

LE UPANISHAD DELLO YOGA

Introduzione

Le Upaniṣad dello Yoga¹ (YU) sono un insieme di testi medievali sincretici estremamente eterogenei, composti in un periodo compreso tra il IX e il XVIII secolo e riuniti per la prima volta sotto questa denominazione dagli studiosi Albrecht Weber e Paul Deussen alla fine dell'Ottocento secondo un principio di classificazione non storica ma tematica: denominatore comune è il contenuto yogico dei testi. Una superficiale lettura basta però già a rivelare enormi differenze nello stile e nelle tematiche, differenze che riflettono un periodo di complessa elaborazione e trasformazione socio-culturale di diversi secoli. La classificazione tematica delle Upaniṣad minori, di cui le Upaniṣad dello Yoga sono un sotto-gruppo, è figlia di una prospettiva di analisi sincronica, di quella storiografia essenzialista che a lungo ha nascosto contrasti, contesti e attori socio-politici dietro il cliché di un'India fuori dal tempo e quindi immutabile, dietro il mito di un passato dorato, dietro lo spettro della Vera tradizione, servendo in questo modo il potere costituito (brahmanico, coloniale, nazionalista,...) e la sua battaglia per il controllo delle forze centripete. Le 20 (21) Upaniṣad minori classificate sotto l'etichetta di "Upaniṣad dello Yoga" sono effettivamente accostabili tra loro per una serie di caratteristiche e temi yogici comuni, ma questi necessitano di una cornice storica per essere letti in modo da seguire (per quanto possibile) le trasformazioni implicite in qualunque espressione culturale, dare risalto ai prestiti e alle influenze tra tradizioni, e tentare di esplorare le ragioni che hanno portato alcune a diventare dominanti e altre minoritarie.

Le YU propongono chiaramente e innegabilmente contenuti alchemici, tantrici e haṭha yogici, ma nulla rimanda a tematiche, finalità o atmosfere proprie di queste tradizioni. I passaggi citati, per quanto lunghi e abbondanti, sono decontestualizzati, ripuliti da riferimenti non adatti, e inseriti in un discorso il cui tono conservatore e intellettuale si avvicina più alla sensibilità brahmanica vedāntina che a quella di gruppi di tantrika o di yogī. Già la scelta – emica – dell'appellativo Upaniṣad rivela chiaramente il desiderio di mantenersi entro la cornice del Vedānta e di legare la propria (nuova) produzione letteraria a una tradizione, quella dei Veda e delle Upaniṣad classiche (Vedānta, la fine dei Veda), considerata autorevole poiché rivelazione diretta dell'Assoluto. Nomen omen, i contenuti filosofici delle YU sono in linea con la visione (darśana) non dualista dell'Advaita Vedānta,

monismo mistico la cui soteriologia reinterpreta le pratiche tantriche e haṭha yogiche come mezzo per sperimentare l'identità di anima individuale e Brahman, unica via per la liberazione.

L'affermarsi della classificazione di Deussen ha portato da un lato a elaborare tesi errate circa l'origine dei testi e il loro rapporto con la letteratura yogica medievale, dall'altro alla conseguente negazione del processo di redazione dei testi, basato in definitiva sull'appropriazione e addomesticazione della tradizione haṭha yogica, siddha e tantrica messa in atto dall'élite brahmanica a partire dal XVI secolo. In quest'appropriazione di materiali e tecniche di trasformazione corporea elaborati da tradizioni filosoficamente irriducibili ed espressione di gruppi di potere rivali, ci troviamo di fronte a un processo di digestione culturale su larga scala. L'alterità di correnti eterodosse non viene negata ma inglobata, frammentata, ricontestualizzata, indebolita, innanzitutto attraverso l'appropriazione della sua produzione testuale e delle sue pratiche.

Per ridare voce agli ambienti e attori sociali che hanno elaborato la maggior parte delle tecniche yogiche presenti nel corpus delle YU, mantenendoci però in linea con la classificazione ormai affermata di Deussen, ci accosteremo alle YU secondo due diverse angolazioni. La prima guarda alle Upaniṣad dello Yoga in prospettiva diacronica, percorrendo dall'inizio la storia dei saperi teorici e pratici di cui esse rappresentano una sorta di enciclopedia: dai Veda al tantrismo medievale, passando per le Upaniṣad classiche e la complessa storia dello haṭha yoga, osserveremo il complesso intrecciarsi e fondersi di pratiche e la nascita, la trasformazione e il declino di alcune delle più importanti tradizioni religiose del sub-continente indiano. La trattazione approfondita di un'ampia selezione dei singoli testi ci permetterà poi di rivedere e ampliare in maniera puntuale molte delle tematiche yogiche emerse nella prima sezione.

L'unica traduzione completa delle YU è quella redatta in inglese da T.R. Śrīnivāsa Ayyaṅgār (1938).

Ayyaṅgār ha tuttavia interpolato nel testo i commentari di Upaniṣad Brahmanyogin (1751); inoltre l'uso di un inglese arcaico rende il testo poco fruibile, come nel caso della traduzione di Aiyar del 1914. Entrambi traducono il canone meridionale. Solo di alcune Upaniṣad esistono traduzioni più recenti in inglese e in altre lingue europee (vedi oltre).

Eredità vedica e Upaniṣad

Ad Agni rivolgo la mia preghiera, al sacerdote domestico, al divino officiante del sacrificio, all'invocatore che più di tutti porta ricchezze. (Rgveda I-1,1)

Il termine Upaniṣad indica un insieme di testi specifici ma anche una sorta di genere letterario la cui caratteristica prima risiede nel fatto di costituire, per il proprio contenuto, la

conclusione (Ved-ānta), spiegazione, summa filosofica dei Veda. In questo senso il termine “Upaniṣad” costituisce di per sé uno strumento di autorevolezza, poiché inserisce il testo cui è riferito entro la millenaria tradizione vedica.

Etimologicamente Upaniṣad significa “connessione”, “omologia”, “equivalenza” e in contesto brahmanico viene a indicare le connessioni esoteriche che sottendono il reale. In quest’accezione assume il significato di segreto, dottrina, insegnamento, conoscenza esoterica. Un’Upaniṣad è dunque un insegnamento segreto che rivela le connessioni nascoste tra i diversi aspetti del reale, corrispondenze che legano tra loro entità, oggetti, luoghi, pratiche, sostanze e strutture, in una rete di omologie ed analogie non solo concettuali ma sostanziali, ontologiche, e la cui matrice è una struttura triadica incentrata sull’atto sacrificale.

Nel mondo vedico il sacrificio era la modalità di interazione, il meccanismo mediatore, tra dimensione umana e divina, il mesocosmo attraverso e grazie a cui diveniva possibile istituire scambi tra i due piani dell’essere: nell’atto sacrificale il Fuoco (Agni) attiva la diade statica costituita da uomini e dèi, divenendo così il motore di un temporaneo superamento del dualismo vedico in una nuova visione dell’universo come uno e trino. Il due dinamizzato diviene tre, e il tre sostanzializza la possibilità di risoluzione del dualismo nell’apertura di un passaggio tra livelli ontologici.

Col tempo il sacrificio assume sempre maggior valore, fino a diventare (vedi i Brāhmaṇa, Libri Sacerdotali, VIII sec. a.C.) l’atto più importante, la fonte stessa dell’esistente² (è dal sacrificio del Puruṣa che sorge il mondo), il movimento da cui ha origine il cosmo e da cui dipende la vita, e in quanto tale viene praticato dagli dei e dagli uomini per mantenere o manipolare la realtà a proprio piacimento, secondo una dinamica di do ut des: gli dei non sono esenti dalla legge del sacrificio e devono ri-guadagnarsi incessantemente il loro stato di vita eterna attraverso un’offerta reciproca di soma, erba di immortalità; gli uomini, che dagli dei imparano il potere dell’oblazione, lo usano per assicurarsi inizialmente il sostegno divino necessario al mantenimento del cosmo e finalizzato al benessere generale del gruppo (tale è il sacrificio devozionale nei Veda), per poi instaurare (nei Brāhmaṇa) un rapporto di coercizione magica con la divinità, la quale si trova obbligata ad esaudire le richieste del sacrificante, a cui risulta quindi subordinata.

“L’oblazione sostiene gli dei e mantiene la loro immortalità; inoltre, il frutto del sacrificio di cui gode anche il sacrificante umano assume la forma di un certo ordine di immortalità (...), un’attenuata immortalità per una “piena durata di vita” pari a cento anni” (White 2003: 24). Il fine primo dell’oblazione sacrificale (il soma) era dunque nel mondo vedico la libertà

dalla morte³ e in questo non vi era differenza tra ordini ontologici: il sacrificio è necessario alla perpetuazione del cosmo, che da esso ha origine, ed è necessario al mantenimento della vita individuale, poiché il corpo che si possiede non è altro che un prestito da parte del dio della morte, Yama. Il sacrificio è dunque anche un regolamento di conti, il pagamento di un debito contratto per il solo fatto di essere al mondo e senza il quale Yama riprenderà ciò che ci ha dato in prestito: la vita stessa. Sacrificare era dunque una garanzia di immortalità, ed essendo l'immortalità divina pari a cento anni, tale era anche per gli uomini la durata massima del contratto col dio della morte.

Nella rete di connessioni che informava l'universo vedico, la sostanza soma corrispondeva al dio Soma e alla luna, che era considerata una goccia del soma celeste e del seme divino, e per questo era assimilata a fluidi vitali, pioggia e acqua in quanto elementi vivificanti. Il soma era nel mondo vedico ciò che dà la vita.

“I teorizzatori vedici, quindi, concepivano l'elemento fluido (rasa) come supporto di qualsiasi vita e di effettiva non-morte, per gli esseri umani come per gli dei” (White 2003:25). Tuttavia non bastava possedere il soma per divenire immortali. Come dimostrano i racconti del furto di soma di cui parlano la mitologia vedica e indoeuropea la sostanza sacrificale veniva “attivata” dal sacrificio stesso. Il fuoco trasformatore era fondamentale per attualizzare il potenziale del soma.

Ed è qui, nel processo di attivazione e trasporto della sostanza sacrificale, che troviamo una seconda triade: rasa, l'elemento fluido, viene trasformato, “attivato” dal fuoco, agni, e trasportato dall'aria, vāyu. Questa triade (rasa-agni-vāyu) che accompagna la triade microcosmo (umano), mesocosmo (sacrificio), macrocosmo (l'universo nella sua totalità – l'uomo cosmico), rappresenta la matrice della vita stessa nonché il punto di contatto tra la tradizione vedica e le successive elaborazioni filosofiche.

Pur ponendosi in continuità con la tradizione vedica le Upaniṣad introducono una metafisica non-dualista e affermano l'idea, già contenuta nei Libri della Foresta (Āraṇyaka, VII sec. a.C. ca.), secondo cui tutti gli esseri partecipano della natura dell'Anima Universale. Secondo questa visione non esisterebbe dunque separazione tra Assoluto e Manifestazione, tra Puruṣa e Prakṛti, quanto piuttosto una catena ininterrotta di gradi dell'essere che va dall'Assoluto fino alle forme inferiori della materia. In contesto vedico il calore del fuoco sacrificale era ciò che rendeva possibile la reintegrazione della separazione tra ordine umano e divino. È questo stesso principio, seppur calato in un contesto mistico e monista, ad informare la teoria pratica delle Upaniṣad. Tutte le opposizioni, le dualità (innanzitutto quella tra dio e uomo), sono solo apparenti e possono

essere trascese attraverso la pratica di austerità religiose (tapas), corrispettivo microcosmico del fuoco sacrificale:

“La nozione di trasferimento – da un piano all’altro – si trasmuta in quella di trasformazione – primordialmente e supremamente, un piano è (la stessa cosa del) l’altro – e lo stesso corpo umano diviene la sede del sacrificio, mentre l’Anima umana è l’Assoluto che lo inabita.” (White 2003: 30)

Questo è possibile perché tutto è connesso, la realtà è una rete di corrispondenze gerarchicamente ordinate che uniscono microcosmo, mesocosmo e macrocosmo.

La teoria vedica e brahmanica delle corrispondenze continuò a svilupparsi di pari passo a quella dell’interiorizzazione del sacrificio, la prima costituendo la base concettuale della seconda, la quale, mirando alla realizzazione o attivazione delle connessioni cosmiche all’interno dell’individuo stesso, andò a rappresentarne il metodo pratico. Teorizzata nei Libri della Foresta e sviluppata nelle Upaniṣad classiche, l’interiorizzazione del sacrificio creò le premesse per lo sviluppo di tutte le tradizioni pratiche successive, tra cui quella nota come haṭha yoga. All’oblazione sacrificale (rasa) si sostituì il loro corrispondente umano, i fluidi corporei e in particolar modo il seme, il ruolo trasformatore e attivante del fuoco venne assunto dal calore generantesi attraverso le austerità interiori (tapas), al vento (vāyu) che trasporta i frutti della trasformazione verso il mondo degli dei si sovrappose il respiro.

Le Upaniṣad hanno dunque una connotazione bivalente. Da un lato rappresentano il vero significato, nascosto ed esoterico, della tradizione vedica e dell’atto rituale che ne costituisce il centro. Dall’altro sono espressione di una rivoluzione del pensiero religioso, sorta probabilmente in risposta al rigido ritualismo vedico e alla sua metafisica dualista in ambienti marginali, contesto di esplorazioni mistiche. I Veda stessi contengono tracce di proto-misticismo (le speculazioni sull’Assoluto immanifesto del Ṛgveda ad esempio) e teorizzazioni fondamentali alle pratiche successive come quello di tapas (austerità) o l’importanza data al suono. I Saṃhitā e i Brāhmaṇa sono anch’essi ricchi di riferimenti cosmogonici, cosmologici, teorizzazioni sulla parola e la natura dell’Assoluto e in questo senso le Upaniṣad sono eredi di una tradizione speculativa ininterrotta. Soprattutto in quelle più antiche il ruolo centrale del rituale vedico rimane indiscusso, ma si sottolinea l’importanza di una conoscenza (e coscienza) del potere segreto ad esso soggiacente: solo il rito “eseguito con sapere, fede e coscienza delle connessioni nascoste diviene davvero effettivo” (Chāndogya Upaniṣad 1.1.9-10, cit. in Ruff 2002: 51). Alla base del progetto gnostico e mistico delle Upaniṣad c’è dunque un’affermazione di continuità con la

tradizione rituale vedica e la sua teoria delle corrispondenze, continuità espressa dalla denominazione Vedānta con cui sono conosciute le Upaniṣad in quanto commentari e quindi fine dei Veda.

Il rifiuto, anch'esso chiaramente espresso nei testi stessi, della supremazia del rituale vedico, lo sviluppo della teoria metafisica delle corrispondenze in una teoria pratica di internalizzazione del sacrificio, così come la comparsa di una nuova terminologia religiosa e spirituale sono tuttavia testimoni se non di una rivoluzione, almeno di una profonda e durevole riforma religiosa la cui origine e le cui modalità di sviluppo sono ancora motivo di dibattito. Secondo molti studiosi le Upaniṣad rappresenterebbero l'espressione testuale di una religiosità kṣatrya antibrahmanica e di una tradizione di ascetismo itinerante, quella śramaṇa, tradizione in cui mossero i loro primi passi Buddismo, Jainismo e lo stesso Yoga e a cui risalgono concetti chiave trasversali alle tradizioni nate successivamente nel sub-continente indiano quali kārma, mokṣa, māyā. In questo senso rispecchierebbero, come i Libri della Foresta, le esperienze mistiche di saggi-guerrieri esclusi dalla performance del rituale vedico, prerogativa del varna dei brāhmaṇa. La prima visione, quella delle Upaniṣad come estensione gnoseologica dei Veda sarebbe secondo questa interpretazione il risultato di un tentativo intentato da parte delle élite brahmaniche di assorbire il misticismo śramaṇa-kṣatrya entro la propria sfera di influenza e così di controllarlo⁴.

Le Upaniṣad classiche sono dunque eredi di tradizioni diverse, ambivalenti e spesso contraddittorie. Nonostante questo furono la base su cui venne fondato il più pervasivo sistema di pensiero indiano fino ad oggi, il Vedānta. Senza negare l'importanza delle innumerevoli correnti filosofiche non vedāntine e delle molte tradizioni ad esso estranee, come quelle dei Tantra e degli Āgama, si può affermare che il Vedānta rappresenti in assoluto il darśana dominante dell'Induismo. È a questo sistema e al contenuto filosofico delle Upaniṣad, contenuto che nonostante le sue contraddizioni la tradizione medievale fece proprio come un tutto omogeneo, che ci volgiamo ora.

“Al principio, è certo, nulla esisteva, né il cielo, né la terra, né lo spazio tra i due. Allora il Non-Essere, avendo deciso di essere, divenne spirito e disse: “Possa io essere!” Riscaldò se stesso e da questo calore nacque il fuoco. Si scaldò ancora e da questo calore nacque la luce.” TB II,2,9,1-2 in Raimond Panikkar, I Veda, BUR, p.65.

“Liberami dalla morte, non dalla non-morte!” (RV 7.59.12)

“Si tratta, in altre parole, del tentativo di assorbire nell'ambito dell'ortodossia i principi di una filosofia laica, professati in ambienti estranei a quelli brahmanici, che si opponevano alle aspirazioni di strapotere della casta sacerdotale (...) I brahmani, preoccupati di arginare i contrasti dottrinali che derivavano dalle

correnti di pensiero eterodosse, cercavano dunque una conciliazione che si verificò accogliendo in parte nella visione del mondo da loro professata quelle istanze di cui le Upaniṣad erano portatrici.” (Boccali, Piano, Sani (2000) Le letterature dell'India, UTET, Torino, p.51-52).

L'eredità delle Upaniṣad Classiche

Ciò che si chiama Brahman è lo spazio etereo che sta al di fuori dell'uomo. Lo spazio etereo al di fuori dell'uomo è lo stesso che sta nella cavità del cuore. Esso è il pieno, l'immutabile. Felicità piena, immutabile, acquista colui che così sa. (Chāndogya Upaniṣad 3.12.7-9)

Le Upaniṣad classiche (come quelle minori) sono testi sincretici: non rappresentano un sistema filosofico vero e proprio, né espongono i propri contenuti in maniera completa e articolata. Si tratta piuttosto di una collezione di stimoli filosofici, stratificatisi lungo un periodo di diversi secoli. Ci sono però alcuni temi fondamentali, una cosmogonia, una teologia, una teoria psicologica e una soteriologia che fanno da sfondo alla varietà e alla contraddizione.

L'intera struttura teologica delle Upaniṣad si basa sul concetto di Brahman, il principio creativo, la fonte suprema del reale, immanente e trascendente al tempo stesso, eterno ed immutabile. Il fine del sacrificio interiore teorizzato nelle Upaniṣad è il riassorbimento in questo Assoluto, l'Unità originaria da cui tutto deriva e di cui ogni forma di manifestazione a suo modo partecipa in virtù di una concezione monista del reale fondata su una cosmogonia emanatista. L'universo e-mana, scorre fuori dall'Uno, e-volve dal Brahman nella molteplicità della realtà fenomenica. Per quanto diversamente caratterizzati – eterno ed immutabile uno, perituro e mutevole l'altro – l'Assoluto e il Manifesto non sono ontologicamente inconciliabili, come voleva invece il pensiero vedico, poiché nella sua evoluzione il Brahman crea un continuum che scorre ininterrotto fino alle forme più grossolane della materia. L'universo è un'unica entità organica, è un Tutto dove ogni elemento partecipa ontologicamente (ma secondo gradi diversi) dell'essenza divina. È grazie alla connessione lungo questo continuum – di ogni elemento con il Tutto e con il Brahman – che è possibile realizzare interiormente l'unione con l'essenza universale. Il riassorbimento dell'Anima nell'Assoluto è nelle Upaniṣad classiche un cammino a ritroso, una in-voluzione, un ritornare a, un riassorbimento e raffinamento la cui possibilità è implicita nella natura stessa della manifestazione, conseguenza logica della sua teoria cosmogonica.

Le vie per compiere questo viaggio sono quelle pratiche della meditazione, della rinuncia, della gnosi (jñāna). Attraverso di esse l'anima individuale, l'ātman, immutabile ed

imperitura traccia dell'Assoluto dentro di noi, può sfuggire al ciclo dell'eterna rinascita (purnarmṛtyu, letteralmente "morte ripetuta"). La ricerca dell'immortalità era già nel mondo vedico il motore primo dell'azione rituale (kārma, nei Veda), importante per gli uomini quanto per gli dei. L'offerta dell'oblazione al fuoco sacrificale aveva, come abbiamo visto, un'azione ritardante sulla morte e dava diritto ad "un'attenuata immortalità"; una vita condotta nel rispetto del dharma implicava, per il medesimo meccanico principio di causa-effetto, una buona rinascita. Le Upaniṣad guardano oltre. Mirano alla liberazione da qualunque forma di rinascita, alla vera immortalità, che deriva dal superamento della morte come della non-morte. Non si tratta più di prolungare la vita attraverso tecniche di coercizione magica, ma di emanciparsi dalle sue leggi, far implodere le opposizioni apparenti, lasciar dietro di sé la molteplicità per tornare all'Uno. La soteriologia delle Upaniṣad ruota tutta intorno a quest'idea, alla possibilità di un'uscita dal manifesto, con le sue leggi e le sue catene, per accedere alla condizione eternamente immutabile propria dell'Assoluto.

Le modalità pratiche attraverso cui ottenere la liberazione sono diverse. I mezzi esterni, rinuncia e ascetismo, hanno lo scopo di tagliare i legami rappresentati dal ruolo e dall'identificazione con esso e implicano un allontanamento dalla famiglia, l'abbandono dell'identità sociale, la rinuncia al possesso e la negazione dell'identificazione con lo stesso corpo. I mezzi interni comprendono le varie fasi e tecniche della pratica meditativa, attraverso cui il saggio rivolge tutte le sue capacità vitali, sensitive, mentali dall'esterno all'interno, verso il Sé che è l'ātman.

Il centro e il fine della riflessione filosofica e pratica delle Upaniṣad è l'uomo: è la sua capacità di esperire attraverso il corpo, conoscere e controllare le funzioni vitali, le facoltà e i processi cognitivi che lo rendono in grado di agire su sé stesso e, in quanto duplicato microcosmico, sulle leggi e le strutture macrocosmiche. Il corpo umano (inteso olisticamente come complesso corpo-manas-buddhi) diviene la sede stessa del sacrificio, il laboratorio alchemico in cui è possibile superare l'apparente dualità umano-divino, e trasformare l'essere umano in essere divino. L'importanza delle Upaniṣad classiche è in questo senso enorme, poiché descrivono gli strumenti di questo nuovo laboratorio e le loro regole: strutture corporee, leggi naturali e funzioni il cui controllo ai fini della liberazione è lo scopo principale delle elaborazioni successive, siano esse di tipo mistico o di tipo medico.

Nuova sede del sacrificio, il corpo umano⁵ è nelle Upaniṣad un universo, abitato dall'ātman e percorso dal prāṇa nelle sue cinque caratterizzazioni, ognuna corrispondente ad una

funzione vitale⁶:

“Questo Ātman sottile può essere conosciuto [soltanto] con il pensiero, nel quale il respiro è penetrato con le sue cinque forme: tutto il pensiero delle creature è [infatti] intessuto con i soffi vitali. Quando [il pensiero] è purificato, risplende allora l'Ātman.” (C. Della Casa, 1976, Upaniṣad vediche, postvediche, settarie e del Yoga, UTET, Torino, p.380)

Durante lo stato di veglia i soffi vitali scorrono per il corpo attraverso un complesso sistema di canalizzazioni. La Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad (2.1.19) riporta il primo riferimento all'importanza di questa rete interna:

“Ci sono 72000 vene chiamate hitā che corrono dal cuore al Pericardio. Egli (Puruṣa) scivola fuori dal cuore attraverso queste vene e riposa nel pericardio.”

Riferimenti a vene chiamate hitā si ritrovano in diverse altre Upaniṣad, nella Kāṭha, nella Kauṣīthaki e nella Chāndogya (8.6.6):

“Cento e una, le vene del cuore. Una di esse sale fino alla sommità del capo. Risalendo lungo di essa, egli raggiunge l'immortale. Il resto, nella sua ascesa, si diffonde in tutte le direzioni.”

Il cuore, centro da cui si irradia la rete di vene lungo le quali scorrono i fluidi vitali dai cinque colori, è la cavità (guhā) o la grotta nella quale risiede l'ātman, in quanto Brahman, e la sede dei sensi (indriya), della mente (manas) e dei soffi che muovono la vita⁷. Ad esso strettamente connessa è la teoria dei quattro stati di coscienza: vyutthāna–veglia, svapna–sonno con sogni, nidrā/suṣupta–sonno senza sogni, caturtha turya/turiya–quarto stato. Agli stati di coscienza corrispondono condizioni fisiche precise. Nello stato di veglia, caratterizzato dalla coscienza di sé (ego), da pensiero, parola e azione, i soffi e le funzioni vitali scorrono attraverso il corpo. Durante il sogno, quando le attività proprie della veglia sono vissute nel mondo interiore, le funzioni vitali vengono riassorbite nel cuore e qui riposano. Il sonno profondo spegne anche la mente e permette di uscire temporaneamente dal manifesto e realizzare l'unione con l'Assoluto: il sé scivola fuori dallo spazio cardiaco e scorrendo lungo le vene che lo collegano al pericardio vi si insinua, rimanendovi dimentico di tutto. Il quarto stato è caratterizzato da una cosciente unione col Brahman: le funzioni vitali e la mente sono silenti e a riposo ma la beatitudine della reintegrazione è sperimentata coscientemente.

In realtà i primi riferimenti al quarto stato di coscienza sono piuttosto tardi (Māṇḍūkya e Maitrāyaṇiya Upaniṣad), le prime Upaniṣad non ne fanno riferimento. L'idea di un quarto stato della coscienza che riassume in sé gli altri tre presuppone la possibilità di realizzare

6

7

in vita la liberazione dell'ātman, attraverso l'esperienza della meditazione profonda. Nelle prime Upaniṣad questo stato corrisponde alla morte: il sé, insieme ai poteri vitali, esce dal cuore attraverso la sommità del capo, gli occhi o altre parti del corpo e risale verso il sole. L'iniziale identificazione di turiya con la morte si trasforma nel concetto di liberato-in-vita (jīvan-mukti), segnando il passaggio ad una diversa prospettiva: le leggi che regolano la vita e la morte, lo scorrere dei flussi vitali, il riassorbimento del sé nell'Assoluto sono imprescindibili, ma il saggio, grazie alla sua conoscenza delle connessioni esoteriche del reale, è in grado di operare attraverso di esse per ottenere i propri scopi. La liberazione è insomma regolata dalle stesse leggi cosmiche che regolano la vita e la morte e le tecniche ascetiche e yogiche si inseriscono in questo contesto concettuale senza soluzione di continuità.

