haṭhayoga*”.

La strofa successiva aggiunge che “lo *haṭhayoga* è rifugio, come una cella monastica, per coloro che sono afflitti da tutti i tipi di sofferenza (*tāpa*) e fondamento (come una tartaruga, con riferimento al mito dello sbattimento dell'oceano di latte e al *kūrmāvatāra*) di tutti i tipi di yoga”. Il

¹⁵ L'edizione dell'Indological Book House (Vārāṇasī 1967) legge *yogo vṛtīyatyantaranirodhataḥ* in luogo di *yogah pratyantaranīyogataḥ*, mentre l'edizione ‘critica’ dell'All-India Lashiraj Trust con traduzione inglese (Varanasi 1972) legge *yogo vṛtīyantaranirodhataḥ*, in accordo con la lezione qui proposta.

testo passa poi a descrivere la pratica, cominciando dall'indicazione degli *āsana*, che sono “il primo membro” dello *haṭhayoga* (strofe 17 e sgg.), ma non senza aver illustrato – secondo uno schema “classico” – le caratteristiche del luogo in cui praticare (una piccola “cella”, *maṭhikā*), ove lo *yogin*, privo di ogni ansietà (*sarva-cintā-vivarjita*) deve esercitarsi (*yogam eva samabhyaset*¹⁶) secondo il percorso insegnatogli dal maestro (*gurūpadiṣṭamārgena*, strofa 14). Il testo offre al lettore solo qualche cenno sulla ricerca più propriamente “spirituale”, a volte anche in modo marginale (*ātma-dhyāyī*, strofa 40; *dhyāyamśca tac[il Brahman]cetasi*, strofa 48).

Quanto già osservato per il primo *upadeśa* vale anche per il secondo, dedicato dapprima ai vari tipi di *prāṇāyāma* (*gurūpadiṣṭamārgena prāṇāyāmān-samabhyaset*, II, 1)¹⁷, poi (strofe 21 e sgg.) ai sei atti purificatori (*ṣaṭkarman*) e ancora al *prāṇāyāma* (o *pavanābhyāsa*, strofa 35) e, in particolare, ai vari tipi di *kumbhaka* (strofe 43 e sgg.). In conclusione di questo *upadeśa* si afferma (strofe 74-75) che chiunque sia in grado di trattenere il respiro a piacer suo con la pratica del *kevalakumbhaka* consegue anche la meta del *rājayoga* (*rājayogapadam cāpi labhate*, 75a), quasi che essa fosse raggiungibile in modo, per così dire “automatico”.

Il terzo *upadeśa* tratta delle dieci principali *mudrā* (o *bandha*) che devono essere praticate per il risveglio della *Kuṇḍalinī*, la ritenzione del seme (o del *rajas* femminile) all'interno del corpo e la realizzazione della vittoria sulla malattia e sulla morte fisica: in questo contesto si trova anche la metafora della “chiave” che apre la porta del *mokṣa* e che abbiamo già trovato nel *Gorakṣa-śataka* (*HYP* III, 105 = *GŚ* 51).

Pur rimanendo l'attenzione rivolta alle pratiche di tipo fisico, il tono del quarto *upadeśa* appare diverso, anche perché esso è dedicato l'esperienza ultima del *samādhi*, del quale il testo elenca un gran numero di sinonimi (strofe 3-4): *rājayoga*, *samādhi*, *unmanī*, *manonmanī*, *amaratva*, *laya*, *tattva*, *śūnyāśunya*, *parapada*, *amanaska*, *advaita*, *nirālamba* (senza supporto), *nirāñjana* (puro), *jīvanmukti*, *sahaja*, *turya* (o *turīya*); richiamandosi poi al ben noto dialogo upaniṣadico fra Svetaketu e il padre, ricorre all'immagine del sale sciolto nell'acqua (strofa 5, cfr. *Chāndogyaopaniṣad* XIII, 1-3) per illustrare la perfetta unificazione (*aikya*) di *manas* e *ātman* che è chiamata appunto *samādhi*, ma anche *samarasatva* “stato di egual sapore” che si verifica quando il *prāṇa* è immobile e la mente si dissolve in se stessa (strofa 6), o ancora unità (*aikya*) di *jīvātman* e *paramātman* che si verifica quando ogni attività mentale è cessata (strofa 7) e che coincide con uno “stato naturale” (*sahajāvasthā*): si tratta comunque di uno stato che è difficile da raggiungere (*durlabha*) “senza la compassione di un vero maestro” (*sadguroḥ karuṇām vinā*, strofa 9). Una strofa (la 21) afferma chiaramente la coincidenza fra immobilizzazione del *prāṇa* e immobilizzazione del *manas*, come se l'ideale del *rājayoga* fosse automaticamente raggiungibile bloccando il soffio vitale all'interno del corpo:

पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव बध्यते ।
मनश्च बध्यते येन पवनस्तेन बध्यते ॥ २१ ॥

“Colui dal quale il soffio è immobilizzato, da lui proprio la mente è immobilizzata; colui dal quale la mente è bloccata, da lui il soffio è bloccato”.