Lo strumento principale del saggio è il mantra: egli usa il potere della parola, già teorizzato nei Veda. Il mantra è espressione del Brahman, non uno strumento per invocarlo, ma piuttosto una manifestazione del divino come potere e coscienza. "Il mantra ha infiniti poteri perché è la divinità stessa" (Piano 2010: 114). L'ascesa del Sé è resa possibile dalla pratica dei mantra (in particolare del praṇava mantra om̐) che hanno la qualità di attivare le connessioni tra i soffi vitali e i cinque raggi del sole (l'Assoluto) e rendere possibile la risalita del Sé lungo le canalizzazioni sottili.

Nelle Upaniṣad sono dunque presenti temi fondamentali alle elaborazioni successive: l'importanza del cuore come centro del microcosmo uomo; una rete di comunicazione interna, attraverso cui scorrono soffi e fluidi ed operano le funzioni vitali; il potere del mantra come attivatore di potenzialità e connessioni (di per sé non una novità) e la teoria dei quattro stati della coscienza.

Le Upaniṣad classiche offrono inoltre qualche abbozzo di temi prettamente yogici. Nelle più antiche si trovano solo brevi riferimenti che preannunciano pratiche successive, poi cominciano a comparire termini tecnici fino all'elaborazione del primo sistema yoga a sei limbi.

In ordine cronologico troviamo:

- Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad – BĀU (IX-VIII sec. a.C.) – controllo del respiro associato alla ripetizione mentale di una frase (1.5.23).
- Chāndogya Upaniṣad – ChU (IX-VIII sec. a.C.) – estesa discussione sul praṇava mantra OM̐. Tema centrale del Vedānta durante tutto il suo sviluppo, viene trattato nelle Upaniṣad dello Yoga nella loro versione settentrionale, soprattutto in quelle che contengono la parola bindu nel titolo. Al 8.15 la ChU accenna a ciò che verrà successivamente definito

prathyāhāra, dichiarando che il ritiro dei sensi verso il Sé in associazione a regole comportamentali conduce all'uscita dal ciclo delle rinascite e all'unione con l'Assoluto.

- Māṇḍūkya Upaniṣad – MaU (VIII sec. a.C.) – lunga solo 12 versi, tratta esclusivamente della sillaba OM e descrive il collegamento tra essa e i quattro stati di coscienza: le tre componenti del fonema, a, u, m corrispondono rispettivamente allo stato di veglia, sonno, sonno profondo. “L'om senza misura è il Quarto[3], di là da ogni sviluppo di manifestazione, benefico, non duale. Così la sillaba om è l'ātman. Colui che conosce ciò, immerge l'atmān [manifesto] nell'ātman [supremo]” (1.12).

- Taittirīya Upaniṣad – TaitU (VI-V sec. a.C.) – compare il termine yoga ātman (2.4.1).

- Kāṭha Upaniṣad – KāṭhU (V sec. a.C.) – compare il termine “adhyātman yoga” per riferirsi ad una pratica il cui fine é la realizzazione del divino (deva) nascosto nel cuore (1.2.12). Come diverse altre Upaniṣad la Kāṭha combina elementi proto-vedāntini (la nozione di ātman) e proto-sāṃkhya (riferimenti ai primi sette livelli ontologici del reale). Fornisce inoltre la prima definizione di yoga nel senso di pratica spirituale: “il fermo controllo dei sensi che conduce alla ferma attenzione, condizione di equilibrio interiore” (2.3.10–11).

- Śvetāśvatara Upaniṣad – ŚvetU (III sec. a.C.) – parla di uno yoga della meditazione (dhyāna) che conduce all'immortalità. Anche qui vediamo il combinarsi di elementi diversi: sāṃkhya, yoga e teismo (culto di Rudra). Il testo offre chiara evidenza di uno sviluppo consistente di tecniche di yoga e meditazione e pur non offrendo una trattazione sistematica include molti temi importanti e descrizioni dettagliate: vi troviamo la prima descrizione dell'ambiente in cui praticare yoga, accenni alla postura, vengono elencati gli effetti della pratica, esaltata l'importanza del cuore come sede del Sé in quanto “omuncolo”, descritte le visioni sperimentate durante la pratica yogica (1.8-11). È probabile che la ŚvetU sia espressione di un gruppo settario devoto a Rudra che praticava forme di proto-yoga (yoga pre-classico).

- Maitrāyaṇīya Upaniṣad – MaitU (II sec. a.C.) – primo riferimento a un sistema sestuplice, cinque dei sei elementi preannunciano il sistema a otto lembi di Patañjali: “Questo é il modo per ottenerlo (concentrazione della mente sull'oggetto di meditazione): controllo del respiro (prānāyāma), controllo dei sensi (prathyāhāra), meditazione (dhyāna), attenzione fissa (dhāranā), investigazione (tarka), assorbimento (samādhi), queste sono chiamate Yoga a sei limbi”

Le Upaniṣad dello Yoga ampliarono e arricchirono queste tematiche attingendo a piene mani da tradizioni altre, nate in ambienti eterodossi e marginali, tradizioni potenti e pericolose per il potere costituito. Alchimia, tantra e haṭha yoga si combineranno nelle

recensioni meridionali con il mantra e tāraka yoga (yoga del suono e della visione) di quelle settentrionali.

Come la soteriologia anche la teoria somatica e psicologia delle Upaniṣad (la stessa che ritroviamo nell'Āyurveda, nello Yoga e nelle scuole alchemiche) si basa su una concezione gerarchica del reale. Nelle Upaniṣad medie troviamo i primi usi di termini e concetti che prenderanno la forma di una teoria compiuta del reale solo qualche secolo dopo con la nascita della scuola Sāṃkhya, anche se in un contesto cosmologico molto diverso: il Sāṃkhya teorizzava infatti l'assoluta separazione tra Spirito e Materia e spiegava il manifesto come il risultato di una progressiva differenziazione della Prakṛti. Al centro della sua teoria era la classificazione (enumerazione) del reale in 25 categorie (tattva), ordinate in cinque classi di cinque: Puruṣa, Prakṛti, buddhi (intelletto, sede dei vasana -disposizioni karmiche- e dei bhava -disposizioni personali), ahaṃkāra (senso dell'io) e manas (senso interiore, mente, l'elaboratore degli stimoli sensoriali) rappresentavano la prima pentade. Al di sotto di essa se ne trovavano, disposte parallelamente, altre quattro: i cinque buddhīndriya (potenze sensoriali – dire, sentire, vedere, gustare, odorare – corrispondenti agli organi percettivi o sensi di conoscenza chiamati jñānendriya – orecchie, pelle, occhi, lingua, naso), i cinque karmendriya (sensi o potenze di azione: parlare-organi di fonazione, afferrare-mani, camminare-piedi, espellere-organi di escrezione, procreare-organi sessuali), i cinque tanmātra (elementi sottili: suono, tatto, forma, sapore, odore) e i cinque mahābhūta (elementi grossolani: etere, aria, fuoco, acqua, terra). Al centro della metafisica sāmṅhyana sta il principio di causalità, che governa la natura ontologica degli esseri e la struttura del manifesto. Il Sāṃkhya Karika (9) dichiara che un effetto (karya) pre-esiste o risiede (satkarya) nella sua causa in stato potenziale. Ogni effetto ha una causa materiale (upadana), ogni causa efficiente può produrre solo quello per cui è efficiente (shaktasya shakyakaranat): l'effetto è della stessa essenza della sua causa. La manifestazione (Prakṛti) è una catena di legami causali che fluisce dal sottile al grossolano. Questo sistema venne preso in blocco dal Vedānta e ricontestualizzato in cornice emanatista, ma anche dal Buddhismo e dall'Induismo tantrici che lo usarono come base di più complesse classificazioni a orientamento teistico. Da qui tali rielaborazioni trovarono applicazione nelle teorie alchemiche e haṭha yogiche, in particolar modo nell'elaborazione del sistema dei cakra. Il dualismo sāmṅhyano informa inoltre la teoria metafisica esposta negli Yoga Sūtra (III.13-15, III.44)

Prāṇa, apāna, udāna, vyāna, samāna. Sostanza e azione non sono separati, ogni termine indica contemporaneamente un soffio vitale e la sua funzione.

Questa rete il cui centro è il cuore rappresenta il primo abbozzo di fisiologia sottile su cui si costruiranno le rappresentazioni tantriche e yogiche del corpo.

L'eredità haṭha delle Upaniṣad dello Yoga : testi, contesti e attori sociali

Il paesaggio in cui si muove lo studioso dei movimenti religiosi indiani è più simile a quello che si può sperimentare in un sogno, che a un dipinto naturalista. Gli elementi del paesaggio si trasformano e fondono incessantemente l'uno con l'altro, la fluidità regna sovrana. Rendere fedelmente la loro storia è opera impossibile: molteplici sono le aree in ombra, numerosissimi i testi che ancora devono passare il vaglio della filologia, molto scarse le fonti consultabili. Nonostante negli ultimi anni, grazie anche alla diffusione

globale dello yoga, sforzi accademici abbiano prodotto diversi contributi di grandissimo valore, é possibile che le ipotesi attuali vengano ampliate o forse modificate negli anni a venire.

Le Upaniṣad dello Yoga possono essere elencate tra i testi che, a lungo snobbati dall'interesse dei praticanti come degli studiosi di yoga, stanno oggi destando un rinnovato interesse. Come accennato, si tratta di testi ortodossi, redatti in ambiente vedāntino. Una buona parte del contenuto dei testi che costituiscono l'espanso canone meridionale viene estrapolato da opere sanscrite compilate tra XI e XV secolo, opere che descrivono un metodo che pone l'enfasi su una varietà di nuove pratiche fisiche, conosciuto come haṭha yoga.

Troviamo il primo riferimento a un metodo chiamato haṭha yoga in un testo sanscrito dell'XI secolo, ma le sue tecniche si iscrivono in una tradizione molto più antica, in alcuni casi di diversi secoli (canone Pali, epica). Anche sul corpus haṭha yogico sono in corso studi approfonditi che stanno letteralmente sconvolgendo gran parte degli assunti comunemente accettati: dal significato del termine 'haṭha' all'interpretazione dei testi stessi, vale la pena di soffermarsi un poco sul tema, nel tentativo di avvicinarci allo Yoga enciclopedico esposto nelle YU.

Cos'è lo haṭha yoga?

A fine Ottocento⁸ Monier-Williams definí lo haṭha Yoga come uno "Yoga dello sforzo... trattato nella Haṭhapradīpikā di Svātmārāma e praticato con forme di autotortura, come lo stare su una gamba, mantenere le braccia sollevate, inalare fumo a testa in giù, ecc..." (1899:1287).

Questa visione venne ereditata dagli studiosi del XX secolo, la maggior parte dei quali interpretò la violenza del termine haṭha non tanto in termini di tecniche, come gli indologi ottocenteschi, quanto di sforzo esercitato nella pratica o di estrema, faticosa e vigorosa disciplina. Haṭha yoga divenne così nella comprensione comune, lo yoga dello sforzo, un metodo di yoga fisico che implica fatica e manipolazione violenta del corpo. Nello stesso periodo in cui in Europa si mettevano le basi di questa interpretazione, in Bengala Vivekananda si preparava a diffondere nel mondo intero la sua lettura neovedāntina degli Yoga Sūtra di Patañjali e del "vero yoga". Nel suo famoso testo Raja Yoga del 1896, a proposito dello haṭha yoga egli scrive: "Non abbiamo niente a che fare con esso, poiché le sue pratiche sono molto difficili, e non possono essere apprese in un giorno, e, in fin dei conti, non portano a una grande crescita spirituale". Se "una o due

lezioni di haṭha yoga possono essere utili”, il fine primo dello haṭha yoga, ossia “far vivere gli uomini a lungo” attraverso la cura del corpo e una perfetta salute, è un fine inferiore (Singleton 2009: 71). Il successo degli insegnamenti di Vivekananda aiutò a diffondere il pregiudizio secondo cui lo haṭha Yoga sarebbe una degenerazione dello yoga di Patañjali, lo yoga classico, puro e filosofico.

La visione dello haṭha yoga come pratica faticosa, dolorosa e inferiore non è tuttavia una novità ottocentesca. Molti testi indiani medievali e moderni che esprimono vie soteriologiche fondate sulla gnosi o l’iniziazione basano la loro retorica sulla denigrazione delle tecniche concorrenti, tra cui lo haṭha yoga. Nel Laghuyogavāsiṣṭha ad esempio si dice che lo haṭha Yoga causa sofferenza; nel Jīvanmuktiviveka che la pratica di mṛduyoga, lo “yoga dolce” delle pratiche vedāntine tradizionali, è superiore poiché dà effetti immediati mentre lo haṭha Yoga è una pratica graduale; nell’Amanaskayoga esso viene definito superfluo, inutile: a nulla portano le faticose pratiche fisiche, tutto ciò che lo yogi deve fare è sedere quiete e immobile, il corpo rilassato e lasciare andare la mente dove vuole, poiché solo in assenza di controllo il suo movimento troverà quiete. Da una prospettiva emica il quadro cambia radicalmente. Nessuno dei testi che trattano di haṭha yoga (o di tecniche corporee che verranno a posteriori definite tali) menziona pratiche ascetiche (tapas) e mai lo haṭha Yoga viene descritto come una via che richieda la sofferenza o l’autosacrificio del praticante.

A questo proposito le fonti haṭha yogiche sono molto chiare. L’utilizzo di accezioni rimandanti all’idea di sforzo o di forzare sono sempre collegate alla pratica di tecniche miranti a un’inversione di direzione: risvegliare e far muovere kuṇḍalinī verso l’alto, forzare apānavāyu a invertire la sua rotta discendente o far risalire bindu (seme) verso la testa. “Haṭha” si riferisce quindi ad azioni che invertono e trasgrediscono l’ordine naturale ed è il loro effetto ad essere haṭha non il modo in cui vengono praticate. Nelle descrizioni delle tecniche viene usata molto più spesso un’altra parola, “yatnena” o “prayatnena” il cui significato a seconda del contesto può essere reso con “diligentemente”, “accuratamente”, “vigorosamente”, “energeticamente”. Molto più spesso ricorre però la formula “śanaiḥ śanaiḥ”, “gradualmente”, “dolcemente”: gli effetti sono “haṭha” ma la pratica dev’essere accurata e graduale, soprattutto quando si tratta di tecniche respiratorie, mudrā e bandha, pena l’invecchiamento e la malattia:

“La pratica deve svolgersi gradualmente, non tutto in una volta. Il corpo di colui che cerca di fare tutto insieme viene distrutto. Per questo motivo la pratica dev’essere graduale” (HP 1.54-55)

“[Quando] il respiro viene arrestato con forza, fuoriesce dai follicoli piliferi. Questa [azione] fa a pezzi il corpo e provoca [malattie] come la lebbra” (Brahmānanda nel suo commentario alla HP 2.49).

“Così come il leone, l’elefante e la tigre vanno addomesticati gradualmente, allo stesso modo bisogna coltivare il respiro; altrimenti esso uccide lo yogi” (Haṭhāpradīpikā 2.15, Vivekamārtaṇḍa 123, Śāṇḍilyopaniṣad 7.6, Yogacūdāmaṇyupaniṣad 118).

Śanaiḥ śanaiḥ, piano piano, un passo alla volta: la pratica non deve provocare fatica, la manipolazione del corpo dev’essere progressiva e graduale. Lo sforzo (prayāsa) é anzi un ostacolo (pratibandha) e va evitato (Haṭhāpradīpikā 1.15). L’interpretazione di haṭha yoga come “sforzo violento” non ha dunque alcun fondamento, la retorica interna al movimento ricorda al contrario al praticante che tanto più una tecnica é potente tanto maggiore dovrà essere la cura nel praticarla, piuttosto che la forza.

Nelle sue prime formulazioni (...) lo yoga ‘haṭha’ aveva il fine dichiarato di conservare e accrescere la forza vitale, la cui essenza veniva identificata con il seme maschile (bindu)⁹. La preservazione e sublimazione di bindu veniva identificata con pratiche ascetiche (tapas), iscrivendo le prime pratiche haṭha yogiche nel più vasto contesto della tradizione ascetica per come la possiamo identificare già diversi secoli prima nel canone pali o nell’epica. Bindu é conservato nella testa e nel non praticante scivola verso il fuoco del basso ventre, causando invecchiamento e decadenza del corpo. Le tecniche haṭha yogiche invertono il naturale processo di decadenza attraverso tecniche che forzano un’inversione di rotta dell’energia, che viene ottenuta “meccanicamente” attraverso pratiche di inversione del corpo come viparītakaraṇī nelle quali si usa la forza di gravità per forzare bindu a rimanere nel cranio, o attraverso pratiche di controllo del respiro in cui si forza bindu a salire verso l’alto.

Troviamo in questa idea del seme come essenza della vita uno stretto legame con il simbolismo lunare che sottende le pratiche tantriche, alchemiche e ayurvediche. Si tratta di un simbolismo antico quanto le stagioni, un simbolismo che nasce dall’osservazione dei cicli naturali di vita, decadenza, morte e rinascita. Così White descrive questa struttura:

“Nei modelli che nello stesso periodo venivano elaborati all’interno dei circoli upanishadici ed ayurvedici, il volgere delle stagioni ed il ciclo di vita e morte erano in ultima analisi riconducibili ad una dinamica unitaria: una sorte di costante “tiro alla fune” tra il sole e la luna, nel quale il premio era costituito dall’umidità, sotto forma di fluidi vitali. Così l’anno era diviso in due semestri: l’ardente (āgneya), in cui un sole fiammeggiante, che giorno dopo giorno é sempre più alto, prosciuga (ādāna, “assorbimento”) tutte le creature viventi

del principio fluido della vita, ed il lunare (saumya), durante il quale la luna, relativamente più alta nel cielo rispetto al sole indebolito, riversa (visarga, "emissione") sul mondo una maggiore quantità di umidità (attraverso le piogge di cui è ritenuta la fonte) di quanta il sole abbia potute attirarne" (White 2009: 36). La prima fase corrisponde al "sentiero settentrionale" (uttarāyaṇa), periodo di crescente disseccamento che va dal 14 luglio al 14 gennaio, la seconda al "sentiero meridionale" (dakṣiṇāyana), che va dal 14 gennaio al 14 luglio e porta con se le piogge vivificanti. "Il sentiero meridionale è un tempo di vita, e persino di immortalità; quello settentrionale è un tempo di morte" (White 2009: 36).

Troviamo espressione di questa medesima simbologia nel mito del re luna, Candra, il quale unendosi con le sue mogli stellari, perde progressivamente il proprio seme disseccandosi, finché giunto nel punto più vicino al sole ardente si unisce alla sua favorita Rohiṇī e scompare. L'essiccamento è associato anche in questo mito alla dispersione del fluido vitale e all'avvicinamento al sole (corrispettivo macrocosmico del sole microcosmico nel basso ventre), associato con la morte.

L'ayurveda si sviluppa intorno a questa concezione, operando a livello di ricostituzione e mantenimento dei fluidi vitali attraverso l'uso di sostanze vegetali e minerali. Lo haṭha yoga fa lo stesso: il seme che il medico ayurvedico identifica come essenza della vita, è il centro attorno a cui ruota la pratica dello haṭha yoga. "Il seme è la materia grezza ed il combustibile di qualsiasi trasformazione psicochimica cui si sottopongono lo yogin, l'alchimista o il praticante tantrico, trasformazione grazie alla quale un nuovo corpo, sovrumano ed immortale, viene "concepito" a partire dall'involucro del corpo mortale, condizionato e biologico." (White 2009: 39). Se nel mito del logoramento del Re Luna il disseccamento è dovuto al progressivo avvicinamento al sole e al contatto con le ardenti mogli stellari, nella fisiologia del corpo sottile ritroviamo un suo omologo: il plesso solare o il basso ventre è il sole femminile potenziale causa di invecchiamento, disseccamento e morte (non a caso la Haṭhapradīpikā mette in guardia il praticante sugli effetti potenzialmente nefasti della pratica) ma anche fonte di quel calore che è motore di trasformazione, calore liberabile dalle 'pratiche ardenti' (tapas) e necessario al processo di trasformazione yogica. La volta cranica è invece la sede del Candra microcosmico, controparte del sole. È qui che si accumula il nettare di immortalità, amṛta.

Il corpo sottile è dunque bipolare: la metà inferiore è associata al femminile, è la sede del fuoco, del calore che normalmente brucia il seme. La metà superiore è associata al maschile, è la sede della luna e del seme che raffinato nel processo di risalita si è trasformato in nettare. La metà inferiore è dunque quella che caratterizza la vita ordinaria,

in cui l'estroversione e la dispersione, mantengono l'individuo entro il normale ciclo di morte e rinascita. La metà superiore, quella lunare, é associata invece all'inversione del ciclo ordinario, all'introversione, alla reintegrazione. Lo haṭṭha yoga usa mezzi naturali per alterare il naturale predominio della metà inferiore, utilizza il calore del sole microcosmico per invertire il processo di invecchiamento attraverso il controllo dei flussi vitali (i prāṇa vāyu) e dell'energia termica prodotta da tapas. Concentrando i soffi alla base del canale centrale, accendendo il fuoco solare attraverso la pratica, lo yogin ne apre l'ingresso e fa risalire il seme, il calore e i soffi. Ad ogni stadio il calore diminuisce nella parte inferiore, il fuoco dello yoga, kālāgnirudra, distrugge il fuoco della morte, kālāgni. Le sei fasi di questo processo vengono descritte nella loro forma più semplice (ed é così che le ritroviamo anche nelle Upaniṣad dello Yoga) come un percorso di risalita in cui il praticante trafigge (bheda) sei centri o ruote di energia (i cakra) disposti lungo il canale centrale: attraverso mūlādhāra, svādhiṣṭhāna, maṇipura, anāhata, viśuddha e ājñā i soffi, il calore e il seme risalgono verso l'alto. Nel processo di risalita il seme viene cotto, trasformato in nettare d'immortalità e va a riempire la volta cranica e la luna che vi risiede. Lo yogin arresta e inverte il cammino del tempo divenendo così un "kāla-vañcaka, colui che "inganna o schiva il Tempo" (Gorakh Bānī Sabadī 219).¹⁰

A cavallo tra Ottocento e Novecento vennero tradotti in inglese tre testi di haṭṭha Yoga, Haṭṭhapradīpikā, Geraṇḍasaṃhitā e Śivasamhitā, che andarono a costituire il canone haṭṭha yogico. A partire dagli anni Settanta hanno cominciato a comparire delle edizioni critiche. Per una lista esauriente vedi Mallinson 2011d.

La controparte femminile, il sangue mestruale (rajas) viene nominata raramente.

White (1996), tracciando il legame tra tantra e yoga, dice: "Laddove il sacrificante vedico cerca di regolare il tempo macrocosmico come metodo per assicurare l'ordine cosmico e sociale, ed il medico ayurvedico si impegna ad armonizzare il tempo microcosmico con gli eccessi del tempo macrocosmico, allo scopo di assicurare la salute corporea, lo yogin afferma di essere capace di far implodere questi due ordini temporali in un altro, quale metodo per trascendere entrambi e liberarsi completamente dal tempo (come pure da qualsiasi condizionamento naturale e culturale). In tutto ciò la sintesi Haṭṭhayogica sembra seguire il medesimo, fondamentale principio operativo delle pratiche erotico-mistiche del tantrismo indù: se si vuole trascendere la condizione umana, occorre operare *attraverso*, più che *contro* la travolgente energia femminile. Nel Tantra l'unione sessuale, l'abbandono del seme maschile (l'offerta sacrificale) nelle fauci ardenti dell'organo sessuale femminile viene assimilato ad un sacrificio, i cui benefici ricadono sul sacrificante. Durante l'atto perciò, il praticante maschile reciterà: "Om a te, dea, che risplendi per l'oblazione di *dharma* e di non-*dharma*, nel fuoco del sé, impiegando la mente come cucchiaio sacrificale, lungo il sentiero della *suṣumṇā*, io, impegnato nel controllo degli organi di senso, stabilmente offro questa oblazione."

Breve storia dello haṭha yoga

Il periodo classico dello haṭha Yoga viene fatto iniziare con la Haṭhapradīpikā, un'antologia composta da Svātmārāma nel XV sec. che raccoglie citazioni da testi precedenti tra cui Amanaskayoga, Vasiṣṭhasaṃhitā, Candrāvalokana e otto testi che rappresentano esplicitamente o implicitamente (cioè senza nominarlo) il periodo di nascita e sviluppo dello haṭha yoga. Ne forniamo qui un breve elenco, a fianco del nome riportiamo le pratiche descritte in ognuno dei testi:

- Amṛtasiddhi (XI-XII sec.) – é il primo testo a insegnare mahābandha, mahāmudrā, mahāvedha. Parla di controllo del respiro, al fine di farlo risalire attraverso tre granthi, unendo bindu e rajas (principio maschile e femminile), accedendo così alla “scorta” di amṛta nella testa. Il praticante diviene così un jīvanmukta, un liberato in vita, fino al momento in cui per ottenere mahāmukti (la grande liberazione) decide di uscire dalla “porta di Brahma” attraverso mahāvedha.

- Vivekamārtaṇḍa (XIII sec.) – descrive uno yoga a sei limbi (āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna e samādhi) e riporta le seguenti tecniche: mahāmudrā, nabhomudrā (kecharīmudrā), jālandharabandha, uḍḍiyāṇabandha, mūlabandha, viparītakaraṇī.

- Dattātreyayogaśāstra (XIII sec.) – é il primo testo che propone un vero e proprio metodo e lo chiama haṭha. Descrive: mahāmudrā, mahābandha, kecharīmudrā, jālandharabandha, uḍḍiyāṇabandha, mūlabandha, viparītakaraṇī, vajrolī, amarolī, sahaḥolī.

Questi tre testi parlano di bindu, della sua conservazione e risalita.

Abbiamo poi due importanti testi che menzionano bindu ma interpretano le tecniche come un mezzo per risvegliare e far salire kuṇḍalinī:

- Gorakṣasataka (XIII sec.) – descrive jālandharabandha, uḍḍiyāṇabandha, mūlabandha, śakticālanīmudrā.

- Khecarīvidyā (XIII-XIV sec.) – tratta solo di khecarīmudrā

Di tutti questi testi solo il Dattātreyayogaśāstra parla esplicitamente di haṭha yoga.

Posteriori a questi, altri testi riportano le stesse tecniche e parlano di haṭha yoga:

- Śivasāṃhitā (secondo Mallinson anteriore al 1500 d.C.) – alle 10 mudrā del Dattātreyayogaśāstra aggiunge mahāvedha, yonimudrā, śakticālanī. Alcune delle sue mudrā operano su bindu, altre su kuṇḍalinī, altre su entrambi. Si tratta di un testo prodotto dalla tradizione ortodossa dei Śaṅkarācārya di Kanchi e Shringeri che confluirà nell'ordine dei Daśanāmī Saṃnyāsī (vedi oltre).

- Yogabīja (XIV-XV sec.) – fornisce una definizione esoterica del termine haṭha, che

conoscerà un grande successo in testi più tardi, commentari, letteratura secondaria: ha é il sole, ṭha la luna, haṭha é la loro unione (yoga). Di questa polarità parlano anche altri testi: la Amṛtasiddhi parla dell'unione di prāṇā e apāna, il Vivekamārtaṇḍa di īḍā e piṅgalā nāḍī (32) o dell'unione di Śakti e Śiva sotto forma di sangue mestruale e seme maschile (74-76) o ancora dell'unione tra punta della lingua e fronte (2.72-74). Lo Yogabīja riporta tecniche di controllo del respiro e le mudrā del Gorakṣaśataka, jālandharabandha, uḍḍiyāṇabandha, mūlabandha, śakticālanīmudrā, che vengono utilizzate per far risalire kuṇḍalinī.

•Amaraghaprabodha (XIV-XV sec.) – parla apertamente di haṭha yoga, che viene qui definito come un insieme di tecniche che usano il respiro e bindu. Le sue tecniche sono quelle che formano le basi dello yoga nella Amṛtasiddhi: mahābandha, mahāmudrā, mahāvedha.

•Śarṅgadharaḥpaddhati (1363 d.C.) – antologia di versi di argomenti vari che include gli insegnamenti sulle cinque mudrā del Dattātreya yogaśāstra. Parla di due tipi di haṭha yoga, quello di Gorakṣa per come lo possiamo trovare nel Vivekamārtaṇḍa, e quello di Mārkaṇḍeya che é un aṣṭaṅgayoga come quello di Pātañjali.

Per riassumere, le fonti antecedenti allo Haṭhāpradīpikā descrivono lo haṭha yoga come un metodo soteriologico basato su tecniche fisiche conosciute col nome di mudrā finalizzate a indirizzare i soffi vitali nel canale centrale, la suṣumṇā, e far risalire il seme, bindu, fino alla testa. Le più importanti tra queste tecniche, vajrolīmudrā e khecarīmudrā, compaiono per la prima volta in un testo viṣṇuita, il Dattātreya yogaśāstra, dove vengono presentate come tecniche per preservare il seme. Altri testi sovrappongono a questo modello quello dello śivaismo Kaula, origine delle meditazioni su kuṇḍalinī: secondo questo paradigma dopo aver raggiunto la cima del canale centrale, sede di amṛta, kuṇḍalinī ridiscende verso la base inondando il corpo col nettare dell'immortalità. É questa immagine che troviamo ad esempio nella Kechaṛīvidyā.

La Haṭhāpradīpikā, unendo questi due paradigmi, suggella una fase di profondo sincretismo: nella sua sintesi di un vasto spettro di pratiche sorte e sviluppatasi in ambienti differenti, opera spesso una loro rielaborazione e ricontestualizzazione, così come successivamente vedremo accadere nelle YU.

Prima dello Haṭhāpradīpikā, il Vivekamārtaṇḍa é il primo testo dove si possono osservare entrambe le visioni: kecharīmudrā é qui considerata una tecnica che chiudendo l'ugola impedisce a bindu di scivolare verso il fuoco del basso ventre (ViM. 51) ma anche una tecnica che provoca la diffusione di amṛta in tutto il corpo (ViM 127-131). Nella

Haṭhpradīpikā i versi che nel ViM descrivono le due kecharīmudrā sono citati congiuntamente (Haṭhpradīpikā 3.31-53) senza preoccuparsi del paradosso.¹¹

La Haṭhpradīpikā rappresenta dunque il tentativo, ben riuscito, di sistematizzare un corpus di pratiche legate a metafisiche differenti. Il suo successo impose il risveglio di kuṇḍalinī come il fine di molte pratiche haṭhayogiche fino ad allora inserite entro un contesto “bindu”. Allo stesso modo vennero avvicinati concetti opposti: mukti e siddhi, tapas e bhoga, haṭha e sahaja. Va qui notato che la maggior parte dei testi di haṭha yoga dimostra una totale incuranza per questioni di ordine metafisico, come quasi a dire: lo yoga funziona comunque, indipendentemente dall’approccio filosofico del praticante. I testi sono esplicitamente antisettari ed é proprio questa caratteristica ad aver reso le loro tecniche aperte a tutti, poiché il loro valore risiede in esse e non nell’appartenenza a questa o quella corrente religiosa. Allo stesso modo testi composti in milieu differenti sono stati utilizzati per compilare opere successive, come le Upaniṣad dello Yoga ed é la stessa mancanza di un rigido ed esplicito orientamento religioso o filosofico ad aver permesso la diffusione mondiale dello yoga ai giorni nostri.

Oltre a rappresentare un periodo di sintesi e apertura antisettaria l’antologico Haṭhpradīpikā é anche il primo testo che pone le āsana non sedute come pratica di base fondamentale: “Le āsana sono descritte per prime perché sono la prima tappa dello haṭha. Danno stabilità, salute e leggerezza del corpo” (HP 1.17). Vengono descritte 15 āsana, di queste 8 sono posture sedute adatte alla pratica della meditazione, simili a quelle che possiamo trovare in tanti altri testi anche di molto antecedenti la Haṭhpradīpikā, come il commentario di Vyāsa sugli Yogasūtra, diverse fonti śivaite, vari Purāṇa. Delle restanti abbiamo: śavāsana¹², tecnica di layayoga nel Dattātreya yogaśāstra, paścimottānāsana, descritta nello Śivasamhitā, redatto non molto prima della Haṭhpradīpikā, nella Amṛtasiddhi e nel Dattātreya yogaśāstra, uttānakūrmaka, dhanur and matsyendrāsana, kukkuṭa e mayūrāsana. I versi che descrivono queste ultime due sono presi dalla Vasiṣṭhasamhitā, opera viṣṇuita del XII-XIV secolo. La descrizione di mayūrāsana che troviamo in quest’opera risale a testi viṣṇuiti precedenti di cui il più antico è probabilmente il Vimānārcaṇākālpā del IX secolo dove questa posizione viene riportata come il grado più basso di tre livelli di āsana. Ne possiamo dedurre che le prime fonti a trattare di āsana non sedute fanno parte della tradizione viṣṇuita¹³. Con la Haṭhpradīpikā siamo dunque di fronte ad un’appropriazione e ricontestualizzazione in

11

12

13

cornice śivaīta¹⁴ /vedāntina (vedi oltre) di alcune tecniche nate in ambiente viṣṇuita. Nella Haṭhapradīpikā troviamo poi kumbhaka (ritenzione del respiro) e nādānusandhāna (concentrazione sul suono interiore).

Un altro esempio interessante è vajroḷimudrā. Nel Dattātreyayogaśāstra è considerato un'alternativa a niyama: se sai come riassorbire il seme (bindu) attraverso l'uretra puoi indulgere in rapporti sessuali senza subirne la perdita. La Haṭhapradīpikā usa la descrizione del Dattātreyayogaśāstra ma afferma che sarvasiddhi, assoluto successo, è ottenuto mescolando rajas e bindu all'interno del corpo. James Mallinson (2011d: 774) riporta l'interpretazione di un saṃnyāsī Daśanāmī praticante di haṭha yoga da lui incontrato a Gangotri nel 2006 secondo cui vajroḷimudrā servirebbe a riassorbire il seme in caso di eiaculazione involontaria durante la risalita di kuṇḍalinī attraverso il secondo cakra. Anche le altre tecniche haṭhayogiche sono state modificate nel corso del tempo, per motivi diversi, fino a divenire talvolta completamente irriconoscibili. Śakticālanī ad esempio consisteva inizialmente nell'atto di avvolgere la lingua in un tessuto e tirarla in modo da stimolare kuṇḍalinī. Oggi è una tecnica che viene insegnata come nauli.

Nelle opere successive una gran serie di pratiche differenti, karaṇa, mudrā, pratiche sufi, mortificazioni ascetiche, posture di ginnastica o pratiche di bodybuilding vengono inserite nel crescente elenco di āsana: nel XVII sec. il testo Haṭharatnāvalī è il primo a riportarne 84. Haṭha Yoga viene qui definito come "le dieci mudrā a cominciare da mahāmudrā, gli otto atti [purificatori], i [nove] kumbhaka e le 84 āsana" (Hrat.1.18). Il numero 84 è rimasto a lungo un punto di riferimento, lo ritroviamo in altre opere come la Āsanayogagrantha e la Jogpradīpakā del XVIII secolo, nei dipinti di inizio Ottocento dell'Udai Mandir di Jodhpur, e nella pratica tradizionale odierna (vedi Buhneemann, G. 2007. Eighty-Four āsanās in Yoga: A Survey of Traditions (with Illustrations). New Delhi: D.K. Printworld (P) Ltd.) A partire dal XVIII secolo il numero delle posture è tuttavia aumentato progressivamente: Iyengar ne insegna oltre 200 nel suo best-seller, Light on Yoga.

La Matsyendrasaṃhitā, opera Śivaīta del XIII secolo attribuita a Matsyendra include mayūra e kukkuṭa āsana tra le 14 āsana che insegna, ma si tratta probabilmente (il testo è corrotto) di posture sedute.

Va notato che l'orientazione śivaīta del testo è espressa solo in apertura, nei versi del maṅgala dove si fa riferimento a Śiva e nell'invocazione di Siddha Śivaīti ai versi 1.5-8. Il periodo di creazione della Haṭhapradīpikā segna un cambiamento, un progressivo distacco dal legame con questo o quell'orientamento religioso, preparando in questo senso il terreno per uno yoga pan-indiano (Kiss: 2011). Nella stessa atmosfera si possono notare differenze nelle pratiche meditative, estremamente settarie nelle opere śaiva, universaliste nelle opere classiche di haṭhayoga dove ci si limita alla pratica di dhāraṇā "universali", come quelli sui 5 elementi o laya, dissoluzione nei 5 elementi. La Dattātreyayogaśāstra da cui Svātmārāma estrae il famoso verso "attraverso la pratica dello haṭhayoga ottengono successo il giovane, il vecchio il molto vecchio, il debole o il malato" (Haṭhapradīpikā 1.64), prosegue dichiarando: "Whether a Brahmin, an ascetic, a Buddhist, a Jain, a Skull-Bearer or a materialist, the wise man who is endowed with faith and constantly devoted to the practice of [haṭha] yoga will attain complete success." "Now I shall teach yoga, with its ancillaries, which bestows understanding [or "mokṣa in the form of the experience of eternal bliss" – Rāghavabhaṭṭa]. The experts in yoga say that yoga is

union of the jīva and the ātman. Others say that it is knowledge of Śiva and the ātman as not being different. Those who know the āgamas say that it is knowledge of the nature of Śiva and Śakti. Other wise ones say that it is knowledge of the ancient puruṣa.” Rāghavabhaṭṭa, the fifteenth-century commentator on the Śāradātilaka, understands these four different opinions to be those of Vedāntins, Śaivas, Śāktas and Bhedavādins (whom he identifies as Sāṃkhyas, Vaiṣṇavas and Naiyāyikas, the latter two identifying puruṣa with Nārāyaṇa and Īśvara respectively). Then, with no further ado, the text goes on to teach an eight-fold system of yoga, the implication being that the practice of yoga will get the yogī the reward he or she wants, regardless of the yogī’s philosophical standpoint.

Nella tabella seguente proviamo a fare ordine tra le diverse tecniche riportate nella Haṭhpradīpikā e l’origine dei testi citati:

Pratiche	Fonte
Mudrā: troviamo le dieci citate nel Dattātreya yogaśāstra piú mahāvedha, śakticālanī e yonimudrā.	Dattātreya yogaśāstra, Vivekamārtaṇḍa, Gorakṣaśataka, Khecarīvidyā, Amaraughaprabodha.
8 āsana sedute	Dattātreya yogaśāstra, Vivekamārtaṇḍa, Vasiṣṭhasaṃhitā, Yogayājñavalkya, Śivasamhitā
7 āsana non-sedute	mayūrāsana, kūrmāsana e kukkuṭāsana sono prese dal Vasiṣṭhasaṃhitā ma si trovano in testi anteriori (Saṃhitā viṣṇuiti, a partire dal X sec.), paśimatānāsana é presa dal Śivasamhitā; per quanto riguarda uttānakurmāsana, dhanurāsana e matsyendrāsana la fonte non é ancora stata identificata.
kumbhaka	I versi che descrivono sūryā, śītalī, bhastrikā e ujjāyī kumbhaka sono presi dal Gorakṣaśataka, per i restanti quattro, sītkārī, bhrāmarī, mūrccchā e plāvinī, la fonte non é stata identificata.
Tecniche di laya yoga, tra cui nādānusandhāna, tecnica che implica il tapparsi le orecchie con due dita e ascoltare successivi suoni interiori.	Per nādānusandhāna nessuna fonte identificata. Nella Haṭhpradīpikā (4.65) si dice che fosse una tecnica insegnata da Gorakṣanāth (Gorakṣa); śavāsana, śāmbhavīmudrā e la risalita di kuṇḍalinī vengono citate prendendo a prestito versi da Amanaskayoga e Candrāvalokana; viene poi citata una versione non fisica di khecarīmudrā e una meditazione sullo spazio tra le sopracciglia.

Pratiche purificatorie, *ṣaṭ karmāṇi* (HP 2.21-36) La *Haṭhapradīpikā* é il primo testo in cui vengono citati i sei atti purificatori, ma possiamo inferire per similitudine che nauli fosse praticato almeno a partire dal XIII secolo, all'epoca del *Dattātreyayogaśāstra*, primo testo a parlare di *vajrolīmudrā*, che usa nauli per risucchiare liquido su per l'uretra.

La *Haṭhapradīpikā* comprende dunque le tecniche fisiche di un'antica tradizione ascetica extravedica ("indubbiamente alcuni elementi della pratica haṭhayogica sono sorte al di fuori della religione brahmanica, in particolare entro le tradizioni ascetiche śramaṇa", p.2, nota 1, James Mallinson, *Haṭhayoga's Philosophy: A Fortuitous Union of Non-Dualities*, unpublished draft) sovrapposte a uno yoga della visione di origine śvaita. "L'antica tradizione degli *ūrdhvaretā tapasvī* (asceti il cui seme é [spinto] verso l'alto) che é strettamente associata alla pratica dello yoga in testi come il *Mahābhārata*, é probabilmente la fonte originaria dello haṭha yoga, in cui la preservazione di bindu é capitale. Questa tradizione relativamente ortodossa è sopravvissuta in ordini ascetici come quello dei *saṃnyāsī Daśanāmī* e *Rāmamandī*" (Mallinson 2011d: 779). Testi associati a questa tradizione sono ad esempio: *Dattātreyayogaśāstra*, *Vasiṣṭhasaṃhitā* e *Amṛtasiddhi*. La *Śivasamhitā* é nata in ambiente pre-daśanāmī.

A questa tradizione si sovrappose quella del śvaismo Kaula associata a siddha come *Matsyendra* e *Gorakṣa*, che successivamente vennero identificati come capostipiti dell'ordine Nāth. Tale tradizione é quella del layayoga o yoga della dissoluzione. I suoi membri erano alchimisti tantrici devoti di divinità femminili note come *yoginī*, praticanti di *kuṇḍalinīyoga*. A questa tradizione sono associati testi come il *Vivekamārtaṇḍa*, il *Gorakṣaśataka*, il *Kecharīvidyā*, il *Matsyendrasaṃhitā*. Nessuno di questi testi chiama il proprio yoga 'haṭha', questo termine deriva dalla tradizione delle pratiche miranti a controllare bindu. Tra i testi un po' più tardi, contemporanei della *Haṭhapradīpikā*, emersero dall'ambiente Nāth l'*Amaraughaprabodha*, lo *Yogabīja* e l'*Amaraughasāna*.

Molte delle opere usate da *Svātmārāma* per comporre la *Haṭhapradīpikā* pur mostrando un orientamento śvaita combinano in realtà yoga śvaita e elementi di metafisica vedāntina come l'identificazione di brahman e ātman. Tra questi, *Vivekamārtaṇḍa*, *Gorakṣaśataka* e il successivo *Yogabīja* rappresentano l'integrazione di pratiche fisiche śvaite e Vedānta nel primo medioevo. É nello *Yogabīja* ad esempio che troviamo il primo riferimento in ambito vedāntino alla necessità di associare yoga a *jñāna* per raggiungere lo stato di

jīvanmukti. Yoga viene qui inteso come metodo che lavora sul corpo per perfezionarlo e non come metodo per annientare vāsanā e annullare la mente come normalmente inteso in opere vedāntine (vedi ad esempio la Jīvanmuktiviveka, 1380 d.C.). Un'altro testo ampiamente usato nella compilazione della Haṭhāpradīpikā, la Vasiṣṭhasaṃhitā, inserisce la tradizione del kuṇḍalinīyoga in un contesto vedico e viṣṇuita: oltre a descrivere āsana e prāṇāyāma afferma che rituale vedico e jñāna sono necessari per la liberazione.

Svātmārāma usa anche fonti che si fanno apertamente gioco delle tecniche dello haṭhayoga come ad esempio la Amanaska, testo che incorpora una metafisica non dualista sia śivaita che vedāntina. I versi presi in prestito da quest'opera, che si basa su tecniche di dissoluzione della mente (a-manas), vengono inseriti nel quarto capitolo della Haṭhāpradīpikā quella che si occupa di samādhi.

Anche la Śivasāṃhitā, che chiude l'elenco dei testi che prestano il maggior numero di versi alla Haṭhāpradīpikā, nasce in un ambiente influenzato dalla metafisica vedāntina, quello della tradizione meridionale Śrīvidyā, manifestazione dello Śivaismo del Dakṣiṇāmnāya Kaula. Altri cinque dei restanti sei testi usati nella compilazione della Haṭhāpradīpikā provengono dallo stesso milieu culturale. Nessuno dei versi citati contiene concetti metafisici ma le opere nella loro interezza espongono un chiaro non-dualismo śivaita.

Possiamo concludere affermando che la Haṭhāpradīpikā esprime non solo l'integrazione di due prospettive pratiche, ma anche un momento della storia della filosofia indiana in cui le metafisiche non-dualiste śivaita e vedāntina venivano sintetizzate¹⁵: la prima viene assorbita dalla seconda e il corpo sottile dell'ontologia śivaita, corrispettivo microcosmico dell'universo e sede di complesse visualizzazioni, diviene il modello del corpo haṭha yogico. Lo haṭha yoga assorbì così diverse pratiche e concetti śivaiti e la mancanza di orientamenti settari permise la diffusione di questa soteriologia haṭha in ambienti diversi. Il periodo in cui venne composto il corpus haṭha yogico vide il concomitante declino dello Śivaismo e l'ascesa del Vedānta a paradigma filosofico-religioso dominante.

Nei secoli che seguirono vennero composti moltissimi altri testi, antologie, commentari, molti dei quali influenzati ampiamente dalla Haṭhāpradīpikā. Nell'esteso periodo della loro composizione, l'integrazione di questi saperi eterodossi nel vasto corpus delle Upaniṣad ne testimonia la diffusione e l'integrazione su larga scala. Direttamente o indirettamente tutta la pratica contemporanea é figlia di questo movimento di universalizzazione di tecniche nate in ambienti settari, operata in maniera chiara ed evidente dagli autori dei primi manuali di haṭha yoga sorti in ambiente viṣṇuita (vedi Dattātreyayogaśāstra).

L'affermarsi del Nāth Saṃpradāya fece restringere il contesto di nascita dello haṭhayoga, i cui fondatori vennero identificati a posteriori con i primi guru della setta dei Nāth. Va notato però che dopo il XVI secolo, momento in cui, come vedremo, i Nāth cominciano a strutturarsi in un ordine, essi non produssero nessun'altra opera sullo haṭha yoga. Al contrario furono intellettuali degli altri due principali ordini ascetici, i Daśanāmī e Rāmamandī, che continuarono a elaborare e produrre antologie, commentari, manuali, tra cui la Jogpradīpakā, lo Yogacintāmaṇi, lo Yogasiddhāntacandrikā, lo Haṭhapradīpikājyotsnā e le Upaniṣad dello Yoga.

Oggi la pratica dello haṭha yoga é tra i Nāth praticamente inesistente. Possiamo inoltre notare che nessuno dei guru dello yoga moderno può dirsi parte della tradizione nāth: il filone settentrionale rappresentato da Swami Sivananda della Divine Society e Swami Satyananda della Bihar School of Yoga si iscrivono piuttosto entro la tradizione dei saṃnyāsī Daśanāmī; la tradizione meridionale di Krishnamacharya e dei suoi tre principali diffusori, T.K.V Desikachar, K. Pathabi Jois e B.K.S Iyengar, sono invece parte della piú ampia corrente del Shri Saṃpradaya, oVishishtadvaita Vedānta ("non-dualismo qualificato"), fondata da Ramanuja, a sua volta strettamente connessa con gli ambienti in cui vennero redatti i primi testi di haṭha yoga come il Dattātreya yogaśāstra e i testi contenenti insegnamenti sulle āsana non sedute.

Già in opere anteriori alla Haṭhapradīpikā come ad esempio la Vasiṣṭhasaṃhitā troviamo il kuṇḍalinīyoga ricontestualizzato in cornice brahmanica.

Yoga e ordini ascetici

Nel capitolo precedente abbiamo individuato nei testi haṭha yogici due tradizioni sovrapposte:

- la piú antica, quello dell'ascetismo itinerante, caratterizzata dalla pratica di tapas: controllo del respiro e del seme¹⁶ come strumenti per ottenere salute, lunga vita e controllo sulla mente.
- lo yoga tantrico, caratterizzato, nelle sue formulazioni originarie (testi composti tra V e X secolo) da meditazioni su elementi sempre piú sottili, percorso rappresentato talvolta dall'ascesa di kuṇḍalinī lungo la suṣumṇā e i cakra o padma (loto).

Come abbiamo visto nell'introduzione, le Upaniṣad Classiche con la loro rivoluzionaria internalizzazione del sacrificio, avevano aperto il cammino a tutto un nuovo modo di guardare al divino, caratterizzato tra le altre cose da una nuova incredibile possibilità, quella di realizzare il mokṣa in vita. La tradizione ascetica come quella tantrica si

sviluppano su questo sostrato filosofico: per entrambe la pratica ha come fine la trasformazione del praticante in un *jīvanmukta*, un liberato in vita. Quello che le distingue sono i cammini percorsi e l'approccio alle conseguenze della pratica. Entrambe le tradizioni fanno riferimento a poteri soprannaturali, "effetti collaterali" della pratica stessa, già descritti da Patañjali negli *Yoga Sūtra* (Terzo Libro, *Vibhuti Pada*). Nella tradizione ascetica questi superpoteri sono considerati degli impedimenti, nella tradizione tantrica, al contrario, la capacità di agire sul reale, manipolarlo a proprio piacimento e godere di piaceri ultramondani (*bhoga*) viene talvolta a rappresentare il fine stesso del percorso spirituale.

Nonostante le numerose interazioni queste due tradizioni hanno mantenuto una certa distanza e sono oggi riconoscibili nei tre dei quattro maggiori ordini ascetici del nord India:

- l'antica tradizione dell'ascetismo itinerante presso gli ordini dei *Daśanāmī Saṃnyāsī* e dei *Rāmānandī*
- la tradizione tantrica di Matsyendra e Gorakṣa è mantenuta in vita dall'ordine dei *Nāth*, grandi esperti di rituali tantrici

La combinazione delle due tradizioni yogiche e un alto grado di influenzabilità reciproca era nota e accettata già ai tempi della *Haṭhapradīpikā* che, come abbiamo visto, esprime chiaramente un orientamento antisettario e onnicomprensivo, probabilmente specchio di un alto livello di omogeneità negli ambienti ascetici. La formalizzazione degli ordini ascetici risale a un'epoca piuttosto tarda, con grande probabilità tra XVI e XVII secolo, ed è solo a partire da questo periodo che ognuno dei tre ordini assume caratteristiche che lo rendono peculiare. La distinzione richiede specificazione: un ordine religioso è un io collettivo che si definisce per quello che è ma soprattutto per quello che non è, altrimenti detto per ciò che lo distingue dall'altro.

Le agiografie interne al *Nāth Saṃpradāya* dichiarano che fu Gorakṣa nel XII secolo a fondare le 12 suddivisione dell'ordine, dando inizio contemporaneamente alla pratica di tagliare la cartilagine delle orecchie degli iniziati per inserirvi degli anelli. Secondo tali agiografie il movimento sarebbe cresciuto e si sarebbe sviluppato fino al XVIII secolo e avrebbe poi cominciato il suo lento declino.

Tuttavia lo studio incrociato di diversi fonti materiali e testuali descrive una storia completamente diversa. Il *Nāth saṃpradāya* era in realtà costituito fino alla sua formalizzazione da una varietà di ordini diversi accomunati dal fatto di indicare questo o quel *siddha* (essere perfezionato) come fondatore dell'ordine. L'adozione dello stile *kānpḥaṭā* (lo stile dell'orecchio tagliato) pare risalga ad epoca tarda e sia da associare

al processo di nascita della leggenda di Gorakṣa come fondatore dell'ordine. È solo nel 1906 che viene fondata la prima organizzazione che riunisce i diversi lignaggi Nāth, il "Great Council of the All-India Yogis of the Twelve Orders who Wear Ascetic Garb".