Il testo prosegue su questo tema nelle strofe successive, sostenendo che quando le due cose (blocco del *prāṇa* e del *manas*) sono realizzate si consegue il *laya*, che consiste nella finale “dissoluzione” dell'ignoranza, il male radicale, nel *Brahman* privo di caratterizzazione alcuna: in altre parole, essa è la *śāmbhavī mudrā*, il “sigillo di Śambhu (Śiva)”, uno stato che non può essere descritto né come vuoto, né come non vuoto (*śūnyāśūnyavilakṣaṇa*).

¹⁶ Sembra opportuno sottolineare in proposito la grande importanza conferita all'esercizio costante (*abhyāsa*) da tutte le scuole di *haṭha-yoga*.

¹⁷ La ragione dell'importanza della pratica del *prāṇāyāma* si trova nella strofa II, 3: *yāvad vāyuḥ sthito dehe tāvaj jīvanam ucyate | maraṇam tasya niṣkrāntis tato vāyuḥ nirodhayet*; come si può facilmente osservare, al *cittavṛttinirodha* di *Yogasūtra* I, 2 il *nirodha* è qui applicato al *vāyu* (soffio vitale), che deve essere “bloccato” all'interno del corpo, perché la sua uscita è “morte”, dal momento che si può parlare di “vita” solo finché il respiro rimane nel corpo (*kumbhaka*).

Il fine ultimo sembra essere, in questo contesto, il conseguimento di quello che la °*pradīpikā* chiama la “dimora di Śiva”, che coincide con il *turīya* della *Maṇḍūkyaopaniṣad*, a conferma del tono decisamente vedāntico che assumono le fonti dello *haṭhayoga*. Ed è grazie a un’impostazione di questo genere che il testo può affermare (strofa 58) che “l’intero universo non è che il prodotto del pensiero, come lo è il gioco della mente”, confermando poi, alla strofa 61, che “qualsiasi cosa esista, sia mobile che immobile, tutto questo è solo una visione (*drśya*) della mente: quando il *manas* ha raggiunto lo stato di *unmanī* (*unmanībhāva*), la dualità non è più percepita”. Ne consegue che, “con l’abbandono della realtà conoscibile, il *manas* si dissolve (*jñeya-vastu-parityāgād vilayam yāti mānasam*) e, sorta la dissoluzione della mente, rimane solo l’isolamento (*manaso vilaye jāte kaivalyam avaśiṣyate*)” [strofa 62]. Lo stato ultimo sperimentato dallo *yogin* è chiamato semplicemente *rājayoga* (strofa 77) e la parola stessa, insieme a *kaivalya*, rinvia indiscutibilmente a Patañjali, ma il contesto è mutato nettamente, perché il riferimento a Īśvara che negli *Yogasūtra* riguarda un aspetto della pratica, qui diventa pregnante e si configura come identità con Śiva, il supremo Signore dell’universo (*sṛṣṭisamhāarakartāsau yogīśvarasamo bhavet*, 77cd). Quanto alla persona psico-fisica del praticante, conseguito il fine, “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 (*mṛtavat tiṣṭhate yogī sa mukto nātra saṁśayaḥ*, 107cd)”.