I Nāth, come i Saṃnyāsī, sono devoti di Śiva, ma nelle rappresentazioni pittoriche che li raffigurano non troviamo segni settari apertamente śivaiti come rudrākṣa e tripuṇḍra (segno orizzontale fatto sulla fronte con la cenere) almeno fino al XVIII secolo. I Nāth in realtà non sono gli unici: nessun asceta rappresentato nei dipinti di epoca Mughal è riconoscibile come śivaita, al contrario molti Saṃnyāsī portano sulla fronte il segno distintivo dei viṣṇuiti, l'ūrdhvapuṇḍra. Potrebbe questo essere un segno di semplicità, lasciando intendere che i Saṃnyāsī non caratterizzati fossero proprio śivaiti. Il Pauṣkara, un antico Śaiva Tantra, prescrive solo capelli arruffati e cenere per gli asceti mentre il tripuṇḍra era riservato ai capofamiglia¹⁷.

Ci soffermiamo su questi particolari perché nel mito è Śiva a essere lo yogī per eccellenza: è lui che insegna lo yoga a Parvati e agli uomini. Yoga, ascetismo e Śivaismo sono oggi strettamente associati uno all'altro, ma nelle prime fonti questa associazione non è affatto scontata. Fonti materiali e letterarie portano diversi esempi di Nāth devoti di Śiva come Ādinātha, "il primo Nāth", ma anche rappresentazioni o storie di Nāth viṣṇuiti¹⁸. Altrove, in fonti sanscrite come vernacolari, si trovano concezioni del divino come assoluto senza forma¹⁹: sorprendentemente la devozione a un assoluto senza forma era l'attitudine devozionale prevalente presso gli ordini ascetici dell'India settentrionale in epoca premoderna. L'associazione di ascetismo e devozione a Śiva è stata dunque probabilmente stabilita a posteriori. Sono molte però le fonti che dimostrano uno stretto legame tra yoga e viṣṇuismo: nel Mahābhārata (200 a. C. – 300 d.C.) l'epiteto mahāyogī (grande yogī) è riferito sia a Śiva, ma nella maggior parte dei casi a Viṣṇu o a yogī non śivaiti, come Vyāsa e Mārkaṇḍeya. In generale poi lo Yoga del Mahābhārata è immerso in un contesto apertamente viṣṇuita (cfr. John L. Brockington, 2005, "Epic Yoga," *Journal of Vaiṣṇava Studies* 14, no. 1). Il Bhāgavatapurāṇa (IX-X sec. d.C.), testo centrale della spiritualità viṣṇuita, contiene lunghe descrizioni di pratiche yogiche (cfr. Friedhelm Hardy, *Viraha-Bhakti: The early history of Kṛṣṇa devotion in South India*, Delhi, Oxford University Press, 1983, pp. 486–88) e la maggior parte dei testi chiave dello haṭha Yoga sono anch'essi chiaramente viṣṇuiti: tra questi il Dattātreyayogaśāstra²⁰, primo testo di haṭha yoga, così come molti dei testi successivi sia in sanscrito che in lingue vernacolari

17

18

19

20

(Yogamārgaparakāśikā di Yugaladāsa, Rājayoga di Agastya, Gheraṇḍasaṃhitā e Jogpradīpakā di Jayatarāma).

Possiamo inoltre affermare che almeno alcuni dei gruppi che successivamente formarono l'ordine dei Daśanāmī Saṃnyāsī, oggi di orientazione apertamente śivaita, erano originariamente viṣṇuiti. Probabilmente fu durante il processo di formalizzazione dell'ordine che avvenne il passaggio, in particolare fu la sua affiliazione al monastero meridionale di Sringeri e l'attribuzione della sua fondazione a Śaṅkarācārya, avvenuta nella stessa epoca, a segnare la transizione. Durante il XVII secolo i principali ordini ascetici dell'India settentrionale, Daśanāmī, Rāmānandī e Nāth, strinsero delle alleanze con movimenti e istituzioni meridionali. I Daśanāmī si allearono con i Sringeri maṭha di cui adottarono la filosofia, un mix di Advaita e Śrīvidyā, una forma purificata dello Śivaismo Kaula della Tradizione Meridionale. Così Śaṅkarācārya divenne fondatore di entrambi i movimenti. Tuttavia ancora oggi sono molti i segni che ricordano il loro passato viṣṇuita: il mantra con cui si salutano i membri del movimento (aṣṭākṣara) é om̐ namo nārāyaṇāya; tre dei quattro pīṭhas (luoghi sacri) —Dwarka, Puri, e Badrinath—sono luoghi di pellegrinaggio viṣṇuiti; le divinità tutelari dei due più grandi akhārās o reggimenti dell'ordine sono Dattātreya e Kapila, entrambi considerati reincarnazioni di Viṣṇu.

L'inasprimento della posizione śivaita dei Daśanāmī durante il XVII e XVIII secolo fu probabilmente una reazione alla formazione dell'ordine dei Rāmānandī, asceti rivali devoti di Rām, una delle più importanti incarnazioni di Viṣṇu. Oggi i Rāmānandī sono chiaramente riconoscibili per ūrdhva puṇḍra in tutto simili a quelli che troviamo sulle fronti degli asceti rappresentati nei dipinti di epoca Mughal. I Rāmānandī si distinguono dai Daśanāmī per il fatto di non indulgere in pratiche eccessive o che possano modificare irreversibilmente il corpo (ad es. Ūrdhva bāhu, il mantenere uno o entrambe le braccia alzate). Inoltre i Rāmānandī praticano il rituale vedico ortodosso, sono strettamente vegetariani, si vestono solo di bianco e disprezzano il nudismo dei Daśanāmī. Anche le vicinanze tuttavia sono molte: oltre a rappresentare una comune tradizione ascetica, le loro organizzazioni e iniziazioni sono molto simili, sono entrambi devoti di Hanuman e altre divinità e saggi associati a una comune tradizione ascetica e yogica come Dattātreya e Kapila, condividono un vocabolario segreto e entrambi hanno un'unità militare, chiamata (mahā) nirvāṇi.

La separazione e rigida differenziazione degli ordini avvenne tra XVII e XVIII secolo: la formalizzazione dell'ordine Saṃnyāsī portò all'unione di molte tradizioni ascetiche differenti e il termine generico usato per indicare l'asceta, Saṃnyāsī, venne associato

all'ordine. Quando i Rāmānandī adottarono una forma di viṣṇuismo estremo, separandosi dal mainstream, i suoi asceti si autonominarono Tyāgī, sinonimo sanscrito di Saṃnyāsī. Orientamenti strettamente śivaiti e viṣṇuiti vennero adottati durante il processo di definizione e consolidamento dei due ordini, e assunsero il ruolo di giustificare quella che in realtà non era una disputa teologica ma una lotta per l'accaparramento di risorse, la lotta per la spartizione del vasto e ricco terreno religioso indiano. Esattamente nello stesso modo nel momento in cui l'identità Nāth si andò definendo nel XVIII secolo il termine Yogī venne associato in maniera univoca ai Nāth (e fu evitato da Saṃnyāsī e Rāmānandī), almeno fino a metà del XX secolo, quando, a causa della diffusione dell'accezione peggiorativa ad esso associata, il mahant del monastero principale di Gorakāur decise di optare per la denominazione Nāth.

I riferimenti alla pratica femminile sono una vera rarità. Il corrispettivo femminile del seme è il sangue mestruale (vedi HP, 3.95).

Il primo testo settario dei Nāth, la Siddhasiddhāntapaddhati (1700 ca.), indica che lo yogī deve portare tripuṇḍra (5.16).

Nel Gorakh Pad (12.6) si legge che il Signore Ram (rājā rām) pervade il corpo. Nel Bhartr̥harinirveda Bhartr̥hari egli è discepolo di Gorakṣa e devoto di Nārāyaṇa. Briggs, nel suo famoso testo Gorakhnāth and the Kānphaṭa Yogīs (pp. 203–5) riporta una versione della leggenda di Gopīcand in cui si racconta che cinque viṣṇuiti vennero alla sua iniziazione, lo vestirono e gli misero un mala di Rāma al collo; nel momento in cui interrompe il digiuno egli dice: “Śrī Kṛṣṇa”.

Nel Dabistān (1650 ca.), yogī seguaci di Gorakh chiamano Dio Alīka (Alakh, dal sanscrito “alakṣya”, l'impercettibile).

Il Dattātreya yogaśāstra è stato forse composto da proto-Daśanāmī.

Nāth e Yoga

Il Nāth Sampradāya comprende oggi un ordine di asceti rinuncianti e una casta di padri di famiglia. Entrambi i gruppi fanno risalire l'origine del movimento a un gruppo di nove guru Nāth, il primo dei quali è Ādinātha, “il primo Nāth”, identificato con Śiva. In molte delle liste²¹ a Ādinātha segue Matsyendranātha e poi Gorakṣanātha (Gorakhnāth), considerato fondatore dell'ordine. I Matsyendranātha e Gorakṣanātha storici vissero probabilmente nel IX e XII secolo, molti secoli prima della formalizzazione dell'ordine che avvenne come abbiamo visto nel XVII secolo. I secoli che separano i guru storici dalla cristallizzazione della leggenda di fondazione dell'ordine sono ricchi di fonti testuali e visive che testimoniano la presenza e diffusione di entrambi le categorie di Nāth.

Gorakṣanātha, considerato fondatore della setta dei Kānpḥaṭṭa²² yogī e autore presunto di molti trattati di haṭṭha yoga (il primo tra essi, il Gorakṣaśataka²³, prende da lui il proprio nome), é un personaggio di cui si sa poco o nulla; tuttavia l'enorme patrimonio di leggende e racconti agiografici che lo vedono protagonista rendono fede dell'enorme diffusione del suo culto.

Una delle leggende sulla nascita di Gorakṣa racconta quanto segue.

Śiva e Parvati si trovavano sulla sponda di un fiume. Śiva stava descrivendo a Parvati lo Yoga, ma questa si addormentò. Il dio sentì le preghiere di una donna che non poteva avere figli e che invocava il suo aiuto. Śiva le diede del cibo promettendole che presto avrebbe ricevuto un figlio. La donna gettò il cibo in un letamaio e si dimenticò dell'incontro. Dodici anni dopo Matsyendranāth, che quello stesso giorno aveva udito il racconto di Śiva a Parvati, nascosto nel fiume sotto forma di pesce, passò da quei luoghi e incontrando la donna le chiese che ne era stato del bambino promessole da Śiva. La donna le raccontò quanto aveva fatto e Matsyendranātha le disse di andare a cercare là dove aveva gettato il cibo. Nel letamaio scoprì un bambino di dodici anni che chiamò Gorakṣa. Matsyendra prese Gorakṣa come suo discepolo e presto le capacità dell'allievo superarono quelle del maestro.

Un'altra versione della leggenda racconta di una famiglia, in India, in cui era nato un bambino che secondo l'astrologo era giunto in terra sotto una cattiva stella. Per risparmiare al figlio un futuro infelice i genitori decisero di gettare il neonato in mare, dove venne inghiottito da un pesce. Nel frattempo nel Regno degli Dei, Parvati stava convincendo Śiva a raccontargli i segreti dello Yoga. In modo che nessun altro potesse sentire, Śiva portò la sua amata in fondo al mare e cominciò ad enunciare i suoi insegnamenti, ma Parvati si addormentò quasi immediatamente. Nonostante questo Śiva continuò a parlare, convinto che nessuno li avrebbe uditi. Ma il pesce che aveva inghiottito il bambino si trovava a passare di lì così che quest'ultimo sentì tutto, divenendo così il primo praticante di yoga. Śiva gli diede la sua benedizione e un nuovo nome: Matsyendranātha. Per dodici anni egli visse nella pancia del pesce, praticando yoga e perfezionandosi fino a diventare un maestro illuminato. Uscito dalla pancia del pesce arrivò in un villaggio dove una donna si lamentava perché non poteva avere figli. Matsyendranātha le diede delle ceneri dicendole di mangiarle se voleva un figlio. La donna prese le ceneri per non offenderlo ma non gli credette e le gettò nel letamaio. Dodici anni dopo il grande maestro tornò al villaggio e chiese alla donna dove fosse il bimbo che le

22

23

aveva promesso. Lei confesso di aver gettato le ceneri. Condotta la donna nel letamaio, Matsyendranātha scavò nello sterco di vacca e tirò fuori un bambino di dodici anni, esperto yogī poiché aveva praticato dalla nascita. Lo chiamarono Gorakh.

Secondo William Crooke (the Tribes and Casts of the North-Western Provinces and Oudh. 4 Vols. Calcutta 1896, citato in Briggs, p.228) i Kānphaṭa affermano che Brahmā, Viṣṇu e Śiva furono i primi discepoli di Gorakṣanātha e che la loro setta esiste da prima della creazione del mondo. Una delle leggende narra che quando Viṣṇu emerse dal fiore di loto nel momento della creazione, si spaventò alla vista delle infinite distese d'acqua e andò a implorare l'aiuto di Gorakṣanātha. Questi, impietositosi, diede al dio una manciata della cenere del suo fuoco sacro (dhūnī) dicendogli che se avesse sparso le ceneri sulle acque avrebbe creato il mondo. Così successe e Brahmā, Viṣṇu e Śiva divennero suoi discepoli. Altrove Śiva viene identificato con Ādinātha, di cui fu allievo Matsyendranātha, maestro di Gorakṣanātha. Secondo altri racconti Gorakṣanātha è un rappresentante o un'incarnazione di Śiva stesso. (Briggs 1938, p.181). I riferimenti a Gorakṣa si trovano anche nella letteratura Sikh: i Jamam Śākhī di Bābā Nānak (fondatore del movimento) riportano diversi incontri tra Gorakṣa e Nānak, durante i viaggi che quest'ultimo intraprese più volte nel corso della vita.

Nonostante il Gorakṣa e il Matsyendra storici siano vissuti in epoche differenti, a qualche secolo uno dall'altro, nella leggenda Gorakṣa è allievo di Matsyendra. Quest'ultimo è associato con le trasmissioni orientale e occidentale (Pūrvāmnāya e Paścimāmnāya) del Kaula Tantra, e con la sua versione meridionale (Śāmbhava). Matsyendra visse presumibilmente tra IX e X secolo in India meridionale, probabilmente in Deccan. A lui è attribuita la riforma del tantrismo Kaula, che era associato a pratiche estreme che si svolgevano nei campi crematori e coinvolgevano l'uso di sangue e altri fluidi corporei. Pare che Gorakṣa abbia continuato l'opera di riforma del suo maestro, come si evince dalla leggenda dell'isola delle donne in cui Matsyendra rimasto prigioniero delle malie femminili, viene "risvegliato" e salvato dal suo ligio allievo²⁴.

Gorakṣa è considerato il fondatore dello haṭha yoga, le cui tecniche fisiche rappresentano l'internalizzazione di alcune pratiche sessuali della tradizione del Kaula Tantra. A Gorakṣa vengono attribuite molte opere in sanscrito sullo haṭha yoga, tra cui il Gorakṣaśataka, l'Amaraughaprabodha, la Siddhasiddhāntapaddhati, il Vivekamārtaṇḍa e la Gorakṣopaniṣad, oltre a un ricco patrimonio di poesie mistiche in lingua mista (rajasthani orientale, antica hindi o antica hindustani, brajbhāsā, avdhī, bhojpurī, gujrātī, lingua battezzata "dialetto dei sādhu") che contengono descrizioni del corpo yogico (identificando

il paesaggio interno dello yogī con la cosmologia medievale e con elementi della geografia indiana) e a diverse altre opere in sanscrito datate tra XVI e XVII sec. e dunque di molto posteriori all'epoca del Gorakṣa storico. Questo corpus testuale è piuttosto vario nei suoi temi e in esso sono rintracciabili posizioni opposte sulle pratiche tipicamente nāth, riti sessuali, yoga e alchimia. A fare da sostrato filosofico comune troviamo la nirguṇa bhakti, la devozione al divino senza forma dei Sant che era in questo periodo nella sua fase di pieno sviluppo.

I primi testi nāth che trattano di haṭha yoga, Vivekamārtaṇḍa, Gorakṣaśataka²⁵, Kecharīvidyā e Haṭhapradīpikā, sovrapposero al primo haṭha yoga e alle sue tecniche basate sulla risalita e conservazione di bindu, il loro sistema, classificato nel Dattātreya yogaśāstra come laya yoga (yoga della dissoluzione). Con il successo della Haṭhapradīpikā, che divenne il locus classicus dello haṭha yoga, questa sintesi venne accettata e si diffuse. Si può dunque affermare che fu in ambiente nāth che venne formulata la combinazione di tradizione tantrica e del primo haṭha, legato quest'ultimo alla tradizione dell'ascetismo ortodosso. Questa sintesi si inseriva in un più ampio processo di riforma del tantrismo iniziata da Matsyendra e documentato nella Matsyendrasaṃhitā, processo in cui il complesso e trasgressivo rituale tantrico veniva internalizzato e semplificato. Troviamo testimonianza di questa trasformazione nei primi testi haṭhayogici nāth, ad esempio nel Gorakṣaśataka:

“Beviamo bindu, “la goccia”, non vino; ci nutriamo non di carne ma della rinuncia agli oggetti dei cinque sensi; non ci uniamo a una donna ma alla suṣumnā nāḍī, dal corpo sinuoso come erba kuśa; se dobbiamo unirvi in un amplesso, questo avviene nel vuoto della nostra mente non in una vagina.” (GoŚat. 101)

O nella Haṭhapradīpikā:

“[Lo yogī] dovrebbe mangiare costantemente la carne della mucca e bere la bevanda degli dei. Penso che egli sia un Kaula (...). Con la parola ‘mucca’ si intende la lingua, poiché l’inserire [la lingua] oltre il palato è il mangiare la carne della mucca, che distrugge i più grandi peccati. L’essenza che cola dalla luna, causata dall’inserimento della lingua, è il liquore degli dei.” (HP 3.46-48).

La Haṭhapradīpikā rappresenta dunque l’appropriazione del primo haṭha yoga da parte di una tradizione siddha che faceva risalire il proprio lignaggio ai grandi riformatori del tantrismo Kaula, Matsyendra e Gorakṣa, tradizione che proprio in quel periodo metteva le basi per la sua più tarda definizione come ordine. Il tantrismo Kaula è una manifestazione tarda dello Śivaismo del Mantramārga, la cui pratica era indirizzata principalmente alla

ricerca di esperienze extra-ordinarie (godimenti ultramondani, bhoga) e poteri soprannaturali (siddhi).

Dopo essere stato assorbito dalla tradizione dei Nāth Siddha²⁶ (non ancora riuniti in un ordine), la soteriologia del primo haṭha yoga si fonde con la fisiologia sottile del tantrismo śivaīta, basata sui cakra e sulla risalita di kuṇḍalinī, ma lascia da parte il suo complesso sistema di iniziazioni, mantra e maṇḍala orientato all'ottenimento di siddhi. Nel corpus del primo haṭha yoga, il tema delle siddhi riflette entrambi gli orientamenti, quello dei "mumukṣu", cioè di coloro che cercano mokṣa, secondo cui le siddhi sono ostacoli sul cammino verso la liberazione (cfr. ad es. l'Amṛtasiddhi, uno dei testi più antichi del corpus, risalente al XI-XII secolo, e prodotto probabilmente in ambiente Dasnāmī) e quello dei "bubhukṣu", coloro che cercano esperienze soprannaturali e poteri magici (cfr. ad es. Śivasamhitā o Kecharīvidyā). Nello Haṭhapradīpikā l'interesse per le siddhi, a cui viene dedicato molto meno spazio che in altri testi "classici" come gli Yogasūtra, è in linea con la "purificazione" del contributo tantrico di cui abbiamo parlato. Le pratiche fisiche, āsana, kumbhaka, ṣaṭ karmāṇi, hanno effetti fisici che sostengono il cammino del praticante verso il vero fine della pratica, mokṣa²⁷.

Nel contesto della trasformazione del tantrismo Kaula operata in ambiente nāth e documentata in diversi testi tra cui la Haṭhapradīpikā, possiamo dunque osservare l'unione di due tradizioni diverse, espressione di due diversi approcci alla pratica, mumukṣu e bubhukṣu. È il primo ad avere la meglio come dimostra lo Haṭhapradīpikā, testo che, con il suo successo, segna l'affermazione dello haṭha yoga come metodo dominante dello yoga della liberazione (mumukṣu yoga). Il canone meridionale delle YU, integrando mantra, laya e haṭha yoga in una cornice vedāntina, segna la canonizzazione del risultato di un processo secolare di sincretica unione di metodi pratici e metafisiche sorti in ambienti diversi, spesso eterodossi e marginali. Se, come abbiamo accennato, l'unione delle metafisiche non-dualiste śivaīta e vedāntina si compie in corrispondenza del declino dello śvaismo nel XV secolo, l'appropriazione brahmanica delle tecniche haṭhayogiche per come la possiamo osservare nelle YU é sicuramente il segno di un processo di ampia trasformazione del movimento nāth. Vediamone brevemente la storia.

Come accennato, prima dell'organizzazione degli asceti nei tre grandi ordini, i lignaggi erano numerosi e così le tradizioni locali. Per quanto riguarda i proto-nāth ci sono prove storiche di quattro diversi luoghi di sviluppo:

- Sud, India peninsulare, in particolare Deccan, a partire dal XIII secolo.

26

27

A differenza di quanto afferma la tradizione agiografica sviluppatasi secoli più tardi, i primi riferimenti a Gorakṣa lo descrivono come un uomo sposato (anche con due mogli) o come un re (Matsyendrasaṃhitā). I resoconti di viaggio di esploratori provenienti da luoghi diversi (ad es. il cinese Mahuan che visitò Cochin nel 1415, o l'italiano Ludovico de Varthema che viaggiò in India nel 1505-1506) parlano di yogī sposati e del re degli loghe, sposato e con figli, potentissimo signore a capo di circa "trentamila persone" protetto dell'Impero Vijayangar (Mallinson 2011c: 7). Nelle medesime fonti gli yogī sono descritti come potenti siddha tantrici, irrispettosi dell'ortodossia e dell'ortoprassi brahmanica (cfr. White 2009 per una storia degli yogī). A partire dal XVII secolo però gli yogī diventano celibi (la prima fonte sono i resoconti del viaggiatore Pietro della Valle), probabilmente a causa dell'influsso sempre più forte dei lignaggi settentrionali.

- Est, Bengala. A parte qualche riferimento tra XII e XVI secolo, prova dell'esistenza di una tradizione siddha, solo a partire dal XVII secolo ci sono tracce della presenza dell'ordine, che rimane comunque una minoranza.

- Nepal. Il culto di Gorakṣa e Matsyendra si diffonde a partire dal XIV secolo. C'era un forte legame tra Nepal e sud India tra XI e XIII secolo e fu grazie a questo legame che il culto meridionale si diffuse in Nepal. Le fonti suggeriscono che gli yogī fossero qui principalmente uomini di famiglia praticanti rituali tantrici. Le prime tracce di asceti nāth compaiono solo nel XVII secolo.

- Nord-ovest. La tradizione settentrionale è per molti aspetti diversa da quella meridionale: l'origine dei lignaggi viene fatta risalire ad altri nāth e non a Gorakṣa; la soteriologia di questa tradizione era basata su pratiche tantriche e alchemiche e gli insegnamenti sullo yoga dei testi nāth settentrionali (Amaraughaśāsana, Gorakhbānī, Siddhasiddhāntapaddhati) sono peculiari, in particolare introducono l'idea di daśamadvāra, la decima porta del corpo attraverso cui esce la forza vitale dello yogī. Gli yogī settentrionali erano celibatari.

La storia del Nāth Sampradāya si compone degli sviluppi di queste quattro tradizioni.

Seguendo le agiografie interne all'ordine molti studiosi hanno sostenuto che il movimento dei Nātha yogī diventa particolarmente importante e diffuso a partire dal XII secolo, si diffonde dapprima nell'India settentrionale e fiorisce poi per diversi secoli in tutto il subcontinente. Gonda (1965) sostiene che l'influenza del movimento sia ampiamente rintracciabile nella letteratura indiana, soprattutto bengalese, nepalese e tibetana. Tradizioni orali, canti e racconti in lingue vernacolari e testi in sanscrito sullo yoga sono secondo Gonda i prodotti di questa influenza.

Nel suo celebre studio sui Nāth Bouy afferma inoltre: “Mi pare probabile in ogni caso che, privando il movimento dei Nātha-yogī del monopolio delle pratiche haṭhayogiche specifiche di cui era il veicolo prestigioso, il corpus delle 108 Upaniṣad abbia contribuito, in un certo modo, al suo collasso” (1994: 116).

Sulla base di dati storici ed etnografici Mallinson (2011c: 17) sostiene invece che la storia dell'ordine abbia seguito un'evoluzione esattamente speculare e la riassume nelle tappe seguenti:

- XI-XII secolo, Sud India, probabilmente Deccan: Gorakṣa, grande yogī tantrico, segue la tradizione espressa nella Matsyendrasaṃhitā. Il suo yoga combina visualizzazioni della risalita di kuṇḍalinī con altre pratiche tantriche, incluse quelle sessuali (tradizione śāmbhava).
- Più o meno nello stesso periodo nel nord-est vive il siddha Jālandarnāth le cui pratiche riflettono la tradizione kāpālika. Jālandarnāth viaggia fino in Bengala.
- Nel periodo immediatamente successivo, in Deccan lo yoga tantrico di Gorakṣa comincia a trasformarsi, le pratiche sessuali vengono internalizzate, si diffonde il celibato. Pratiche tantriche internalizzate e visualizzazioni si fondono con le pratiche del primo haṭha yoga, perdendo i loro connotati bhoga e mettendo la continenza sessuale al servizio del cammino per la liberazione. Questo nuovo yoga, lo haṭha yoga classico viene attribuito a posteriori a Gorakṣa.
- Nel frattempo a nord-ovest i lignaggi settentrionali entrano a contatto con la spiritualità sufi e con altri ordini ascetici. È questo un periodo di scambi fiorenti e di grande condivisione da cui sorge l'archetipo dell'asceta indiano. Non è d'altronde un caso che al di là delle loro battaglie ideologiche tutti gli ordini ascetici indiani condividano aspetto e stile di vita.
- Il culto di Gorakṣa si diffonde a nord, in Nepal e in tutta la grande piana del Gange.
- Tra XVI e XVII secolo i quattro principali ordini ascetici indiani definiscono e solidificano la loro identità religiosa. Per Daśanāmī Saṃnyāsī, Rāmānandī e Nāth la lotta per la spartizione del panorama religioso del continente indiano si esprime nella ricerca di legami con monasteri e tradizioni meridionali. Per i Nāth questo significò l'annessione del famoso maṭha di Kadri in Karnataka, residenza almeno dal XV secolo del re degli yogī, che viene oggi scelto tra i membri dei rami settentrionali dell'ordine.
- Tra XVII e XVIII secolo l'ordine si consolida ulteriormente e Gorakṣa diviene indiscusso fondatore del sampradāya, anche nelle regioni nordoccidentali (Rajasthan e Punjab) dove fino ad allora Jālandhara era considerato il fondatore. Nel XVIII secolo tutti i panth

dell'ordine assumono l'usanza di portare gli orecchini attraverso un taglio praticato nella cartilagine dell'orecchio, secondo la tradizione pratica attribuita a Gorakṣa. Si diffonde anche la credenza, inizialmente minoritaria, che vuole quest'ultimo identico al divino Śiva. Alcuni panth erano in origine śākta o viṣṇuiti ma in questo periodo l'orientamento śivaita diviene predominante. La composizione del Siddhasiddhāntapaddhati²⁸ nel XVIII secolo esprime la cristallizzazione identitaria dell'ordine, rappresentandone anche la prima legittimazione testuale.

La storia dei nāth padri di famiglia é molto più difficile da ricostruire. Diverse fonti portano a ritenere che il grande Gorakṣa storico fosse un uomo sposato ed é forse la sua tradizione che seguono ancora oggi le migliaia di yogī nāth in Karnataka, Nepal e Bengala, dove gli asceti nāth sono invece quasi assenti. Diverse caste di yogī (su cui peraltro è stata condotta scarsa ricerca etnografica) praticano ancora rituali tantrici. Le loro pratiche miravano alla ricerca dell'immortalità e invulnerabilità del corpo e di poteri sovranaturali, grazie ai quali i Nāth conquistarono progressivamente un certo potere politico, documentato e celebrato nelle agiografie interne all'ordine e nei resoconti imperiali o reali, risultato più di casi isolati che di una ricerca da parte dell'ordine di colludere col potere politico. A differenza di quanto affermato da alcuni studiosi sulla base dell'erronea identificazione di Nāth e yogī, i Nāth non hanno mai avuto unità militari né sono stati coinvolti in attività commerciali e finanziarie (Mallinson 2011c:13).

I nāth erano ben radicati nel territorio, un elemento imprescindibile della vita religiosa rurale. Con la popolazione interagivano in veste di specialisti religiosi – rispettati e temuti per il loro controllo sulle entità sovranaturali responsabili di malattie, sventure, carestia e morte – come guaritori, maghi, maestri dell'occulto, ma anche bardi e musicisti. Questo radicamento nel territorio è visibile ancora oggi nella popolatissima geografia sacra rurale che è fatta non solo di templi ma anche di moltissime samādhi (termine che per i nath indica il tumulo sepolcrale) e cappelle dove gli yogī venivano e in parte vengono ancora venerati come semidei, protettori locali dell'area in cui erano stati attivi in vita. Questo ruolo di protettori era una conseguenza del ruolo di protettori che veniva rivestito in vita, anche e soprattutto in virtù del loro essere parte del mondo che proteggevano o controllavano e che si esprime bene nel detto “ [un uomo che è] uno yogī nel proprio villaggio, [è] un siddha [deificato] nel [villaggio] vicino”.

La criminalizzazione dello yogī coltivata come strumento propagandistico dai britannici e la progressiva demilitarizzazione dei monaci guerrieri nei territori controllati dalla compagnia delle Indie, portò gli ordini monastici verso forme più estetiche e devozionali, in linea con

un movimento di riforma interna al mondo indiano precedente all'intervento della Compagnia, ed espresso soprattutto nel devozionalismo viṣṇuita e in quello Sikh:

“Ascolta yogī divino, rendi la visione divina la tua setta, i tuoi orecchini, il tuo borsello e il tuo mantello rattoppato... La mente ritirata dal mondo [esterno] è la nostra [dei Sikh] ciotola delle elemosine”

“Poi creai Datt[ātreya], il quale iniziò il proprio cammino, i suoi seguaci hanno unghie lunghe nelle loro mani, e capelli arruffati sulle loro teste, non capiscono la via del signore. Poi creai Gorakh, che fece grandi re i suoi discepoli, i suoi discepoli portano anelli nelle orecchie, e non conoscono l'amore di Dio...”

Sopraffatti dalla Pax Britannica e la caduta dei loro ultimi principi-patroni da un lato e dall'affermarsi del devozionalismo hindu dall'altro, gli yogī vennero ridotti allo status di mendicanti. Ma i Nath non furono mai un movimento caratterizzato da una rigida ortoprassi e durante secoli di storia rimasero permeabili a influenze di altri gruppi, come sufi e nirguṇa bhakta, mentre la loro fama di siddha li mise in una condizione di continuo confronto con altre tradizioni religiose (vedi leggende delle dispute tra Goraknath e i fondatori di altri ordini come Dattātreya o Kabir). Attualmente sono stimati come maestri delle magiche arti tantriche, potenti esorcisti e detentori di poteri soprannaturali. L'ordine è riuscito a ritagliarsi uno spazio piuttosto importante nel mercato spirituale indiano, soprattutto in Rajasthan dove i Nāth hanno fondato diversi ashram e dove svolgono per i loro benefattori rituali vedici, canti devozionali e altre attività assolutamente nuove.

I vedāntini non dualisti hanno cominciato ad interessarsi alla letteratura yogica dei Nātha almeno a partire dal XV secolo. Śivānanda Sarasvatī nel suo Yogacintāmaṇi (opera enciclopedica che cita secondo P.K.Gode 90 opere differenti e risalente al XVI-inizio XVII secolo) e Nārāyaṇa nei suoi commentari alle Upaniṣad (tra XVI e XVII secolo) si rifanno entrambi all'autorità di Gorakṣa, alla Haṭhpradīpikā e ad altre opere della letteratura Haṭhayogica. Nella prima metà del XVIII secolo nel momento della compilazione del corpus delle 108 Upaniṣad, alcune di queste opere vennero utilizzate per ampliare certi testi upaniṣadici esistenti, dimostrando l'autorità che il sapere yogico dei nātha aveva anche in ambiente vedāntino non dualista.

Per una trattazione estesa dei diversi lignaggi vedi D.G.White, Il Corpo Alchemico.

Questo nome si riferisce all'usanza di tagliare le orecchie nel momento dell'iniziazione.

L'autore del Gorakṣaśataka, che sia o no Gorakṣanātha, era śivaita. Nel testo si legge che lo Yoga è frutto della śruti (rivelazione=Veda), l'albero-dei-desideri (kalpataru, albero mitologico) i cui rami (scuole) sono frequentati dagli uccelli-dvija (i due volte nati, membri delle tre caste superiori, in particolari i Brāhmaṇa)

§(G3). Lo yoga di Gorakṣa è un Sāḍaṅga-yoga. I primi due elementi dello yoga di Patañjali, yama e niyama sono assenti. La tecnica chiave è Khecarī mudrā, la lingua viene girata indietro e posta davanti all'ingresso della gola, in modo da bloccarlo. Per arrivare a questo è necessaria una lunga pratica preparatoria che consiste nel “mungere” la lingua in modo da allungarla finché non raggiunge lo spazio tra le sopracciglia. La pratica regolare di k.m. , il gesto di muovere lo spazio (inteso qui come cavità orale e spazio infinito della coscienza) conduce alla padronanza di tecniche paranormali (come la capacità di trasferire la coscienza fuori dal corpo fisico) ma il suo fine è quello di controllare il flusso del prāṇā. L'orientamento di questi insegnamenti esoterici è dunque spirituale e non occultista. haṭha implica qui l'unione di prāṇā e apāna, īḍā e piṅgalā. Questo concetto di riequilibrio di forze opposte è, così come la ricca descrizione del corpo umano nel linguaggio della fisiologia sottile, segno di una influenza tantrica forte. Il messaggio di unione degli opposti già presente nella Bhagavat Gita viene qui presentato alla luce di un approccio fisiologico alla pratica spirituale. Da questo punto di vista il Gorakṣasāṭaka fa eco al rigoglioso sviluppo del Tantrismo a cavallo del I millennio. È probabile che il Gorakṣasāṭaka sia, come altri “classici”, il frutto di una lunga maturazione dottrinale, sintesi di più tradizioni. Secondo Bouy(1994: 28) “è possibile che l'autore di questo testo appartenesse a una tradizione ortodossa che aveva la sua origine nei mileux ascetici shivaiti in cui è stata prodotta la Śvetāśvatara Upaniṣad. Tradizione che ha potuto essere stata influenzata nel corso dei secoli dal tantrismo śivaita, soprattutto nell'VIII secolo quando questo era nel suo momento di massimo splendore, e dal non dualismo vedantico”.

Questa leggenda venne raccontata per la prima volta a Delhi nel 1400 dal saggio Sufi Shykh Gesūdarāz.

Questi primi due testi sono i piú antichi, risalgono al XIII secolo, e vennero probabilmente composti in Maharashtra. Hanno infatti molto in comune con un commento in marathi alla Bhagavadgītā composto nel 1290 e conosciuto con il nome di Jñāneśvarī che, come questi due testi, combina lo yoga attribuito a Gorakṣa, e il Vedanta. Gli insegnamenti vedāntini sono attribuiti a guru al cui nome viene aggiunto il suffisso -nāth. Dobbiamo ricordare che l'uso del termine nāth prima del XVIII secolo compare solo nell'accezione onorifica di “signore” e viene di solito utilizzato per rivolgersi a un dio o a un guru. È solo in epoca molto tarda, nel XVIII secolo appunto, che compare in riferimento a un ordine di asceti. Prima di quest'epoca gli asceti dei diversi lignaggi che andranno a costituire l'ordine ma anche i nāth con famiglia erano conosciuti come yogī. Questi ultimi hanno cominciato a riferirsi a se stessi con il termine nāth solo in Rajasthan nel XX secolo, in risposta all'accezione peggiorativa dei termini yogī/ jogī associato a ordini mendicanti e caste basse. Alche il termine yogī tuttavia è ambiguo, poiché veniva utilizzato per riferirsi in generale a asceti praticanti lo yoga, tra cui dunque anche i membri dei futuri ordini dei Daśanāmī Saṃnyāsī e dei Rāmānandī.

Siddha significa perfezionato. I Siddha era essere semidivini divenuti perfetti grazie alla loro pratica di yoga, alchimia o altre pratiche esoteriche (cfr. White 1996 per una trattazione approfondita del tema). La popolarità dei siddha era trasversale a diversi ordini e tradizioni.

Nella Haṭhapradīpikā non troviamo alcun riferimento a poteri magici, come volare, entrare in corpi altrui o in mondi altri, onniscienza di scienze occulte come l'alchimia, ottenere spade o altri oggetti magici (per una trattazione approfondita di siddhi e mahāsiddhi nel primo haṭha yoga, cfr. Mallinson 2012).

M.Offredi fa notare che la Siddhasiddhāntapaddhati rappresenta rispetto ai testi in hindi – che fioriscono come abbiamo visto tra XVI e XVII secolo – un avvicinamento allo yoga ortodosso: “Mentre nelle sabdī (di

Gorakh, nda) lo yoga classico è definito falso, nella Siddha-siddhānta-paddhati questo è considerato il punto di partenza dello yoga di Gorakh o la cornice in cui quest'ultimo si è sviluppato". In questo testo di natura sistematica, redatto in sanscrito, troviamo una formulazione piuttosto completa della struttura del corpo umano, il quale sarebbe costituito da sette sistemi (di $5 \times 5 = 25$ elementi ciascuno) connessi tra loro:

1. Il corpo materiale o grossolano, anche detto strumento esterno, bahiḥkaraṇa. Costituito dai cinque elementi grossolani (terra, acqua, fuoco, aria, etere) ognuno dei quali predomina in cinque parti del corpo o in cinque fenomeni fisici, manifestazione dell'elemento grossolano, chiamati nel testo guṇa ("proprietà", "qualità"). I guṇa sono le modalità in cui gli elementi grossolani si manifestano nel corpo: "ossa, carne ecc. sono materiati di terra; attrazione, repulsione ecc. sono materiati di etere" (p.23). Lo yogī ritrae l'attenzione dalle manifestazioni alla loro fonte, dalle espressioni degli elementi agli elementi stessi.

2. Il corpo mentale (antaḥkaraṇa pañcaka, quintuplice antaḥkaraṇa, anche detto strumento interno) costituisce il corpo sottile del sé individuale. Pur essendo uno, si manifesta in cinque forme: manas (il senso mentale), buddhi (intelletto), ahaṅkāra (senso dell'io), citta (coscienza inferiore), caitanya (coscienza superiore), ognuna delle quali, come i cinque elementi, si manifesta in cinque modalità o funzioni, anch'esse chiamate guṇa (le funzioni di manas ad esempio sono: volontà, dubbio, venir meno dei sensi, torpore, riflessione; quelle di buddhi: capacità di discriminazione, distacco, calma, soddisfazione, capacità di perdonare, le funzioni di ahaṅkāra: egoità, senso del mio, interesse per la propria felicità, opposizione al proprio dolore, senso del possesso; citta: disposizione, conservazione, memoria, rinuncia, accettazione; caitanya: riflessione razionale, investigazione, pazienza, attenzione e riflessione, non attrazione)

3. La quintuplice sostanza (kula pañcaka): sattva, rajas, tamas (i tre guṇa), kāla (il tempo), jīva (sé individuale). Sono anche chiamati i cinque fattori dominanti, poiché governano i sentimenti, la mente, l'intelletto, ognuno attraverso cinque manifestazioni o guṇa: le manifestazioni di sattva sono fenomeni mentali puri: compassione, giustizia, azioni pie, devozione, fede; quelle di rajas sono i fenomeni mentali legati all'azione: carità non disinteressata, desiderio di godimento, amore per il bello materiale, desiderio di ricchezza, accumulazione egoistica, quelli di tamas sono fenomeni mentali negativi fino all'assassinio. Questa prima parte ricalca la classificazione del Sāṃkhya. Segue poi kāla, il tempo, che si esprime anch'esso in cinque guṇa: il calcolo, la successione, il mutamento, tendenza ad agire negligenemente, il compiere male azioni. Jīva è l'ultimo elemento della quintuplice sostanza, anch'esso a sua volta caratterizzato da cinque funzioni: jāgrata, svapna, suṣupti, turīya, turīyātita, che sono rispettivamente lo stato di veglia, sogno, sonno senza sogni, quarto stato (condizione della mente oltre la dualità) e stato dopo il quarto (condizione nella quale il jīva sperimenta l'estasi indeterminata – nirvikalpa samādhi). I primi quattro sono già elencati nella Māṇḍukya Upaniṣad, il quinto compare qui per la prima volta. I Nātha yogī riuniscono sotto il termine kula, elementi che erano considerati separati per il Sāṃkhya che, ricordiamo, postulava l'imprescindibile differenza ontologica tra prakṛti (differenziata nei tre guṇa sattva, rajas e tamas) e puruṣa (di cui il jīva è espressione individuale). Riunendo sotto lo stesso denominatore i tre guṇa della materia, il tempo e il sé individuale, sottolineano l'unità di corpo, psiche e spirito, macrocosmo e microcosmo. Il messaggio di questa classificazione è che in vita, nel tempo (kāla) è possibile realizzare l'unione del corpo-mente con lo spirito supremo.

4. La quintuplice autoespressione (vyakti pañcaka) o cinque forme di espressione (vyakti) della mente individuale: volontà, azione, māyā (invidia, arroganza, falsità, artificiosità, senso di superiorità),

temperamento, parola . Ognuna di esse ha cinque guṇa. Di particolare interesse è la teoria della parola in cui troviamo espresso un mélange di concezioni classiche e tantriche. Secondo questa teoria il suono eterno (l'energia universale) si manifesta nelle lettere dell'alfabeto. I cinquanta varṇa, le lettere dell'alfabeto devanāgarī, rappresentano le forme della manifestazione, la Śakti, e sono collegate a diverse parti del corpo, divinità, ecc. in una rete di connessioni su cui si basa il carattere performativo del rituale tantrico. Ogni lettera rappresenta e possiede una particolare modalità della forza vitale, mentre la nasalizzazione, espressa dal bindu, il punto, posto sopra le lettere, rappresenta il principio eterno, immutabile e statico, Śiva, la Coscienza Suprema.

5. Le cinque cause efficienti percepibili (pratyakṣa-karaṇa-pañcaka): karma, kāma (amore, istinto sessuale), candra (la luna) sūrya (sole) agni (fuoco). Ai fini della nostra discussione sono gli ultimi tre elementi di particolare importanza. Luna, sole e fuoco ritornano incessantemente nelle descrizioni del corpo yogico a rappresentare polarità e sintesi della polarità. La terminologia astronomica torna nella caratterizzazione di queste tre forze, che operano nel microcosmo come nel macrocosmo: la luna ha 16+1 kalā, il sole 12+1, il fuoco 10+1. La diciassettesima kalā della luna, tredicesima del sole, undicesima del fuoco rappresentano la kalā essenziale. In diverse opere attribuite a Gorakh vengono riportate concezioni diverse della kalā. Offredi nota che "le kalā esposte nella Siddha-siddhānta-paddhati operano come forze fisiologiche e psico-mentali (fatta eccezione per la kalā essenziale delle tre cause efficienti percepibili di luna, sole, fuoco); mentre le kalā elencate nella Romāvalī hindi (16 kalā della luna, 12 kalā del sole) attengono al dominio morale, mentale e spirituale dell'uomo; inoltre mentre non vi è menzione delle kalā del fuoco, sono menzionate le quattro kalā del sé; tutte queste kalā (16 della luna, 12 del sole, 4 del sé) elencate nella Romāvalī sono dette interne al corpo" (29).

6. Il sistema delle nāḍī (nāḍī-sansthāna): nella SSP sono elencate le dieci nāḍī principali e le porte da cui esse scorrono (le dieci aperture del corpo: occhi, bocca, narici, orecchie, ano, pene, fontanella): gāndhārī scorre verso l'occhio sx, hastijihvikā verso il destro; la sarasvatī scorre verso la bocca; ṭḍā verso la narice sinistra, piṅgalā verso quella destra; pūṣā e alambuṣā verso le orecchie, kuhūḥ scorre nella porta dell'ano, śaṅkhinī nella porta del pene. Le nāḍī si originano nel mūla-kanda, la cui posizione all'interno del corpo umano cambia a seconda dei testi. Secondo alcuni si troverebbe tra il pene e l'ombelico, secondo altri alla base del pene, o ancora tra il pene e l'ano. In ogni caso, in quanto punto di origine delle nāḍī e dei soffi vitali va situato là dove si trova la fonte delle forze creatrici del corpo. Le nāḍī si originano in questo punto che viene descritto come avente la forma di un uovo d'uccello, e "scorrono" verso l'esterno, mettono in contatto l'interno con l'esterno, con il mondo fenomenico. La pratica yogica mira a invertire la rotta dei soffi vitali, ritirare i sensi all'interno, chiudere le nove porte che aprono l'uomo verso il mondo fisico, condurre il prāṇā (nelle sue varie manifestazioni) al canale centrale, la suṣumṇā che scorre all'interno della colonna vertebrale verso la fontanella, porta verso la dimensione metafisica e per questo punto centrale della fisiologia mistica, il brahmarandhra o "foro del Brahman", porta dell'Assoluto. A proposito delle nāḍī è interessante notare come, a parte differenze nella denominazione e nel loro numero complessivo, c'è un accordo praticamente unanime sulle funzioni delle nāḍī più importanti, ṭḍā, piṅgalā e suṣumṇā. Quest'ultima rappresenta lo strato più esterno, di natura tamasica, di un canale che è in realtà triplice: sotto di esso troviamo vajrā di natura rajasica e infine citriṇī di natura sattvica. Altri testi aggiungono un livello ancora più interno: brahmanāḍī, termine che a volte va a indicare la suṣumṇā (Haṭhpradīpikā ad esempio).

7. Le dieci forze vitali (daśa-vāyu) o sistema dei soffi (vāyu-sansthāna). I soffi sono espressione dell'energia vitale prāṇa-śakti che pur essendo una, si manifesta nel corpo in forme (funzioni) diverse. La fisiologia dei venti pranici trova dei riferimenti nel corpo fisico ma è essenzialmente di natura mistica. I venti operano in alcune regioni del corpo, la pratica yogica controlla e canalizza il loro movimento agendo così sulle funzioni vitali.

Le Upaniṣad dello Yoga: datazione e contesto

Sicuramente c'è un ampio corpus di pratiche meditative e yogiche che sono condivise da tutte le tradizioni dell'India negli ultimi duemila anni. Condivisione significa sempre reti di interconnessione lungo un periodo di tempo: in altre parole, queste tradizioni hanno una storia. Anche se non è possibile svelare completamente questa storia le Upaniṣad dello Yoga dimostrano la parentela con almeno due tradizioni: le Upaniṣad classiche e i Tantra. Gli studiosi hanno spesso celebrato il legame con la tradizione classica, ignorando quella tantrica. (Ruff 2002:104)

Vista la grande confusione che è stata fatta dagli studiosi nel datare le YU, confusione che ha a sua volta generato grossi errori interpretativi, introduciamo qui qualche impressionistica considerazione su epoche, luoghi e contesti di produzione, classificazioni, edizioni e traduzioni disponibili. Ci si renderà presto conto di come questa, seppur noiosa, premessa sia fondamentale a rivelare l'arruffata matassa d'inaccuratezza e false congetture che ha avvolto gli studi sulle YU fino a tempi recentissimi e il cui primo effetto è stato quello di lasciare questi preziosi testi ai margini degli interessi non solo della ricerca accademica ma anche dei praticanti o studiosi di Yoga.

Le Upaniṣad dello Yoga rientrano nella più ampia categoria delle Upaniṣad minori. Le Upaniṣad vengono generalmente classificate in classiche²⁹ e minori. Le prime risalgono all'era precristiana e rappresentano gli insegnamenti esoterici del vedismo nord-indiano. Le minori sono di diversi secoli successive – si tratta per la maggior parte di testi medievali composti tra il IX e il XV (ma fino al XVIII) secolo – e rispecchiano gli insegnamenti esoterici delle tante tradizioni del brahmanesimo medievale. A loro volta le Upaniṣad minori sono state classificate in Vedānta Upaniṣad, Samnyāsa Upaniṣad, Yoga Upaniṣad e testi settari (Viṣṇu Upaniṣad, Śākta Upaniṣad, Śiva Upaniṣad e altre) da Paul Deussen (1905), il quale elaborò la classificazione proposta da Weber nel 1887. La Adyar Library adottò questa classificazione e iniziò a pubblicare i testi in sanscrito e traduzione. Delle Upaniṣad minori solo le Samnyāsa Upaniṣad sono state pubblicate in edizione critica³⁰, tutte le altre sono disponibile nella versione commentata di Upaniṣad Brahmayogin. Molti

29

30

testi hanno versioni differenti per lunghezza, contenuto e talvolta persino titolo.

La data di composizione delle Upaniṣad minori è incerta per quasi tutti i testi. Non viene riportata alcuna informazione riguardo autore, luogo o data di composizione. Molti testi sono collage di lunghe citazioni (da fonti brahmaniche, haṭṭha yogiche, Tantra, Āgama, testi dei Nāth Siddha, e altre tradizioni settarie e vernacolari) e ciò viene talvolta in aiuto nei tentativi di datazione.

Riguardo alla datazione delle Upaniṣad dello Yoga è stata fatta molta confusione. Eliade ad esempio, autore di grande influenza sul grande pubblico, considera le Upaniṣad dello Yoga e le Samnyāsa Upaniṣad come testi scritti durante il V secolo dell'era cristiana (Yoga: Immortality and Freedom). La ricerca successiva ha dimostrato che questo è altamente improbabile, poiché sono troppi i riferimenti a testi medievali. Eliade conosceva gli studi di Deussen (che consulta i testi settentrionali) ma nella sua trattazione si riferisce ai testi meridionali (di molti secoli successivi) e non capendo l'analisi di Deussen, giunge all'errata conclusione che lo yoga dei tantrika e dei Nath erano direttamente o indirettamente derivata dalla tradizione delle Upaniṣad dello Yoga. Ma i testi settentrionali trattano soprattutto di mantra yoga, in particolar modo della sillaba om̐, e non includono tecniche haṭṭhayogiche o tantriche. Una datazione errata può generare una catena di false conclusioni, errori che sconvolgono i flussi d'influenza, alterando completamente la storia dei movimenti religiosi e intellettuali.

Secondo il contesto e la data di creazione le YU sono divisibili in almeno due canoni:

- canone settentrionale³¹ – 11 testi, composti tra IX e XIII secolo in nord India forse nella zona di Varanasi (per il momento solo una congettura) – i temi sono: mantra yoga, tāraka yoga

- canone meridionale³² – espande gli 11 testi del canone settentrionale + 10 testi supplementari, composti tra XVII e XVIII secolo in India meridionale probabilmente da brahmani tamil o telugu – i temi principali sono: mantra yoga, haṭṭha yoga, laya yoga, *kuṇḍalinī* yoga, descrizioni accurate del corpo sottile (*cakra*, *kuṇḍalinī*, *nāḍī*, *vāyu*)

Datazione approssimativa delle Upaniṣad dello Yoga nelle versioni settentrionale (A) e meridionale (B) (da Ruff 2002: 118.119):

800-1100 d.C. prime versioni settentrionali attestate

(A)Brahmavidyā Upaniṣad – BVU (A)Kṣurikā Upaniṣad – KU (A)Cūlikā Upaniṣad – CU

1100-1300

(A)Nādabindu Upaniṣad – NBU (A)Amṛtabindu Upaniṣad – ABU (A)Amṛtanāda Upaniṣad –

31

32

ANU (A)Dhyānabindu Upaniṣad – DhBU (A)Tejobindu Upaniṣad – TBU (A)Yogaśikhā
Upaniṣad – YŚU (A)Yogatattva Upaniṣad – YTU

1200

(A)Haṃsa Upaniṣad – HU

1300

(B1)Yogakuṇḍali Upaniṣad – YKU

1300 (-1700) (?)