Possiamo quindi affermare in piena tranquillità che la °*pradīpikā* è certamente orientata a un fine spirituale e contiene un insegnamento di carattere spirituale. Si potrebbero qui esaminare separatamente, sempre con riferimento al tema che ci siamo proposti, anche le altre opere più note che prima abbiamo menzionato, come la *Gheraṇḍasamhitā* e la *Śivasamhitā*, giungendo a conclusioni analoghe, ma forse senza l’evidenza e il dettaglio che abbiamo riscontrato nella °*pradīpikā*. Anche l’insegnamento conclusivo della *Gheraṇḍasamhitā* allude alla perfetta identità col *Brahman* (“Io sono il *Brahman*, non altro; solo *Brahman* io sono; non patisco sofferenza; io sono sostanziato di essere, coscienza e beatitudine; perennemente libero, auto esistente” *GhS* VII,4) in un contesto in cui l’aspetto personale del divino sembra piuttosto rappresentato da Viṣṇu, e la *Śivasamhitā*, la cui voce narrante è quella di Śiva stesso, esamina brevemente, all’inizio del primo capitolo, l’esistenza di svariati punti di vista sul Reale (ma già la strofa 1 ha affermato che esiste un’unica sostanza reale, la coscienza), e si propone di insegnare lo *yogasāstra*, che è presentato come “l’unica dottrina suprema” (I, 17). Le sezioni sul rito (*karmakāṇḍa* del *Veda*, I, 20-31) e sulla conoscenza (*jñānakāṇḍa*, I, 32-48) non solo dimostrano che la *Śivasamhitā* si vuol collocare nell’alveo della tradizione brahmanica, ponendo come fondamento di tutto il sapere il *Veda*, ma gettano le basi sia del comportamento etico, sia della corretta visione della Realtà, proponendo quasi in alternativa la scelta dello yoga (strofa I, 31) che, invitando a rinunciare al frutto dell’azione, chiede di abbandonare le prescrizioni “vediche” obbligatorie (*nitya*) e quelle occasionali (*naimittika*), perché esse sono compiute col fine preciso di ottenerne un risultato (si pensi allo *svargakāmo yajeta*). L’insegnamento spirituale è specialmente contenuto nella sezione sulla conoscenza (*jñānakāṇḍa*), perché, in un’ottica decisamente vedāntica – e facendo inoltre ricorso a ben note metafore vedāntiche, come quella del serpente – vi si afferma che lo spirito è l’intera Realtà e soggetto per eccellenza, che però, a causa dell’ignoranza (*avidyā*), ci appare erroneamente “oggettualizzato” nella molteplicità dei fenomeni del mondo sensibile, che è perciò irreali (strofa I, 48).

Poiché il passo che la *Śivasamhitā* dedica allo spirito è certamente rilevante per il tema che stiamo trattando, sarà opportuno percorrerlo insieme nei suoi tratti salienti, dandone anche una aggiornata traduzione:

ईश्वरादिजगत्सर्वमात्मव्याप्यः समन्ततः ।
एकोऽस्ति सच्चिदानन्दः पूर्णो द्वैतविवर्जितः ॥५२॥

I, 52. Poiché l’intero universo, a cominciare da Īśvara, è completamente permeato dallo Spirito, Quello soltanto esiste come pienezza di essere, coscienza e beatitudine, esente da dualità.

यस्मात्प्रकाशको नास्ति स्वप्रकाशो भवेत्ततः ।
स्वप्रकाशो यतस्तस्मादात्मा ज्योतिः स्वरूपकः ॥ ५३ ॥

I, 53. Poiché non illumina [a causa di un altro], allora è in sé luminoso e poiché irradia luce da sé, per questo lo Spirito è luce per sua propria natura.

अवच्छिन्नो यतो नास्ति देशकालस्वरूपतः ।
आत्मनः सर्वथा तस्मादात्मा पूर्णो भवेत्खलु ॥ ५४ ॥

I, 54. Poiché non esiste per lo Spirito [il fatto di essere] limitato dalla caratteristiche dello spazio e del tempo, per questo lo spirito è realmente pienezza [di essere].

यस्मान्न विद्यते नाशः पञ्चभुतैर्वृथात्मकैः ।
तस्मादात्मा भवेन्नित्यस्तन्नाशो न भवेत्खलु ॥ ५५ ॥

I, 55. Poiché non si conosce distruzione [dello Spirito] da parte dei cinque *bhūta*, che sono essenzialmente di falsità, per questo l'*ātman* è permanente e di sicuro non c'è distruzione di Quello.

यस्मात्तदन्यो नास्तीह तस्मादेकोऽस्ति सर्वदा ।
यस्मात्तदन्यो मिथ्या स्यादात्मा सत्यो भवेत्खलु ॥ ५६ ॥

I, 56. Poiché non esiste nient'altro che Quello, esso è sempre unico. Poiché ciò che è altro da Quello è irreal, lo Spirito è senz'altro la Verità.

अविद्याभूतसंसारे दुःखनाशं सुखं यतः ।
ज्ञानादाद्यन्तश्चून्यं स्यात्तस्मादात्मा भवेत्सुखम् ॥ ५७ ॥

I, 57. Dal momento che nel *samsāra*, che viene in essere dall'ignoranza, la felicità, [che è] la distruzione del disagio esistenziale e che è priva di inizio e fine, esiste grazie alla conoscenza, per questo la felicità è l'*ātman*.