(A/B1)Amṛtabindu Upaniṣad – ABU (A/B1)Amṛtanāda Upaniṣad – ANU (A/B1)Kṣurikā
Upaniṣad – KU (B1)Mantrikā Upaniṣad – ManU

(1500-1700)

(B)Brahmvidyā Upaniṣad – BVU (B)Nādabindu Upaniṣad – NBU (B)Dhyānabindu Upaniṣad
– DhBU (B)Tejobindu Upaniṣad – TBU (B)Yogaśikhā Upaniṣad – YŚU (B)Yogatattva
Upaniṣad – YTU

1600-1750 Testi piú tardi: prime attestazioni nel canone meridionale(B)

(B1?) Advayatāraka Upaniṣad – ATU

1600-1750 Lunghe compilazioni di testi con fonti conosciute e sconosciute non-
Upaniṣadiche

(B)Darśana Upaniṣad – DU (B)Mahāvākya Upaniṣad – MVU (B)Maṇḍalabrāhmaṇa
Upaniṣad – MBU (B)Pāśupatabrahma Upaniṣad – PBU (B)Śaṇḍilya Upaniṣad – ŚU
(B)Trisīkhibrāhmaṇa Upaniṣad – TŚBU (B)Varāha Upaniṣad – VU (B)Yogacūḍāmaṇi
Upaniṣad – YCU (B2)Yogakuṇḍali Upaniṣad – YKU

Le Upaniṣad dello Yoga: temi

Le Upaniṣad dello Yoga non rappresentano un'unica tradizione o un'unica scuola di pensiero, sono dei testi eterogenei. Ciò che le accomuna è il fatto di iscriversi nella tradizione vedāntina. Come le altre Upaniṣad esprimono insegnamenti segreti sulle "connessioni" ontologiche che sottendono l'apparente dualità. La teoria delle corrispondenze che appare con le Upaniṣad classiche informa tutti i metodi soteriologici successivi, dall'alchimia, al tantra, all'ayurveda ai vari yoga, nonostante le differenze anche sostanziali non solo delle pratiche ma anche delle loro metafisiche. Tutto é connesso: questa verità è l'assunto che sottende i piú diversi metodi pratici, i quali non sono altro che percorsi sistematici di attivazione , realizz-azione delle connessioni tra micro e macro per finalità differenti: salute, poteri, bhoga, conoscenza o mokṣa. Tra le connessioni alcune sono piú potenti, ed è queste che cerca il praticante: è la realizzazione delle verità ultime che conduce alla meta, l'ignoranza porta dolore e sofferenza, perché la

conoscenza dona potere sul potenziale, sull'energia creativa che vitalizza il matrix. In tutte le soteriologie ispirate da questo modello il saggio non si limita a osservare, non si accontenta di analizzare: egli manipola il reale³³.

L'assunto fondamentale che sta dietro a tutti questi metodi pratici e che informa le Upaniṣad dello Yoga in quanto loro summa è il seguente: la verità genuina sperimentata dall'individuo è la verità assoluta di tutto l'esistente. L'intero universo è brahman: aham brahmāsi, "io sono l'essere eterno", so'ham "io sono Quello".

È in questo concetto fondamentale e nella metafisica che lo completa che gli autori delle YU immergono metodi pratici sviluppatisi in contesti diversi, canonizzandole in un processo di brahmanizzazione di soteriologie eterodosse.

Il fine dei metodi pratici esposti nelle YU è dunque mokṣa, intesa in senso vedāntino come l'esperienza di unità tra individuo e assoluto.

La disciplina dello yoga del suono, mantra e nada yoga, è il tema dominante nei testi del canone settentrionale, che sono brevi e redatti in uno stile impressionistico, sintetico. La pratica si focalizza su meditazioni silenziose e sulla recitazione della sillaba sacra, om; il corpo yogico viene descritto in termini di prāṇa (soffio vitale), manas (mente), śikhā (fiamma), vāyu (venti), marman (punti vitali), dvāra (porte del corpo sottile), tutti concetti che risuonano con immagini tantriche e haṭha yogiche dello stesso periodo (marman-cakra, dvāra-granthi). Lo yoga descritto è, quando specificato, un sistema a sei limbi, uguale a quello che troviamo per la prima volta nella Maitrāyaṇīya Upaniṣad (e successivamente associato allo yoga tantrico buddhista e allo yoga di Gorakh, con delle variazioni). L'immagine utilizzata per descriverlo è quella di una ruota a sei raggi. I testi settentrionali rappresentano lo yoga brahmanico del primo medioevo.

I testi del canone meridionale, espandono questi temi sovrapponendovi diversi tipi di yoga, espressione dell'intensa e florida opera di sistematizzazione e sincretistica standardizzazione di pratiche e linguaggio yogici a cavallo tra XIII e XVII secolo. Il canone meridionale cita più di due dozzine di fonti diverse: gli undici testi del canone settentrionale divengono da 8 a 11 volte più lunghi e i nuovi 10 testi riflettono lo stesso stile, combinando il mantra e nada yoga del canone settentrionale con cinque categorie di testi: testi yogici, testi vedāntini medievali, Gītā devozionali, Tantra, Āgama (testi rituali e mistici), fonti vediche e upaniṣadiche. Due terzi delle citazioni provengono da opere del primo haṭha yoga come il Dattātreya yogaśāstra, opere attribuite o collegate al movimento nāth, Gorakṣaśataka, Haṭhapradīpikā, ecc. o di altra provenienza (Laghuyogavāsiṣṭha, Upāsanāsārasaṃgraha, Yogayājñavalkya). I testi del canone meridionale possono essere

considerati come un'enciclopedia ante litteram dello yoga pan-indiano di epoca pre-moderna.

Un'analisi dettagliata di tutte e 21 le Upaniṣad dello Yoga esula dalle finalità introduttive del presente testo. Ci limitiamo a proporre l'analisi di alcune di esse, al fine di dare un'idea delle differenti tematiche affrontate. Di ognuna vengono riportati datazione, parole chiave e tematiche. Quando necessario vengono proposti degli approfondimenti sul contenuto che espandono i temi affrontati in maniera generale nella prima parte del testo.

Il termine "classiche" ha valenza emica ed etica: emica perché le Upaniṣad classiche erano le opere che le stesse comunità brahmaniche consideravano più importanti, i testi fondamentali del Vedānta fino al IX secolo. Ma ha anche valore etico poiché corrisponde ad una classificazione contemporanea basata su parametri "esterni", quali datazione e contesto storico.

L'edizione critica mira a ritrovare la forma originale di un testo, sulla base dello studio comparato (collazione) delle copie esistenti.

Due edizioni disponibili, quella della Calcutta Bibliotheca Indica e quella della Poona Ānandaśrama Sanskrit Series, ma entrambe difficilmente consultabili.

Disponibile l'edizione sanskrita completa pubblicata dall'Adyar Library con il commentario di Upaniṣad Brahmanyogin del 1920. Non è un'edizione critica.

Prima di prendere l'accezione peggiorativa che troviamo nel Buddhismo o nelle ultime Upaniṣad classiche, māyā indicava la creatività arcana e misteriosa che sottende il percepibile.

Brahmavidyā Upaniṣad – Gli insegnamenti segreti dell'arcana scienza di Brahman

L'haṃsa che sale e scende 21600 volte al giorno è conosciuta come So'ham, Io sono Quello.

Parole chiave

Oṃ; haṃsa; (a)mātrā; quarto stato.

Datazione

Esistente in due versioni, quella settentrionale (A) di soli 14 versi risalente al IX -XI secolo e una sua estensione successiva, versione (B), meridionale, molto più lunga (111 versi), composta probabilmente nel XVII o inizio XVIII secolo. Come per molte altre versioni meridionali (B), il testo è stato probabilmente espanso dal redattore della lista delle 108 Upaniṣad (dove viene elencata come 40° e parte del Kṛṣṇa Yajurveda).

Due terzi (versi 14-80 della versione meridionale) riproducono il III capitolo dell'Upāsanāsārasaṃgraha (anche esistente come testo a sé, col nome di Haṃsavidyopāsana), un'antologia in 24 capitoli risalente al XVI-XVII secolo, fonte di altre YU (cfr. Bouy 1994: 92) ed esistente in soli due manoscritti.

Contenuto

I primi 14 versi di questa Upaniṣad nella recensione (A) sono interamente votati alla sacra sillaba om̐ e all'enunciazione di brahnavidyā, la scienza arcana del Brahman. Si tratta di un tema non nuovo, già ampiamente trattato nelle Upaniṣad Classiche, dove, come abbiamo visto, si parla in un primo tempo solo dei tre fonemi che costituiscono la sillaba om̐, a+u+m, ciascuno dei quali corrisponde a uno stato di coscienza (rispettivamente veglia, sonno e sonno profondo). È con la MaU che viene introdotto uno stato successivo che li trascende, chiamato 'il quarto', corrispondente al silenzio che segue la sillaba (amātrā, cioè senza mora, senza fonema). La Brahnavidyā Upaniṣad si inserisce sulla scia del mantra yoga delle Upaniṣad Classiche ampliandone le trattazioni e introducendo per la prima volta l'associazione tra il quarto stato e il "mezzo fonema" (ardha-mātrā) dato dalla risonanza della lettera m indicata dal bindu (punto). Questo ardha-mātrā viene nominato ma nulla se ne dice, essendo il Brahman stesso non qualificabile e senza attributi. Per gli altri tre costituenti il testo accenna a delle corrispondenze (vv. 5-7):

a – Ṛgveda – la terra – Brahma – sole

u – Yajurveda – la regione di mezzo – Viṣṇu – soma

m – Sāmaveda – il cielo – Íśvara – agni

Il testo procede descrivendo la fiamma (śikhā), sottile come uno stelo di loto, l'arteria solare (nāḍī sūryasaṃkāśā) che è il bindu, colei che dopo aver attraversato le 72000 arterie giunge alla sommità del capo e pervade l'intero universo.³⁴ L'associazione tra la nāḍī centrale, il mezzo fonema, il bindu e il quarto stato non è casuale: bindu, il punto, rappresenta l'infinita energia potenziale, non manifesta, che è il Brahman in quanto fonte del manifesto. L'universo emana dal bindu attraverso il movimento che, in questa rete di omologhi, è rappresentato da nāda, il suono. Le tre lettere a-u-m che compongono il sacro praṇava rappresentano la manifestazione, il ritorno al silenzio che segue è il riassorbimento di nāda nel bindu, il ritorno al Brahman, lo svuotarsi di tutti i canali periferici a vantaggio dell'unica via verso l'immortalità, la suṣumṇā.

La versione meridionale è introdotta da una glossa dove si legge che il testo tratta dell'arcana scienza del suono dell'oca selvatica (praṇavahaṃsavidyā). Tale conoscenza viene espressa sotto forma di un dialogo tra un saggio e il suo studente Gautama (cfr. Haṃsa Upaniṣad). Si tratta dunque, come la versione (A), di un testo di mantra e nāda yoga, espanso però con materiale propriamente haṭha yogico, tantrico e alchemico.

'Haṃsa' è la forma maschile del termine che indica l'oca selvatica dell'Asia meridionale, uccello migratorio, talvolta tradotto come cigno. Il maschio dell'oca è una metafora del sé

individuale, l'ātman, e del prāṇa, il soffio vitale. Haṃsa risiede nel corpo dell'īśvara come l'olio nel seme, come il profumo nel fiore (verso 35). Nel corpo sottile è identificato con la vacuità, con l'elemento etere e con il canale centrale attraverso cui dall'Assoluto discendono l'energia vitale, il soffio e la coscienza nel processo di formazione di un'individualità.

Il mantra haṃsa è una pietra miliare comune a molte tradizioni esoteriche indiane, dai Veda, ai Tantra alle Upaniṣad ed è tutt'ora molto diffuso³⁵. La sillaba 'haṃ' (io) è associata all'espiazione, la sillaba 'saḥ' (quello) all'inspirazione. Respirando ripetiamo incessantemente la combinazione di queste due sillabe so 'haṃ, "Quello sono io": respirando identifichiamo incessantemente l'anima individuale, l'ātman, al Brahman.

L'identificazione dell'oca selvatica con la respirazione pare sia antecedente all'associazione delle due fasi del respiro con le sillabe della parola haṃsa: "La concezione originaria sarebbe quella per la quale l'oca del respiro mantiene in vita finché le sue zampe restano legate al corpo umano: il suo volo, al di sopra e fuori dal corpo, significa la morte" (White 2003: 232, nota 162). Già nei Veda l'haṃsa, l'oca selvatica, era l'immagine prediletta nella rappresentazione dei movimenti del soffio vitale, il prāṇa, il cui etimo, come per il greco pneuma, è strettamente connesso con l'idea di anima individuale. Nella pratica yogica l'oca cosmica (i soffi, le energie vitali) viene legata e tenuta sotto controllo in modo che non abbandoni il corpo³⁶. Ma 'haṃsa' è anche il suono dell'Assoluto che il praticante sente risuonare dentro di sé durante la pratica degli esercizi spirituali. Il suono dell'oca rappresenta quindi il riassorbimento della coscienza, del prāṇa, dell'anima individuale, nell'Assoluto da cui deriva: "Quando il nāda viene udito, la śaṅkinī inonda il corpo di nettare" (Yogaviśaya, White 2003: 276, nota 194).

Il testo tratta principalmente del tema vedāntino dell'identificazione tra anima individuale e Brahman. Ai versi 60-63 si dice che l'haṃsa è la verità suprema, la reale esistenza, le 51 verità eterne (tattva) dal mahābhūta Terra al supremo Śiva³⁷, le 51 lettere dell'alfabeto (da A a Kṣa). La sua sede è il cuore, il centro di ogni essere vivente.

I versi 26-31 sottolineano l'importanza della devozione al guru: il discepolo deve eseguire con amore e gioia gli ordini impartiti dal maestro, e seguire i suoi insegnamenti con totale fiducia. La conoscenza suprema va tenuta nascosta e può essere rivelata solo al devoto discepolo che guardi al proprio guru come a un dio (44-48). Grazie alla presenza del guru egli conoscerà l'identità tra ātman e Brahman. Realizzata questa conoscenza diretta dovrà

35

36

37

abbandonare amicizie e legami familiari, il proprio varna, i sacri testi, e tutto ciò che è fonte di identificazione egoica.

È importante che il discepolo realizzi la differenza tra finito e infinito: il finito assomiglia a un fiore, l'infinito al suo profumo. Il finito è il mezzo, l'espedito, l'infinito è la meta da raggiungere. A, u e m sono il finito, la mezza mātrā (la risonanza del bindu) è l'infinito. Chiunque egli sia, colui che realizza la conoscenza suprema è libero dalle macchie del vizio e della virtù.

Il testo passa poi a descrivere la pratica. Lo Yogin, assunta la posizione di Siddhāsana e chiusa la gola con Jālaṃdhara-mudrā, deve chiudere i nove orifici con la mente pura, applicare il vajra kumbhaka e far risalire la kuṇḍalinī e i soffi vitali (ne vengono elencati 10) lasciando che irrompano nella regione della Luna. Nella sede del Brahman risuonerà nāda e la candra kalā, conosciuta anche come śaṅkhinī (condotto della conchiglia), lascerà colare il nettare. Il discepolo scoprirà allora la lampada della conoscenza che brilla sopra i sei centri energetici e ora uno con essi. L'asceta dovrebbe meditare in mūlādhāra cakra alla base di suṣuṃṇā nāḍī, poi in anāhata e infine nella spazio tra le sopracciglia. L'Upaniṣad si conclude con una lunga lista di attributi e non attributi del Brahman.

Śikhā viene utilizzato come sinonimo di kuṇḍalini nei Tantra della Trasmissione Occidentale. Secondo Ruff (2002: 135) "la recensione (A) della Brahmavidyā Upaniṣad ha una certa conoscenza sistematica del linguaggio e della pratica dei Tantra". I mantra, "strumenti della mente", parte fondamentale della religiosità e del rituale vedico, mantengono l'importanza del loro ruolo anche nelle tradizioni successive, compresa quella tantrica, quella medica, quella alchemica e lo stesso yoga. Essendo l'universo di natura vibratoria, l'uso del suono è il modo più immediato per giungere alla fonte del reale. I mantra vengono usati in modi diversi, ad esempio proiettati su un malato per curarlo, o usati per purificare lo spazio del rito. Nel rituale tantrico la proiezione del mantra era parte fondamentale del rito d'iniziazione e del culto, in quanto pratica di trasformazione e divinizzazione del corpo. I vari mantra avevano lo scopo di purificare il corpo dagli elementi grossolani e riempirlo con le essenze divine sotto forma di fonemi.

Lo troviamo ad esempio nelle seguenti Upaniṣad Dhyānabindu Upaniṣad, Haṃsa Upaniṣad, Mahāvākya Upaniṣad, Śukarahasya Upaniṣad, Sūrya Upaniṣad, Tripurātāpinī Upaniṣad, Yogacūḍāmaṇi Upaniṣad, Yogaśikhā Upaniṣad; in diversi Tantra e in opere della tradizione Nāth come *Yogabīja*, *Gorakṣaśataka* e *Siddhasiddhāntapaddhati*.

Molte altre sono le immagine che rimandano all'atto di legare, imbrigliare, lo stesso termine yoga, dalla radice yug, porta in sé tale concetto.

La lista di 51 tattva viene descritta nella Vāyavīya Saṃhitā del Śiva Purāṇa.

Kṣurika Upaniṣad – Gli insegnamenti segreti del rasoio [della concentrazione]

Parole chiave:

dhāraṇā, "concentrazione immobile della mente", "ciò che dà stabilità", dalla radice dhar,

“legare insieme”, “rendere stabile”; suṣumnā nāḍī; pratyāhāra; prāṇāyama.

Datazione

Questa breve Upaniṣad di soli 24 versi esiste in due versioni, (A) settentrionale, attestata tra il IX e l’XI secolo, e (B) meridionale molto simili per contenuto e lunghezza. La versione meridionale include alcuni dettagli di kuṇḍalinī yoga e afferma che il praticante che riesca nelle pratiche descritte diviene un adepto di aṣṭāṅga yoga. Nella lista delle 108 Upaniṣad è listata come 31°, parte del Kṛṣṇa-yajurveda

Contenuto

La Kṣurika Upaniṣad si concentra sulla descrizione della pratica e degli effetti della pratica di dhāraṇā, che, come un coltello/rasoio (1), trancia i legami che tengono prigioniera l’anima-haṁsa (22) permettendole di uscire dal ciclo delle rinascite.

La pratica inizia in un luogo appartato e silenzioso. Qui l’adepto assume una postura (di meditazione?) e ritira i sensi all’interno (pratyāhāra), proprio come una tartaruga ritira le proprie membra (2-3). Grazie allo Yoga delle dodici misure (mātrā)³⁸ e all’uso della sacra sillaba om³⁹, egli riempie progressivamente il corpo d’aria (3). Chiude le porte del corpo, trattiene l’aria inspirata, poi l’espira lentamente attraverso le narici, facendola salire verso l’alto (4). Dominati i sensi, divenuto maestro di sé stesso, pratica il controllo del respiro attraverso il pollice e le altre dita (un riferimento a nāḍī śodhana prāṇāyāma?) (5); poi porta l’aria inspirata (lo sguardo, la mente e il prāṇā) verso il basso, facendola entrare nelle caviglie e risalire progressivamente fino ai polpacci (6), poi alle ginocchia e alle cosce, infine all’ano e al pene; raggiunta la zona dell’ombelico che sovrintende ai centri inferiori, vi manterrà⁴⁰ l’aria inspirata fino al passo successivo (7), la risalita lungo la suṣumnā (come il ragno risale lungo il suo filo) attraverso il loto rosso sangue (anāhata) su fino alla gola (viśuddha): è da qui che si dice coli l’ambrosia dell’immortalità (8-11).

Praticando lo Yoga con costanza l’adepto si concentra con finezza sul punto vitale (marman⁴¹) posto sull’alluce, dove risiede (prigioniero) Quello (il Brahman). Attraverso la pratica di dhāraṇā, proiettando lo sguardo, la mente e i prāṇā, egli taglia questo marman, proprio come Indra, con il suo fulmine, tagliò la testa di Vṛtra (12-13). Con la forza della meditazione e degli esercizi di concentrazione taglia in seguito il punto vitale posto sul polpaccio; poi l’altro tra le cosce, liberando così il soffio vitale e lasciandolo confluire verso la gola dove si riuniscono i 101 canali e tra questi ‘la suprema’, ‘la stabile’, la suṣumnā, affiancata da ṭḍā e piṅgalā, tra le quali è racchiuso lo spazio essenziale: chi lo conosce,

38

39

40

41

conosce i Veda (14-17). Ci sono 72000 altre nāḍī, l'adepto deve tagliarle con la meditazione, con la pura forza dello yoga, lasciando intatta solo la suṣumnā. Chi realizza l'identità con il Brahman attraverso la suṣumnā è liberato dal ciclo delle rinascite. Quando il rasoio della fissazione-della-mente (dhāraṇā), della sillaba om̐, affinato dalla pratica del controllo del respiro (prāṇāyama) e affilato sulla pietra della rinuncia, taglia la trama della vita, l'adepto è liberato per sempre dai suoi legami, esce dal ciclo delle trasmigrazioni, diviene immortale. (18-24)

I termini e la simbologia della pratica meditativa proposta in questa Upaniṣad sono semplici e mancano della straripante ricchezza delle elaborazioni del kuṇḍalinī yoga. Come in altre Upaniṣad dello Yoga del primo periodo, la pratica si basa sul principio secondo cui attraverso il mantra om̐ il praticante è in grado di muovere il prāṇā attraverso il corpo, nei canali principali e poi nella suṣumnā. Tra i testi più antichi è quello che fornisce una più accurata descrizione del sistema delle nāḍī, e rappresenta la testimonianza di una diffusa teoria del corpo sottile precedente all'elaborazione successiva riscontrabile nei Tantra e nei testi haṭha yogici.

Lo Yoga di 12 mātṛā è chiamato dhāraṇa (Amṛtanāda Upaniṣad, 24). Dhāraṇa significa tenere la mente fissa su un punto senza interruzioni per un determinato periodo di tempo, corrispondente a 12 mātṛā. Un mātṛā è un momento, grossolanamente si potrebbe quantificare come un secondo. Nel sistema di Patañjali 12 dhāraṇa fanno dhyāna, 12 dhyāna samādhi.

Pronunciato gradualmente in accordo ai 12 fonemi, vedi Nādabindu Upaniṣad.

Lo yogī fissa il respiro nelle diverse parti del corpo per un periodo preciso di tempo che calcola attraverso la ripetizione di un mantra.

Il termine 'marman' è usato nella letteratura ayurvedica per indicare le giunture e i punti vitali del corpo. L'uso di una terminologia medica invece che tantrica nella descrizione dei centri vitali è proprio della versione settentrionale.

Nādabindu Upaniṣad

Parole chiave

Haṃsa; om̐; praṇava; ardha mātṛā; videhamukti; nāda yoga.

Datazione

La versione settentrionale risale secondo Bouy a un periodo compreso tra l'VIII e il XIII secolo (Bouy 1996: 31) ed è costituita, a seconda dei manoscritti, da 10-20 śloka.

La recensione meridionale include una parte iniziale, simile alla versione (A) ma con numerose variazioni, il che porta a supporre la presenza di una tradizione meridionale di lunga data. Su questo nucleo antico si è costruita la versione (B) con l'aggiunta di materiale di origini differenti. I versi 21-29b sono presi dall'Aparokṣānubhūti, opera

attribuita a Śaṃkara, e i restanti versi 31-56 (con qualche verso mancante) sono estratti dalla fine della lezione IV della Haṭhapradīpikā di Svātmārāma⁴². Elencata come 38° nella lista delle 108 Upaniṣad e parte del Ṛg Veda, è sicuramente successiva al XV secolo.

Contenuto

L'Upaniṣad si presenta come una trattazione di nāda yoga, il cui fine ultimo è il raggiungimento dello stato di videhamukti, che risulta dall'estinzione dei tre tipi di karma.

La versione settentrionale comincia con una descrizione dell'ātman come haṃsa: il suono 'a' rappresenta la sua ala destra, il suono 'u' quella sinistra, il suono 'm' è il piumaggio della coda, il mezzo suono (nādabindu) la testa. I versi che seguono continuano su questa scia accostando parti del corpo dell'haṃsa ai guṇa (zampe), al dharma (occhio destro), all'adharma (occhio sinistro), ai 6 reami o loka (piedi, ginocchia, bacino, ombelico, cuore, gola e centro delle sopracciglia). Il testo cita l'Atharva Veda 13.3.14.

Il verso 6b comincia una nuova serie di omologie tra le quattro componenti del mantra om̐ (a, u, m, nādabindu), e agni, vāyu, sūrya maṇḍala e varuṇa. I quattro fonemi (3 e mezzo) hanno un aspetto triplice, dice il testo, così che il mantra om̐ ha dodici parti (cfr. Amṛtabindu, verso 23), ciascuna delle quali corrisponde a un oggetto di meditazione⁴³.

I versi 12-17 elencano le destinazioni che corrispondono alla morte durante la meditazione su ciascuno dei 12 semifonemi dell'om̐. La migliore è quella che corrisponde al 12esimo mātrā, chiamato brāhmī: colui che qui muore raggiunge lo stato di "brahmanità", tutti i mātrā precedenti conducono invece a nuove rinascite, seppur di crescente perfezione. È interessante notare il fatto che a differenza di diverse altre Upaniṣad dello Yoga e in maniera simile alle Upaniṣad classiche, la meditazione è vista come una pratica i cui risultati (liberazione, o un certo tipo di rinascita) sono ottenuti al momento della morte. La meditazione non conduce, in altre parole, alla condizione di jīvanmukta, liberato in vita, ma "educa", prepara, ad uno stato che può essere raggiunto solo con la morte (videhamukti).

I versi 18-20 spiegano lo yoga come un percorso graduale: la mente (manas) si libera progressivamente dalla tirannia dei guṇa e dei sensi, e si dissolve nella pura coscienza. Solo così lo yogī, puro e svincolato dagli attaccamenti, diventa signore di Kamalā e raggiunge uno stato di suprema beatitudine.

La versione meridionale riprende ed espande i contenuti di quella settentrionale. Il mantra om̐ è anche qui descritto e discusso nei termini dei suoi costituenti: a, u, m e l'eco nasalizzato di m (ardha mātrā) rappresentato dal bindu. Questi elementi sono descritti in termini di mātrā, parola che qui viene a significare "unità di tempo". A mātrā diverse

42

43

vengono fatti corrispondere diverse meditazioni e stati di coscienza.

La porzione estratta dalla HP (4.83-89) discorre temi simili a quelli della Hṃsa Upaniṣad, nonostante quest'ultima non riporti gli stessi suoni. Il fine, la meta del nāda yoga di stampo vedāntino di questa più recente versione è lo stesso della versione (A): videhamukti, la liberazione senza il corpo, ottenuta dopo la morte.

Da un punto di vista pratico il testo riporta unicamente una pratica di nāda yoga. Seduto in siddhāsana e assunta vaiṣṇavī mudrā (occhi aperti e immobili, lo sguardo rivolto verso l'interno) lo yogī ascolta il suono all'interno del suo orecchio destro, suono che con la pratica diventerà sempre più sottile (anche qui vengono elencati diverse "fasi": prima il suono udito sarà simile a quello prodotto dall'oceano, poi a quello di una cascata, una campana, un'arpa, ecc). Lo yogī non deve distrarsi, al contrario, qualunque sia il suono udito, egli deve fissarvi la mente senza lasciare che divaghi, e poi perdersi in quel suono dimenticando tutto il resto, diventare uno con esso, come il latte quando si mescola con l'acqua, e così immergersi nell'Etere della coscienza. Attraverso il controllo mentale e la pratica costante, lo yogī abbandona pensieri e azione e impara a dissolvere la mente nel suono.

Il potere del suono nel catturare la mente viene lodato attraverso una serie di metafore che descrivono la mente come un serpente che abita nella cavità del corpo, un cervo, un'ape, o il re degli elefanti che vaga nel giardino dei piaceri infatuato dagli oggetti del suo desiderio, mentre il suono è la rete, il pungolo, la diga che controlla, contiene, cattura la mente (versi 42-46).

La meta del nāda yoga è lo stato trascendente in cui non vi è più suono. Quando il suono cessa, si estingue anche la mente. Il praṇava è fatto di suono, quando le sue lettere svaniscono la mente e i soffi vitali si dissolvono nell'Ātman. E lo Yogin entra nello stato di videhamukti: il suo corpo diventa come un pezzo di legno, egli non sente né caldo né freddo, né dolore, né piacere, la sua mente non conosce più i tre stati di veglia, sogno e sonno senza sogni, è in quiete ma senza nulla su cui posarsi, i suoi soffi vitali sono immobili ma non fissi, non c'è sforzo. Lo yogī prende allora la forma del nāda conosciuto come Brahma tārāntara.

Bouy (1996: 93) riporta una tabella dettagliata delle fonti, confrontando opere diverse e giunge alla conclusione che l'autore della Nādadindu Upaniṣad ha probabilmente consultato una versione della HP in carattere telugu o grantha, diversa in parte da quelle utilizzate per le traduzioni attualmente disponibili.

I 12 semifonemi sono indicati con nomi femminili. Degno di nota è il fatto che la stessa terminologia è utilizzata nei Śakta Tantra per riferirsi a divinità femminili. L'associazione di divinità femminili a particolari fonemi e il loro essere il focus (intra-corporeo) di pratiche meditative ricorre in diversi Tantra.

Amṛtabindu Upaniṣad – Gli insegnamenti segreti della goccia d’ambrosia (o del punto immortale)

Nei vasi di terracotta è racchiuso uno spazio. Proprio come lo spazio non viene spostato quando si sposta un vaso, così il Jiva (cioè il Sè contenuto nel corpo sottile e grossolano) resta immutabile e non viene toccato dai cambiamenti (13)

Parole chiave

Manas – mente; laya – dissoluzione; om̐ (a-u-m).

Datazione

In alcune collezioni appare con il titolo ‘Brahmabindu Upaniṣad’. Probabilmente questo era il suo titolo originario. La data di composizione è incerta, successiva all’VIII sec. e antecedente il XIII sec. L’Amṛtabindu e la Maitrāyaṇiya Upaniṣad condividono alcuni versi, la seconda è però attestata almeno 500 anni prima. È probabile che entrambe si rifacciano a una terza fonte o che la Maitrāyaṇiya citi una versione molto anteriore (e sconosciuta) della Amṛtabindu.

Contenuto

Questa Upaniṣad porta il lettore nell’universo del mantra yoga proprio della tradizione vedāntina medievale. Ha una vocazione prettamente dottrinale e l’unica tecnica cui fa riferimento è la meditazione sulla sillaba aum (e om̐).

Il punto di partenza della riflessione è la mente (manas): “Della mente si dice che sia di due tipi: pura e impura. Impura se è posseduta dal desiderio, pura se è liberata dal desiderio” (1). La mente legata agli oggetti dei sensi è causa di schiavitù, la mente libera dal desiderio per gli oggetti dei sensi è alla base della liberazione dell’uomo. Se la mente è rivolta alla mondanità, l’anima rimane schiava del saṃsāra, se la mente taglia i legami col desiderio, l’anima potrà intraprendere il cammino per la liberazione. La prima tappa è dunque prathyāhāra.

Quando la mente, annullato l’attaccamento per gli oggetti dei sensi, è interamente assorbita nel cuore, essa realizza la sua essenza (4) attraverso conoscenza (Jñāna) e meditazione (dhyāna), il resto sono discorsi vani, filosofeggiare inutile (5). Il Brahman sarà conosciuto solo se la mente è libera da qualunque sistema precostituito (6).

Dopo questa breve introduzione, viene descritta l’unica pratica citata, la concentrazione sulla sillaba om̐, prima enunciata “attraverso le sue lettere”, poi meditata “senza le sue lettere” (7): è nel silenzio che si realizza il Brahman “senza divisioni, distinzioni o attributi” (8), senza limiti, inizio o fine, il Brahman non causato che è al di là di ragionamenti e dimostrazioni (9), al di là di qualunque definizione. La meditazione svara (tonale o sonora)

è considerata inferiore a quella asvara (atonale, silenziosa).

Il Brahman è il Verbo (la parola – l'oṃ come parola) e ciò che resta dopo il Verbo, la sua essenza, il Verbo puro, la risonanza primordiale (16-17). Colui il cui intento è acquisire conoscenza e realizzazione, deve prima conoscere il Brahman-Verbo, altrimenti detto, assimilare a fondo il contenuto dei Veda. Poi dovrà abbandonare questa conquista, rigettare la conoscenza dei Veda, come l'uomo che in cerca del riso getta la pula (18). Egli sa che mucche di diverso manto danno tutte latte dello stesso colore e considererà jñāna come il latte e le diverse ramificazioni dei Veda come le mucche (19). La Coscienza Pura è nascosta dentro ogni individuo come il burro nel latte. Per questo l'adepto dovrà operare dentro di sé con costanza, usando la mente come il bastone della zangola (21). Aguzzando la sua visione mentale egli estrarrà da se stesso il Brahman supremo, come si estrae il fuoco da due bastoncini sfregati (22). Questo Brahman verso cui andiamo, come verso un rifugio offerto a tutto gli esseri, è Vasudeva (epiteto di Viṣṇu) (23).

L'ātman conosce tre stati: veglia, sonno con sogni, sonno senza sogni. Colui che trascende i tre stati conosce l'immortalità (11). L'anima è una e alberga in ogni individuo, per questo è come la luna: una, ma apparentemente multipla quando riflessa nell'acqua (12).

Il corpo è peribile: nasce, si trasforma e muore. È come la giara, che prima viene spostata da un luogo ad un altro e infine si rompe. L'anima individuale (Jīva) non cambia, non perisce: è come lo spazio (ākāśa) dentro la giara, che rimane immutato anche quando questa si muove o si rompe (13-14).

In questa Upaniṣad manas occupa un ruolo di primo piano, da essa dipendono il controllo dei sensi, gli studi preliminari dei Veda così come il loro superamento. Manas diviene strumento della sua stessa dissoluzione (mano-laya) attraverso l'assorbimento della mente nel cuore, conditio sine qua non della realizzazione spirituale. Al Verbo segue il Silenzio, che racchiude in sé tutto il dicibile in maniera perfetta e immediata. Lo Yoga di questa Upaniṣad è laya yoga, ogni tappa è essenziale e può essere superata solo nella sua dissoluzione. Il cammino di cui parla è dunque graduale, procede lungo gradini ascendenti che si disfano sotto i piedi. Ogni passo è un abbandono, il passaggio ad un diverso (superiore) piano dimensionale, e il cammino è a senso unico poiché ogni tappa è accompagnata da una trasformazione dell'essere.

Amṛtanāda Upaniṣad

Questa semplice sillaba oṃ recita invero l'assoluto Brahman. Non si esali la oṃ. Si mediti

con assiduità su tale divino mantra al fine di essere affrancati da ogni impurità.

Parole chiave

sillaba om̐ – akśara (a-akśara = non peribile = Brahman); nāda – suono; ṣaḍaṅga yoga – yoga a sei membra; kaivalya – distacco da tutti i legami, liberazione, fine ultimo dello Yoga, che segue l'ottenimento del samādhi (termine presente anche negli Yoga Sūtra (7, 11-12, 35); prāṇāyāma ; pūraka; recaka; kumbhaka; pancaprāṇa: prāṇā, apāna, samāna, udāna, vyāna.

Datazione

Originariamente chiamata Amṛtabindu Upaniṣad, in alcuni casi Amṛtanādabindu Upaniṣad, risale al XII-XIII secolo. Nonostante ci si riferisca ad essa con il titolo più tardo Amṛtanāda Upaniṣad, quello originario è maggiormente attestato e sicuramente più adeguato al contenuto esoterico del testo, il quale, come le altre “bindu” Upaniṣad, tratta principalmente di mantra yoga. Le due recensioni (A) settentrionale e (B) meridionale sono praticamente identiche.

Contenuto

Il testo si apre con un tema ricorrente nelle Upaniṣad: la necessità per il saggio che le abbia esplorate a fondo di abbandonare la conoscenza libresco delle scritture (śāstra), così come “si abbandona una torcia al sopraggiungere della luce” (1). Montando allora sul carro dell'om̐ con Viṣṇu come cocchiere egli potrà intraprendere il cammino celeste verso la dimora di Brahman (brahmaloka), per rendere omaggio a Rudra (Śiva) (2). Ma giunto alla fine della via praticabile sul carro dovrà scendere (abbandonare anche questo mezzo) e proseguire a piedi (3).

Il Cielo non è infatti il fine ultimo del viaggio, il quale invece prosegue oltre la sillaba om̐ verso la risonanza nasale del bindu (4): il punto che chiude, riassumendola, la sillaba sacra, venendo così a rappresentare (sostanzandolo) l'accesso alla meta finale. Il bindu è una porta dimensionale, l'apertura verso l'Assoluto dove, come universi assorbiti da un buco nero, collassano tutte le tecniche, le pratiche, le esperienze.

L'apertura del testo chiarisce un punto chiave dello yoga: il percorso del saggio si compie per tappe, ognuna delle quali si conclude con l'abbandono degli strumenti che hanno sostenuto e facilitato il cammino e il passaggio a mezzi altri. I gradi della pratica che conducono alla liberazione sono sei: pratyāhāra, dhyāna, prāṇāyāma, dhāraṇā, tarka, samādhī. “Ritrazione dei sensi [dai loro oggetti] e meditazione profonda, controllo del respiro e poi concentrazione e riflessione speculativa e perfetto raccoglimento: [questo] è detto yoga di sei membra”(Piano: 2009) (6).⁴⁴

Anche gli effetti della pratica vengono concisamente elencati: la disciplina del soffio (prāṇāyāma) consuma le scorie prodotte dai sensi⁴⁵, la concentrazione (dhāraṇā) consuma gli atti negativi, pratyāhāra le cattive associazioni, dhyāna le qualità non divine (7-8).

A questo punto il testo entra nel dettaglio della disciplina del soffio vitale, il prāṇāyāma, la quale “comporta tre elementi, l’inspirazione, l’espiazione e ruchira (il Radioso) che consiste nel trattenere l’aria inspirata” (9). L’espiazione (recaka) è descritta come l’espulsione dell’aria (vāyu) fino a ottenere il vuoto completo (11), l’inspirazione (pūraka) consiste nell’assorbire aria come bevendo dell’acqua aspirandola con una cannuccia di loto. Trattenere l’aria, senza espirare né inspirare, nell’immobilità assoluta del corpo è la ritenzione del respiro (kumbhaka) (12-13). La pratica viene perfezionata dalla recitazione mentale della sillaba om̐, la triplice ripetizione del Gāyatṛī Mantra con la sua corona (om̐ āpo jyoti raso’mṛtam brahma – acqua, luce, essenza, immortalità, Brahman), i tre mondi (bhūr bhuvah svah) e il praṇava om̐ in un unico lungo respiro. A loro turno anche dhāraṇā(16), tarka e samādhi vengono concisamente definite (17).

Con il 18° passo inizia la descrizione della pratica dello yoga. Per cominciare lo yogin deve trovare un luogo piacevole e sereno e prepararvi un giaciglio d’erba darbha⁴⁶. Mentalmente protetto da influenze negative e recitando a bassa voce il mantra Ratha Maṇḍala, egli si siederà su questo giaciglio nella posizione del loto (padmāsana), della grazia (svāstika) o della benedizione (bhadṛāsana) col viso rivolto a nord⁴⁷ (17-18). Così seduto lo yogī chiude una narice con un dito e inspira con l’altra, trattenendo l’aria (vāyu) la conduce al Centro della Base, risvegliandovi il Fuoco della Base (mula-agni) il cui ardore viene mantenuto attraverso la fissazione del pensiero sul suono primordiale, Brahman nella forma della sillaba om̐ che libera dalle impurità (19-20). Rimanendo immobile, la schiena ben dritta, e mantenendo la mente fissa⁴⁸ sulla sillaba immortale (akṣara-om̐)⁴⁹, lo yogin fa risalire il soffio vitale fino all’ombelico e da qui lo conduce attraverso i tre corpi⁵⁰. Realizzata così l’unione di ātman con il mentale, lo yogī può meditare ātmanātmani ossia sul Sè col Sé (31-32).

Se la pratica, come dev’essere (25), sarà costante e prudente (28) e se lo yogin eviterà la paura, la collera, l’ozio, l’eccesso di veglia e di sonno e mangerà né troppo né troppo poco, allora egli conquisterà la saggezza spirituale in tre mesi, dopo quattro sarà in

45

46

47

48

49

50

presenza dei Deva e in sei otterrà l'autonomia assoluta dello Spirito (lo stato chiamato kaivalya, fine ultimo dello yoga, in cui il Sé privo di attributi e contenuti riposa in se stesso) (29).

Colui che attenendosi alle pratiche e regole descritte riesca a condurre i 5 soffi (prāṇā, apāna, samāna, udāna, vyāna)⁵¹ attraverso tutti i Centri fino al Loto della testa, ovunque muoia non rinascerà più (38).

Altrove l'ordine dei sei āṅga è diverso : nella Maitrāyaṇīya Upaniṣad ad esempio abbiamo: prāṇāyāma, pratyāhāra, dhyāna, dhāraṇā, tarka, samādhī.

Come dalla fusione dei minerali grezzi le scorie vengono totalmente distrutte, così, con la ritenzione del soffio vitale, la sporcizia dei sensi è totalmente consumata (7).

Indicata anche con il nome sanscrito Kuśa, viene tradizionalmente considerata come l'erba più sacra in Oriente per la sua capacità di proteggere da qualunque influenza negativa ed è utilizzata in numerosi riti e pratiche religiose. Già nel R̥gveda ne è citato l'utilizzo in cerimonie sacre e anche come giaciglio per sacerdoti e Dei. Nella Bhagavad Gita, viene indicata da Kṛiṣṇa come il materiale ideale su cui sedersi durante la pratica della meditazione. Di erba darbha era anche il giaciglio su cui si sedette il Buddha durante la meditazione con cui raggiunse l'illuminazione.

A proposito di questo particolare Piano (2010: 100) ricorda che il nord rappresenta simbolicamente la liberazione e che l'allineamento del corpo verso nord sfrutta le correnti elettromagnetiche della superficie terrestre risultando estremamente positivo per tutte le tecniche di polarizzazione.

A seconda della tradizione vengono indicati tempi diversi per raggiungere dhāraṇā e samādhī. In questa Upaniṣad si legge che la durata di dhāraṇā è di sette mātrā, durante i quali il corpo non mostra alcun tremore, quella di samādhī è di 12 mātrā.

“ È il suono al di là di tutte le categorie: vocali, consonanti, sorde, sonore, palatali o gutturali, labiali o nasali, semi-consonanti o aspirate”(24).

Al passo 25 si spiega che il prāṇā segue la via aperta dal suono immortale. E nel passo 26 si specifica che è attraverso il cuore (anāhata cakra), il soffio (maṇipura), la testa (Sahasrara) che si apre la porta della liberazione (Moksha), anche chiamata cavità (bila), buco (Sushira) o cerchio (maṇḍala).

I pancaprāṇa vengono descritti nei passi 34-37 come segue: prāṇa risiede nella regione del cuore ed è di colore rosso sangue come il rubino; apāna, vicino l'ano, è del colore dell'indragopa, una specie di coccinella (bianco-rosso); samāna splende nel ventre come latte puro; udāna, nella gola, è di colore giallo pallido; vyāna, che scorre in tutto il corpo, ha il color del fuoco.

Dhyānabindu Upaniṣad

L'oṃ è l'arco, la mente la freccia e il Brahman il bersaglio. Grazie all'attenzione concentrata la mente colpirà come una freccia il bersaglio del Brahman.

Parole chiave

Oṃ; praṇava; dhyāna; yoga a sei limbi; kuṇḍalinī-sakti; khecarī mudrā; haṃsa

(meditazione – ajapahaṃsavidyā)

Datazione

Sono presenti due versioni del testo. La versione settentrionale (A) risale al XII-XIII secolo⁵² e contiene 21-22 śloka in due sezioni. Della versione meridionale sono presenti due recensioni (B1) e (B2): B1 consiste di 21 strofe, simili alla versione settentrionale, ma con differenze tali da far pensare ad una trasmissione differente (una tradizione differente, un diverso manoscritto) su cui poi è stata elaborata la versione (B2). Lunga 107 versi (B2) espande in apertura il tema già centrale in (A) e (B1), la meditazione sulla sillaba om̐, citando⁵³, quasi senza variazioni, la Gitāsāra⁵⁴ (1600-1650) agli śloka 9-29. Segue il sesto capitolo della Vivekamārtāṇḍa (una variante del Gorakṣaśataka) agli śloka 41-93 con due brevi interruzioni tratte dall'Haṭhapradīpikā: qui è lo yoga a sei aṅga di Goraknāth a fare da cornice alla trattazione di diverse tecniche haṭha yogiche. (B2) si conclude (versi 93-105) con la citazione del quarto capitolo della Upāsanāsārasaṃgraha (antologia in 24 capitoli del XVI-XVII secolo, utilizzata anche nella compilazione di BVU, YŚU e VU) in cui vengono descritti l'ātman e i cinque stati della coscienza. Le fonti e lo yoga di questa Upaniṣad derivano prevalentemente della tradizione dei Nāth Siddha, scarsa è la rielaborazione o ricontestualizzazione operata dal compilatore. (B2) figura come trentanovesima nella lista delle 108 Upaniṣad ed è considerata parte del Kṛṣṇa Yajurveda.

Contenuto

Dopo aver introdotto il tema centrale dell'Upaniṣad, dhyāna yoga, la versione settentrionale (A1) inizia con l'esposizione della teoria, comune ad altre Upaniṣad dello Yoga, che riguarda la recitazione della sacra sillaba om̐. Su una scala di importanza ascendente vengono prima i fonemi (akṣara) a, u e m, seguono poi ānusvara (il bindu), la risonanza (nāda) e infine il silenzio in cui si dissolve il suono. Lo yogin deve meditare sul silenzio che assorbe il suono. Colui che è libero dalle illusioni dei sensi e si è stabilito nel Brahman vede tutte le creature legate tra loro come i grani di un mala e identiche all'ātman che risiede in loro come il profumo nel fiore, il burro nel latte, l'oro nel quarzo, l'olio nei semi di sesamo. Come l'olio dipende dai semi di sesamo e il profumo dal fiore anche l'ātman dipende dal corpo (fisico e sottile) per manifestarsi in quanto entità individuale.

Il testo passa poi alla descrizione di diverse associazioni legate alle lettere a, u, m (divinità, veda, elementi, colori e guṇa) e di alcune pratiche di meditazione – praṇava-dhyāna, praṇava dhyāna con prāṇyāma, dhyāna sulla trimurti – da cui si deducono una

52

53

54

serie di associazioni tra corpo, fasi del respiro, divinità e fiori, immagini di cui il praticante può servirsi durante la meditazione. Il resto della breve versione settentrionale prosegue sulle stesse note, concentrandosi ancora sull'om̐ e soprattutto sull'ardha-mātrā, il mezzo fonema che conclude il praṇava e che il meditante usa per far risalire il soffio attraverso le tre nāḍī fino al centro delle sopracciglia, la sede di Brahman.

Per quanto riguarda la versione (B2) i primi 40 versi espongono (A1), combinando la versione (B1) con citazioni estratte dalla Gitāsāra.

Al verso 40 comincia la trattazione dello yoga a sei membra tratta dal Vivekamārtāṇḍa, una variante del Gorakṣasāta: āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇa, dhyāna, samādhi.

Āsana

Le āsana sono tante quante le creature viventi, solo il signore Śiva le conosce tutte. Siddha, Bhadra, Simha e Padma sono le quattro più importanti⁵⁵. Non viene fornita nessuna descrizione delle āsana in questione, ma il testo passa a una rapida rassegna della fisiologia del corpo sottile: i cakras mūlādhāra e svādhiṣṭhāna sono i primi due, tra di essi si trova la yoni con al centro il linga; sopra lo svādhiṣṭhāna e sotto l'ombelico, sede di maṇipura, si trova kanda nella forma di un uovo di uccello. Da qui sorgono 72000 nāḍī, di cui solo 72 sono generalmente conosciute. Di queste le più importanti sono 10: suṣumṇā, piṅgalā, īḍā, pūṣā, hastijihvā, yaśasvinī, alambusā, kuhū, śaṅkhinī e gāmdhārā. Suṣumṇā, piṅgalā e īḍā hanno come devata il Fuoco, il Sole e la Luna; īḍā si trova a sinistra e piṅgalā a destra della suṣumṇā. Nelle nāḍī scorrono i 5 prāṇa principali: prāṇa, apāna, samāna, udāna, vyāna, e i 5 secondari: nāga, kūrma, kṛkara, devadatta e dhanamjaya. Il Jīva è soggetto ai flussi di prāṇa e apāna, e per questo si muove senza sosta. Conosce lo yoga colui che sa che prāṇa e apāna sono legati l'un l'altro, come un uccellino legato che prende il volo e poi è tirato indietro dalla corda che lo lega.

Il testo prosegue spiegando e commentando l'haṁsa mantra. Come nella Brahmavidyā Upaniṣad si dice che nello spazio di un giorno e di una notte, il Jīva mormora il mantra Haṁ-sa 21600 volte: respirando ripete incessantemente "Io sono Quello". Questo è Ajapā Gāyatrī, il mantra che porta gli yogī al nirvana e non ha eguali.

Anche kuṇḍalinī viene ricordata: la dea addormentata alla base della suṣumṇā ne chiude con la bocca la base, la porta che conduce alla sede del Brahman. Quando l'unione di agni, manas e prāṇā la risveglia, buca il passaggio e risale verso l'alto. Ottiene la liberazione colui che con le mani unite in preghiera, il corpo stabile in padmāsana, il mento premuto con forza contro il petto, la mente fissa in dhyāna inspira e trattiene in kumbhaka.

Quando la kuṇḍalinī sale fino alla gola (al viśuddha cakra) lo yogī fa esperienza delle prime siddhi (poteri soprannaturali).

La descrizione delle pratiche dello haṭha yoga e dei loro effetti continua nello stesso stile didascalico, una lista di brevi descrizioni: l'unione di prāṇā e apāna conduce alla riduzione e poi cessazione delle escrezioni; la pratica di mūlabandha, che consiste nell'esercitare col tallone una pressione sul perineo e contrarre l'ano, quando diviene costante ha un effetto ringiovanente; uḍḍiyāṇabandha è come un grande uccello che plana: per realizzarlo bisogna aspirare la parte occidentale (anteriore) della pancia dall'ombelico in sù. Uḍḍiyāṇabandha è un leone di fronte all'elefante della morte, poiché cattura il nettare dell'ākāśa che sgorgando dal cakra della corona ne cola goccia a goccia.

Jālandharabandha impedisce che il nettare cada su agni bija e che vāyu diventi instabile. Viene poi descritta khecarīmudrā che consiste nel portare la lingua indietro e inserirla nella cavità del cranio. Chi pratica questa mudrā non è più soggetto alla malattia, al karma o al tempo. Citta si muove nell'etere/spazio (Kha) come la lingua si muove nel Kha del cranio, per questo questa mudrā si chiama khecarī, uccello nello spazio, e per questo gode di una così alta considerazione tra i siddha, i Perfezionati. Il testo afferma che la khecarīmudrā serve ad evitare la dispersione del seme(bindu). Finche il seme è conservato nel corpo attraverso khecarīmudrā e diretto verso l'alto attraverso la pratica di yoni mudrā lo yogī non teme la morte.

Il testo spiega che la semenza in realtà è di due tipi: la bianca e la rossa. La bianca viene chiamata śukla, la rossa mahārajas. Il bindu śukla è Śiva e risiede nella sede della Luna (tra il sesto e il settimo cakra), Rajas è Śakti e risiede nei genitali. Śukla è la luna, Rajas il sole. È solo con la risalita di Rajas, indotta dal movimento del soffio vitale indotto dalla Śakti, che Rajas risale e si unisce con Śukla. Solo colui che conosce l'armonico unirsi dei due è un vero conoscitore dello Yoga.

La lunga citazione dal Vivekamārtāṇḍa si conclude con la descrizione di Mahā mudrā, che pulisce le nāḍī dalle impurità e conduce all'unione del Sole e della Luna: mento al petto, schiena allineata, il tallone destro premuto contro il perineo, la gamba sinistra distesa, agganciare con le mani il piede sinistro, inspirare profondamente, trattenere ed espirare lentamente.

Al verso successivo si passa all'Upāsanāsārasaṃgraha, di cui viene riportata buona parte del VI capitolo. Il tema centrale di quest'ultima lunga citazione è l'ātman, la sua natura e le modalità tramite cui diventare coscienti della sua natura luminosa: nella regione del cuore, dice il testo, si trova un loto a otto petali. Al suo centro è il jīvātman nella forma di una

luminosità di dimensione atomica. Al suo interno è il tutto. Ogni petalo ha un colore, ogni colore corrisponde a uno stato d'animo, un'inclinazione dell'anima: il petalo dell'est è di colore bianco, qui il jivatman inclina verso il dharma e la devozione; il petalo di sud-est è di color sangue e porta al torpore e alla pigrizia; il petalo a sud è nero, qui il jīvātman sperimenta l'odio e la collera. Il petalo di sud-ovest è blu, qui il jīvātman tende alle azioni negative e violente; il petalo dell'ovest è del colore del cristallo e conduce il jīvātman alla seduzione e ai divertimenti; il petalo di nordovest è di color rubino, ispira al movimento, all'esplorazione e al distacco; il petalo a nord è giallo, qui albergano la felicità e l'affetto; il petalo di nordest è del colore del lapislazzuli, conduce al gusto per la magnificenza, la carità e la compassione. Quando si trova tra due petali il jīvātman sperimenta il disequilibrio, quando si posa al centro del loto sperimenta la conoscenza assoluta: canta, danza, parla in assoluta felicità. Questo passaggio pare suggerire l'idea secondo cui lo stato mentale di una persona dipenda da dove dimora la sua anima.