यस्मान्नाशितमज्ञानं ज्ञानेन विश्वकारणम् ।
तस्मादात्मा भवेज्ज्ञानं ज्ञानं तस्मात्सनातनम् ॥ ५८ ॥

I, 58. Poiché l'ignoranza, che è causa dell'universo, è distrutta dalla conoscenza, ne consegue che lo Spirito è conoscenza e che la conoscenza è di conseguenza eterna.

कालतो विविधं विश्वं यदा चैव भवेदिदम् ।
तदेकोऽस्ति स एवात्मा कल्पनापथवर्जितः ॥ ५९ ॥

I, 59. Mentre questo tutto, che è molteplice, è [condizionato] dal tempo, lo Spirito, in verità, è uno ed è estraneo a ogni tentativo di immaginarlo.

बाह्यानि सर्वभूतानि विनाशं यान्ति कालतः ।
यतो वाचो निवर्तन्ते आत्मा द्वैतविवर्जितः ॥ ६० ॥

I, 60. Tutti gli elementi del mondo esterno sono distrutti nel corso del tempo, ma lo spirito, dal quale le parole si volgono via¹⁸, è del tutto privo di dualità.

न खं वायुर्न चाग्निश्चा न जलं पृथिवी न च ।
नैतत्कार्यं नैश्वरादि पुणैकात्मा भवेत् खलु ॥ ६१ ॥

I, 61. Non lo spazio celeste, né il vento, non il fuoco, non l'acqua, né la terra, né quel che da essi si può produrre e neppure Īśvara con gli altri *deva*, ma lo Spirito, Esso solo, è perfetta pienezza.

आत्मानामात्मनो योगी पश्यत्यात्मनि निश्चितम् ।
सर्वसंकल्पसंन्यासी त्यक्तमिथ्याभवग्रहः ॥ ६२ ॥

I, 62. Lo *yogin* che, rinunciando a tutti i desideri, ha spezzato le catene che tramite i sensi lo legano al mondo ingannevole vede certamente in sé, per mezzo del Sé lo Spirito.

आत्मनात्मनि चात्मानं दृष्ट्वानन्तं सुखात्मकम् ।
विस्मृत्य विश्वं रमते समधेस्तीव्रतस्तथा ॥ ६३ ॥

¹⁸ Cfr. *Taittirīyopaniṣad* II, 4 e 9: *yato vāco nivartanta aprāpya manasā saha*.

I, 63. Dopo aver visto in sé, per mezzo del Sé, lo Spirito infinito essenziato di felicità, dimentico di tutto [l'adepto] gioisce intensamente del *samādhi*.

मायैव विश्वजाननी नान्या तत्त्वधियापरा ।
यदा नाशं समायाति विश्वं नास्ति तदा खलु ॥ ६४ ॥

I, 64. La *māyā* è la madre del tutto: non c'è altra alternativa. Quando, per mezzo della contemplazione della realtà, essa giunge a dissolversi, allora certamente l'universo non c'è più.

Nei successivi capitoli il testo diventa via via più tecnico e dedica molta attenzione alla descrizione del corpo sottile, ma nella consapevolezza che il corpo, che si è prodotto a causa del *karman*, ha una sola funzione, che è quella di diventare strumento per conseguire il *nirvāṇa* (II, 49). L'atmosfera dominante dell'intero testo, che attribuisce molta importanza alla figura del maestro (III, 11-15), è quella del Vedānta *advaita* di impronta nettamente *śaiva*. Nel passo che abbiamo letto e commentato insieme abbiamo però incontrato un dettaglio sul quale vorrei soffermarmi, anche perché costituisce uno spunto per introdurre il discorso sulle *Upaniṣad* dello yoga: si tratta dell'aggettivo *pūrṇa* riferito al *Brahman*. Esso non può non ricordarci una celebre preghiera (*mantra*) espressa in uno *śloka* di invocazione dell'infinito che si trova un po' dovunque¹⁹ ed è citata, per esempio, all'inizio del testo dell'*Advayatāraḥkopaniṣad*, pubblicata con introduzione, traduzione e commento dalle edizioni Lakṣmī dell'Unione Induista Italiana. Questa strofa è in sé una bellissima sintesi dell'esperienza spirituale della quale stiamo parlando:

pūrṇam adaḥ pūrṇam idam pūrṇāt pūrṇam udacyate |
pūrṇasya pūrṇam ādāya pūrṇam evāvaśiṣyate ||
OM śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ |

Quello [il *Brahman* è] infinito, questo [universo è] infinito;
[questo universo] infinito trae origine [da quel *Brahman*] infinito.
[Quello, il *Brahman*] rimane ancora infinito
pur avendo [questo universo] ricevuto l'infinito di [quell']infinito.
OM! Pace, pace, pace!

Tornando al testo dell'*Advayatāraḥkopaniṣad* (Il sentiero verso l'assoluto non duale), esso illustra la peculiare visione interiore (*antardṛṣṭi*) dello *yogin* in uno stato che è definito *tāraka* in quanto consente di "attraversare" la fiumana delle esistenze temporali e *amanaska* in quanto sorpassa la mente. È una visione in cui non c'è più differenza fra il *pinḍāṇḍa* e il *Brahmāṇḍa* e nella quale il contemplante e il contemplato sono una sola realtà di "puro fulgore" (*śuklatejas*); ed è proprio "lo splendore sfavillante (*jvalajjyotis*) della meta interiore" che è "l'essenza del proprio sé" (enunciato 13), il suo modo di essere proprio (*svarūpa*). Anche questo testo considera essenziale, per conseguire questa meta straordinaria, affidarsi all'insegnamento di un "maestro" (*guru*), delle cui doti sublimi ci offre un elogio nella parte conclusiva dell'*Upaniṣad* (strofe 15-18).

Un'altra *Upaniṣad* dello yoga, la *Amṛtanāḍopaniṣad* (La dolcezza del suono immortale), pubblicata anch'essa dell'editrice Lakṣmī²⁰ esordisce con una metafora che ricorda quella ben nota della zattera; qui si tratta di una torcia (*ulkā*), che si abbandona quando l'oscurità si dirada, così

¹⁹ Questa strofa è molto frequentemente citata; essa, per esempio, inquadra (è citata, cioè, all'inizio e alla fine del)la *Īsopaniṣad* nell'edizione *Upaniṣatsamgrahaḥ*, ed. with Introduction by J. L. Shastri, Motilal Banarsidass, ristampa, Delhi 1980, pp. 1 e 2; il riferimento principale è comunque *Bṛhadāraṇyakopaniṣad* V, 1, 1; si veda la traduzione di Carlo Della Casa, in *Upaniṣad vediche* (a cura di...), TEA, Milano 1988, p. 85.

²⁰ Mi limito qui alle due *Upaniṣad* pubblicate con traduzione italiana dall'Unione Induista Italiana attraverso la sua Editrice Lakṣmī nel 2010 come primi due volumi della Collana "Upaniṣad dello yoga", ben consapevole dell'esistenza di ulteriore bibliografia italiana in proposito; alludo specialmente al volumetto curato da Jean Varenne (trad. dal francese di Flavio Poli), *Le Upaniṣad dello yoga*, Oscar Mondadori, Milano 1988 (la *Amṛtanāḍopaniṣad* vi figura alle pp. 123-129, mentre manca dalla silloge la *Advayatāraḥkopaniṣad*) e, sempre in lingua italiana, al lavoro di Elémire Zolla, *Le Yoga Upaniṣad tradotte per la prima volta*, "Conoscenza religiosa" 1 (gen.-mar. 1973), La Nuova Italia, Firenze 1997; nella silloge di Zolla figurano entrambe le *Upaniṣad* prese qui in considerazione, rispettivamente alle pp. 40-44 e alle pp. 36-40.

come il saggio (*medhāvin*) deve abbandonare tutti i trattati dottrinali (*śāstra*) dopo averli approfonditamente studiati; ci offre poi non solo una bella definizione del *samādhi*: “Quando, conseguito Quello, ci si considera identici (*sama*) [a Esso], quello [stato è] il *samādhi*”, ma anche, nell’ultima strofa del testo (38), un’opportunità di capire più a fondo in che senso si debba intendere la vittoria sulla morte che costituisce lo scopo costante dello *haṭhayoga*:

yasyedaṃ maṇḍalaṃ bhitvā māruto yāti mūrdhani |
yatra yatra mriyed vāpi na sa bhūyo ’bhijāyate ||38||

“Colui il cui *prāṇa*, dopo aver perforato questa [serie di] cerchi (*maṇḍala* = *cakra*) va fin sulla sommità del capo, ovunque egli pur muoia non rinasce di nuovo”.

La “vittoria sulla morte”, pertanto – almeno nell’ottica vedāntica di questi testi – è una vittoria sul mistero del rinascere e del rimorire.

Vorrei salutare i miei allievi con tre parole in sanscrito, tolte da *Taittirīyopaniṣad* 1, 4, 1, con le quali si soleva un tempo (e si suole tuttora negli ambienti tradizionali) congedare i discepoli:

श्रुतं मे गोपाय *śrutam me gopāya* “Difendi per me quanto io ho udito”²¹.

²¹ Cfr. *Upaniṣad vediche*, cit., p. 229.