A questo segue una altrettanto poetica descrizione dei cinque stati della coscienza e delle modalità (e motivazioni) con cui il jīvātman passa da un'una all'altra. Quando gli occhi sono stanchi il jīvātman crea un cerchio del colore della Bandhūka (Bassia) e sprofonda al suo centro. Allora sopraggiunge il sonno, al centro del quale sta il sogno. In seno al sogno il jīvātman sperimenta delle percezioni immaginarie, specula sul possibile, ricorda i Veda, ragiona per inferenza e tutta questa attività ed esperienza immaginaria lo stanca. Allora disegna un secondo cerchio del colore della coccinella Indragopa e sprofonda al suo centro. Arriva allora il sonno senza sogni, durante il quale egli partecipa della saggezza eterna e in cui sperimenta l'unione con il signore supremo, Parameśvara. In seguito il jīvātman crea una terza linea circolare del colore del rubino e ancora una volta sprofonda al suo centro. Ed ecco sopraggiungere lo stato di Turīya, nel quale egli sperimenta unicamente l'unione con il Paramātman e prende la forma della coscienza eterna. Poco per volta concentra la mente nell'ātman, fino a non pensare ad altro che a Quello. Avendo unito prāṇā e apāna si concentra sull'unico scopo di vedere l'ātman, l'anima universale nell'universo intero e si trova così al di là della dualità e sopravviene lo stato di Turīyātīta che è al di là del quarto stato, dove dimora finché dura il corpo fisico. Alla morte del corpo si fonde con il Paramātman. Questo è l'unico modo di conoscere l'ātman.

L'Upaniṣad si conclude con l'accurata descrizione di una meditazione sui cinque elementi unita all'applicazione di nāda.

Ogni elemento è legato a un soffio, un bija e un colore:

Ya	Colore di una nuvola blu	prāṇā	acqua
----	--------------------------	-------	-------

Ra	Colore del sole	apāna	fuoco
La	Colore del fiore bandhuka	vyāna	terra
va	colore della conchiglia	udāna	aria
ha	Colore del cristallo	samāna	etere

Bisogna respirare nelle tre fasi (pūraka, recaka, kumbhaka) con volontà ferma: con il respiro è il tutto che ingeriamo. Bisogna legare prāṇā e apāna, l'inspiro e l'espriro nella cavità del loto del cuore e pronunciare il praṇava om mentalmente con una ferma contrazione della gola e del perineo.

La suṣumṇā si estende dal mūlādhāra fino alla corona della testa. Nāda risuona nel centro di Vinadanda, la colonna vertebrale, simile al suono prodotto da una conchiglia. Quando nāda raggiunge la cavità dell'etere (ākāśa) nel viśuddha cakra emette il grido del pavone. Al centro del cranio, tra delle quattro porte, risplende il Paramatman. La mente che vi ha preso rifugio vi vedrà il suo proprio ātman e otterrà la trascendenza assoluta.

Secondo Bouy la redazione della versione (A) é compresa tra VIII-inizio IX secolo e il 1300. Da notare che sono presenti manoscritti diversi.

Per una lista completa dei prestiti, vedi Bouy, tabella a pagina 88.

Dialogo tra Kṛṣṇa e Arjuna, sulla sacra sillaba om, anche conosciuta sotto il nome di omkāra o praṇava mähātmya.

Cfr. Haṭhāpradīpikā, I.33-34 (versione commentata da Swami Vishnu-Devananda, p.27, 28, traduzione dell'autore): "Le āsana trasmesse da Siva sono 84 in numero. Di queste descrivo quattro delle più importanti. Commento di Brahmananda: "Goraksha dice: "Ci sono tante āsana quanti esseri viventi. Siva ne ha contate 85 lakhs [1 lakh=100.000] e solo lui le conosce. Di queste ne ha selezionate 84; tra queste 4 sono le più importanti e utili" Esse sono: Siddha, Padma, Simha e Bhadra. Di queste la più confortevole e eccellente è Siddhasana."

Yogatattva Upaniṣad – L'essenza dello Yoga

Parole chiave

Aṅga (otto); Kaivalya – assoluta indipendenza spirituale; kumbhaka; Nāḍī Shodana Prāṇāyama; pancadharaṇā – quintuplici fissazione; siddhi – perfezionamento di un potere latente nell'individuo; tattva – essenza, la natura più intima di una cosa ma anche i 5 elementi della tradizione tantrica (pṛthvī – āpas – agni – vāyu – ākāśa)

Contenuto

La condizione di prigionia dell'anima è il punto di partenza e di arrivo di tutta l'Upaniṣad, che si propone infatti di svelare "la vera natura dello Yoga" e aiutare così gli adepti ad

avanzare (1) sull'unico cammino che conduce alla libertà, allo stato di assoluta indipendenza spirituale – kaivalya. L'essenza dello Yoga viene sviscerata in maniera precisa e puntuale, secondo una sequenza testuale che ripercorre cronologicamente le otto tappe del cammino e a cui si aggiungono gli effetti e gli ostacoli della pratica, i poteri soprannaturali ottenibili, la dieta da adottare. A Prāṇāyama e dharaṇā viene riservata speciale attenzione.

Un particolare da notare è il fatto che a differenza di altri testi yogici, nella Yogatattva Upaniṣad non è Śiva a svelare la conoscenza dello Yoga ma Viṣṇu.

Un giorno il Puruṣa Supremo si recò da Viṣṇu, il Mahā-yogin, mahā-tapasvin (ardente), mahā-puruṣa (essere), chiedendogli di spiegargli gli otto aṅga dello Yoga (2-3). Questo è quello che il Signore Viṣṇu gli insegnò (4):

• **Le anime individuali sono schiave dell'illusione (Maya):** solo la conoscenza del brahman libera l'individuo dalle sue affezioni, la malattia, la vecchiaia, la morte, la rinascita (5). Questa conoscenza è difficile da conquistare, ma è l'unica barca che permette all'anima di attraversare il fiume delle rinascite. La si può raggiungere da mille cammini diversi ma essa è Una, è il rifugio supremo oltre il quale non vi è più nulla. Alcuni cercano la via nella pratica rituale e nella liturgia, ma si sbagliano, poiché solo il simile conosce il simile: solo l'ātman può conoscere l'ātman (6).

• Per questo stesso motivo **l'Assoluto da cui tutto deriva non può essere rivelato dalle Scritture**, esso trascende il linguaggio e ogni realtà (7-8), esso è immobile e non misurabile, non prova sofferenza né può essere sporcato. Eppure quando prende la forma di un'anima individuale può assumere meriti e demeriti (9).

• **Com'è che l'anima Universale prese la forma dell'anima individuale?**

All'origine dei tempi l'anima universale si muoveva sulle acque come una brezza sottile. Poi l'Ego iniziò a manifestarsi in Essa. Al suo interno le tre qualità (guṇa) erano in equilibrio (10). Da qui nacquero i cinque elementi sottili e i cinque grossolani. Quando un'entità di questo tipo è affetta dai beni e dai mali dell'esistenza terrena viene chiamata jīva, anima individuale (11).

• **Essa ritrova la sua natura d'ātman solo con lo Yoga e con la conoscenza**, che permette innanzitutto di discernere ciò che vale davvero la pena di conoscere, ossia il brahman supremo (16), indiviso e senza macchia, Essere, Coscienza, Beatitudine, Colui che trascende i tre momenti cosmici (creazione, conservazione, distruzione), Colui che trascende ogni manifestazione e ogni conoscenza (17).

• Per quanto riguarda lo Yoga se ne conoscono diversi. Il **Mantra Yoga**, adatto ai poco

dotati d'intelletto (22), che consiste nel ripetere incessantemente (japa) per 12 anni delle formule e dei bija-mantra (20), attraverso i quali poco alla volta si ottengono la scienza e poteri come quello di divenire piccoli quanto un atomo (21).

•Il **Laya-Yoga** consiste nel dissolvere l'attività mentale, tenendo senza sosta la mente concentrata in meditazione sul Signore senza limiti (23).

•Lo **hatha Yoga** è la forma più elevata di Yoga e comprende otto gradi (aṅga):

1. Le 10 astensioni (**yama**), di cui la più importante è astenersi dal cibo troppo ricco (26).

2. Le 10 osservanze (**niyama**) di cui la più importante è la non-violenza (ahimsā) (27).

3. Le innumerevoli posture (**āsana**) insegnate dai maestri dello Yoga, di cui ottanta sono importanti ma solo quattro indispensabili: la Perfetta (Siddhāsana), il Loto (Padmāsana), il Leone (Simhāsana), la Prosperità (Bhadrāsana)⁵⁶ (28-29).

4. La disciplina del soffio (**prāṇāyama**).

Per praticare con efficacia lo yogin costruirà una capanna né alta né bassa, munita solo di una piccola porta; ne purificherà il suolo con urina di vacca o succo di limone e si occuperà di tenerla pulita (32-34). Lo yogin farà bruciare dell'incenso, stenderà a terra un tappeto, una pelle d'antilope o una lettiera fatta d'erba e vi si sederà nella Postura del Loto (35). Tenendo il corpo diritto per prima cosa onorerà una divinità di sua scelta a mani giunte, poi chiuderà col pollice destro la narice destra (apertura di piṅgalā) e inalerà attraverso la narice sinistra (apertura di ṭḍā) (36). Tratterà quanto possibile poi esprimerà lentamente, senza forzare, dalla narice sinistra (37). Poi inspirerà nuovamente dalla narice sinistra, portando l'aria fino al ventre e riempiendolo progressivamente, ivi la tratterà il più a lungo possibile, poi esprimerà dolcemente, senza forzare, dalla narice destra (38). Continuerà inspirando da una narice ed espirando dall'altra, alternativamente, secondo il ritmo seguente: inspiro – 16 unità di tempo : ritenzione – 64 unità : espiro – 32 unità (1:4:2), 4 volte al giorno, (mattino, mezzogiorno, sera, mezzanotte) fino a 80 cicli ogni volta (39-43). Dopo tre mesi i canali ṭḍā e piṅgalā saranno purificati e l'adepto diventerà luminoso, sottile, perderà peso e il fuoco della digestione arderà maggiormente (44-45). Se egli osserverà le prescrizioni riuscirà a trattenere il fiato per quanto tempo vorrà (**Kevala Kumbhaka** - Ritenzione Perfetta⁵⁷), ispirazione ed espirazione saranno come abolite ed egli potrà qualunque cosa nei tre mondi (51).

Gli effetti di questa pratica (la ritenzione del respiro) non tarderanno a comparire: sudorazione abbondante, tremori, poi lo Yogin seduto nella Posizione del Loto comincerà a saltare come una rana; in seguito i movimenti cesseranno e il corpo legherà senza

56

57

muoversi (52-54). Compariranno anche altri siddhi : il praticante dormirà pochissimo, produrrà escrezioni minime, non avrà emorragie, sbavamenti, sudori profusi, cattivi odori, sarà risparmiato da tutte le miserie del corpo (55-56). Progredendo nella Ritenzione del Soffio acquisterà una forza prodigiosa, diventerà bello come il Dio dell'Amore e le donne non gli resisteranno, ma lui si asterrà per evitare di disperdere il seme, così che il suo odore si mantenga gradevole (57-62).

Solo nel suo raccoglimento, lo Yogin praticherà la ripetizione costante della sacra sillaba OM, con allungamento della vocale, in questo modo eliminerà il karma prodotto prima di intraprendere il cammino dello Yoga (63-63).

5. La ritrazione dei sensi (**pratyāhāra**), ottenuta con la Ritenzione del respiro (68).

6. La fissazione del pensiero (**dharanā**) o attenzione concentrata su un unico oggetto (69). Qualunque cosa veda, senta, odori, gusti, tocchi, lo yogin dovrà riconoscerne la sua anima (70-72). Dovrà esercitarsi in questa pratica tutti i giorni per tre ore applicandosi senza pigrizia; in questo modo otterrà poteri meravigliosi: sentirà e vedrà da lontano, arriverà lontano in un istante, acquisterà perfezione nel linguaggio, potrà prendere qualsiasi e nessuna forma, trasformare il rame o qualsiasi metallo in oro, fino al potere straordinario di viaggiare attraverso lo spazio cosmico (73-75). Ma egli, volendo realizzare completamente lo Yoga, considererà questi siddhi come degli ostacoli, non li cercherà né se ne vanterà (76). Al contrario agirà nel mondo come un uomo comune, uno spirito semplice, addirittura un sordo-muto(78).

Poi viene descritta **Paricaya**, grazie alla quale il soffio si unisce al Fuoco della Base, per poi essere condotto fino nella Suṣumnā; dopo aver preso la forma e la funzione dell'Energia-attorcigliata (la kuṇḍalinī) allora vi penetra anche la mente dello yogin: quando questo avviene si verifica Paricaya (82-83).

Esiste poi una meditazione sui cinque elementi conosciuta come "Quintuplica Fissazione"(Pancha dharaṇā): l'adepto fa entrare il respiro nelle zone associate all'elemento terra, poi acqua, fuoco, aria e etere, ripetendo la sillaba corrispondente, meditando sul dio di ciascuna e trattenendo il respiro per 5 volte 80 misure. Terra, acqua, fuoco e aria non costituiranno più alcun pericolo per lui, egli conquisterà il potere di viaggiare negli spazi cosmici godendo ovunque deciderà di fermarsi di una beatitudine senza eguali (84-103)⁵⁸. Nulla, nemmeno la morte, potrà più toccarlo (104)⁵⁹.

7. La meditazione profonda (**dhyāna**) che si pratica trattenendo il respiro per 60 volte 80 misure (105). La meditazione si definisce "saguṇa" (con qualità) quando ha per oggetto

58

59

una divinità: praticandola si conquistano molteplici poteri tra cui quello di ridurre il corpo alla dimensione di un atomo (106). Quando riesce a praticare la meditazione “nirguṇa” (senza qualità), in dodici giorni l’adepto ottiene il samādhi.

8.L’estati finale (**samādhi**).

•A quanto descritto bisogna aggiungere i sigilli e diverse contrazioni muscolari, non tutti indispensabili (25-26): Jalāṁdhara Bandha, Uḍḍiyāṇa Bandha, Mandha e Maha Bandha, Khecharī Mudrā, Vajroli, Amaroli e Sahajoli, che così vengono descritte:

Mahā Bandha – piede sx sotto l’ano (o sul pene nella traduzione di Varenne), stendere la gamba dx e tenere a due mani il piede dx; inclinare la testa fino a toccare il petto con il mento, inspirare, trattenere quanto possibile, espirare; ricominciare invertendo la posizione.

Mahā Vedha – variante di Maha Bandha in cui il flusso di vāyu viene bloccato dall’interno attraverso Jalāṁdhara-bandha in modo da riempire completamente i due canali īḍā e piṅgalā.

Khecarī Mudrā – ripiegare indietro la lingua fino a che poggi nella cavità del cranio, dietro la glottide; si pratica fissando l’attenzione sul punto tra le sopracciglia.

Uddiyāṇa Bandha – la contrazione grazie a cui il prāṇā risale lungo la Suṣumnā fin sopra la testa.

Yoni-bandha: grazie a una contrazione della regione genitale attuata da una pressione dei talloni apāna risale verso l’alto .

Mūla Bandha – la contrazione che permette l’unione di prāṇa e apāna.

Viparītakaraṇī – testa in basso, piedi in aria, è praticata con piacere anche dagli adepti più avanzati poiché protegge da molte malattie. Praticata quotidianamente favorisce il fuoco gastrico (bisogna nutrirsi in maniera più abbondante altrimenti finirà col consumare il corpo). Un minuto il primo giorno, due il secondo e così via, aumentando progressivamente la durata. In tre mesi spariranno rughe e capelli grigi e se la si pratica per tre ore tutti i giorni, si sconfiggerà la morte.

Vajroli – chi lo pratica acquisisce tutti i poteri e la realizzazione suprema è a portata di mano.

•**Gi ostacoli** da superare saranno molti, la pigrizia, l’incostanza, le cattive frequentazioni, la magia, il desiderio di oro o donne. Questi miraggi dovranno essere tenuti a distanza (31). Il praticante dovrà star lontano dal fuoco, evitare il bagno mattutino, i digiuni inopportuni e tutto ciò che causa escrezioni corporee eccessive, e non viaggerà (47-48).

•Per quanto riguarda **la dieta** lo yogin eviterà cibi piccanti, sale, mostarda, ogni alimento

acido, forte, astringente o aspro ed eviterà di assumere troppi legumi (46). Gli alimenti favorevoli alla pratica dello Yoga sono invece i latticini, il burro chiarificato, cereali bolliti, fave e riso (49-50).

•Superate tutte queste tappe e gli ostacoli che le caratterizzano, l'adepto è pronto a divenire Viṣṇu stesso. Chiuse le nove porte, lo yogin inspira e ritira i sensi all'interno, il soffio ispirato si innalza, poi resta immobile al centro del corpo come la fiamma di una lampada. L'adepto è entrato in kaivalya, stato trascendente di assoluta indipendenza, lo spazio infinito in cui l'anima diviene misura di tutte le cose.

Bhadra significa benedetto, fortunato, prospero. Bhadrāsana viene anche chiamata posizione del trono o Farfalla.

Kevala kumbhaka è la cessazione spontanea (e quindi 'isolata' ossia non combinata) del respiro simultanea al samādhi. Altre forme di kumbhaka sono conosciute come sahita kumbhaka. Sahita significa "combinato con qualcosa", il che implica necessariamente una performance, uno sforzo, una pratica non-spontanea finalizzata allo spontaneo kevala kumbhaka.

Associazioni di ogni elemento con: zona del corpo – forma geometrica – colore – sillaba – divinità :

Elemento terra – pṛthvī (85-86) – tra i piedi e le ginocchia – quadrato – giallo – LAṂ – Brahman (Dio color dell'oro, a quattro volti e quattro braccia).

Elemento acqua – āpas (87-89) – tra le ginocchia e l'ano – mezzaluna – bianco – VAṂ – Viṣṇu Nārāyaṇa (Dio a quattro braccia, porta un diadema di cristallo e una veste di seta bianca).

Elemento fuoco – agni (90-94) – tra l'ano e il cuore – triangolo – rosso – RAṂ – Rudra (il Dio a tre occhi dal corpo cosparso di cenere che esaudisce tutte le preghiere e risplende come il sol levante).

Elemento aria – vāyu (95-98) – tra il cuore e le sopracciglia – esagono – nero – YAṂ – Īśvara (l'onnisciente, l'onnipresente)

Elemento etere – ākāśa (99-103) – tra le sopracciglia e la sommità della testa – cerchio – tendente al blu – HAṂ – Śiva (che ha l'aspetto di una goccia-di-luna e somiglia all'Etere stesso), Sadāśiva (Divinità del colore del cristallo limpido, con la testa ornata da una mezzaluna, Dio a cinque teste ognuna delle quali con tre occhi, con dieci braccia ornate di gioielli e armi e il cui corpo è per metà quello di Umā (la Dea), Colui che esaudisce le preghiere, Causa Prima dell'universo).

Per una descrizione "moderna" della meditazione sui cinque elementi secondo Sivananda vedi (in inglese)

[:http://sivanandaonline.org/public_html/cmd=displaysection§ion_id=1359&parent=639&format=html](http://sivanandaonline.org/public_html/cmd=displaysection§ion_id=1359&parent=639&format=html)

Haṁsa Upaniṣad

Parole chiave

Haṁsa; brahmavidyā; 6+1 cakra; nāda.

Datazione

Esistente in due recensioni. La prima (A) risale al XII-XIII secolo, la seconda (B), simile in lunghezza e contenuti è stata redatta in un periodo compreso tra il XIV e il XVII secolo.

Rispetto ad (A) sono presenti alcune strofe aggiuntive e di altre è stato cambiato l'ordine. Entrambe le versioni mostrano un forte influsso tantrico nella presentazione delle pratiche. La versione (B) è 50° nella lista delle 108 Upaniṣad ed è associata al Śukla Yajurveda.

Contenuto

Il tema centrale dell'Upaniṣad è la teoria dell'Haṃsavidyā, che viene introdotta attraverso un dialogo tra Gautama e Sanatsujāta (Sanatkumāra nella versione B). Gautama chiede a Sanatsujāta di spiegarli il cammino della brahnavidyā, l'arcana scienza dell'assoluto e questi gli risponde descrivendogli la teoria dell'Haṃsa. Si tratta di un sapere segreto, un tesoro che porta beatitudine e salvezza e può essere comunicato solo al ricercatore sincero che abbia le passioni sotto controllo, sia devoto al guru e sempre in contemplazione dell'haṃsa. L'haṃsa viene descritta come l'ātman: pervade i corpi delle creature viventi come l'olio è presente nel seme e il fuoco nel combustibile.

La conoscenza dell'haṃsa è raggiungibile attraverso lo yoga: contraendo l'ano (e premendo col tallone contro di esso) lo yogī fa risalire il soffio vitale attraverso i sei cakra: mūlādhāra, svādhiṣṭhāna, maṇipura, anāhata, viśuddha, e infine ājñā . Qui meditando raggiunge lo stato Nir-vikalpa-samādhi e beve il nettare generato dall'unione di Luna, Sole e Fuoco. Poi entra in brahmarandhra (il loto dai mille petali) e fa esperienza del Paramahaṃsa (il Paramātman). La HU è l'unica Upaniṣad che include nella versione settentrionale una trattazione del sistema dei 6+1 cakra così come l'uso stesso della parola cakra. Deussen considerò tale sezione come un'aggiunta più tarda. È chiaro in ogni caso l'influsso del tantrismo.

Per l'haṃsa (l'ātman) ci sono diversi stati: i primi, religiosità, pigrizia, movimento, ecc. descrivono varie inclinazioni dell'anima, ognuna delle quali ha un suo corrispondente nel loto che abita il cuore, proprio come abbiamo visto nella Dhyānabindu Upaniṣad. Agli stami del loto del cuore corrisponde la veglia, nel pericardio si entra nello stato di sogno (svapna) e al suo centro è il sonno senza sogni (sushupti). Lasciando il loto si raggiunge il quarto stato (turiya). Quando Haṃsa è assorbito in nāda, si raggiunge lo stato oltre il quarto, caratterizzazione che ritorna in altre Upaniṣad dello Yoga e in alcuni Tantra.

Il testo prosegue con una lunga trattazione relativa all'Haṃsa Mantra. Haṃsa ne è il poeta, paṅkti (avyaktā gāyatri nella versione B) il suo metro, Paramahaṃsa la sua divinità, Haṃ il suo bija, saḥ la sua śakti e so'ham il suo stelo. So'ham è il mantra che attraverso l'inspirazione e respirazione ripetiamo 21600 volte nel corso di un giorno e una notte .

Segue la descrizione di sette mantra che vanno recitati e proiettati su diverse parti del corpo, pratica che ricorda il rituale tantrico di nyāsa durante il quale le varie divinità

vengono invitate a installarsi e riempire il corpo sotto forma di vibrazione sonora.

La vibrazione e i 10 livelli di manifestazione del suono interiore sono trattati nei versi che seguono. La meditazione sull'ajapā-mantra-haṃsa porta a sperimentare Nāda-Brahman nel centro del cuore (anāhata). Il suono si manifesta in 10 caratterizzazioni diverse, simile a una campana, un flauto, un'arpa, e così via. A ognuna corrispondono effetti precisi ma solo il decimo suono, quando Nāda somiglia al tuono, va tenuto in considerazione: è su di esso che lo yogin deve focalizzarsi per diventare Parabrahman.

È possibile che questa particolare trattazione del suono interiore che accompagna la pratica meditativa derivi da una fonte ignota citata da Jayaratha nel suo commento al Tantrāloka. Una simile lista di suoni si ritrova nella Haṭhāpradīpikā IV libro, versi 85, 86, citati nella Nādabindu Upaniṣad. Tuttavia non si trovano riferimenti al fatto di prediligere la 10° manifestazione, al contrario il testo presenta l'esperienza come un continuum che va dal grossolano al sottile.

Advayatāraka Upaniṣad – Gli insegnamenti segreti del Liberatore non duale

Quella conoscenza in virtù della quale si trionfa sulla paura incontrollata di dimorare in un grembo, sulla paura della nascita, della vecchiaia e della morte, è conosciuto come tāraka

(3)

Parole chiave

Tāraka (ciò che libera)⁶⁰; amanaska – senza mente; śāmbhavī Mudrā; Advaya Brahman – Assoluto non duale; suṣumṇā; kuṇḍalinī; sat-cit-ananda; ākaśā; anusamdhana; guru; turīya.

Datazione e fonti

La datazione (tra 1600 e 1700) è più che incerta. Il testo si ispira al Siddhasiddhāntapaddhati, trattato di Yoga attribuito a Gorakhnāth ma sicuramente successivo (1600-1650), e riporta passaggi simili a parti del Laghuyogavāsiṣṭha (1359 ca) e reminescenti dell'Āmanaska Yoga attribuito Gorakhnāth (XIII-XVI secolo)⁶¹. Questa Upaniṣad è legata in qualche modo alla Maṇḍalabrāhmaṇa, che ne espande i contenuti. Tuttavia non è chiaro se si tratti di una versione antecedente o di un suo riassunto.

Contenuto

Diviso in diciannove passi (misto prosa e versi), il testo espone concisamente e in uno stile simile a quello aforistico delle Upaniṣad settentrionali la dottrina segreta del tāraka yoga, il cui fine è il superamento dei cicli di morte e rinascita (3) e il raggiungimento dell'Assoluto

60

61

non duale (advaya). Sullo sfondo di una concezione unitaria del reale, al centro della pratica e della sua teoria troviamo l'esperienza visiva: lo sguardo dell'occhio fisico, disciplinato e direzionato grazie alla pratica di śāmbhavī mudrā⁶² (2), e il vedere della mente che si esprime nella pratica di visualizzazioni meditative, nell'esplorazione di spazi mistici interni (5) ed esterni (6) e nella contemplazione della relazione tra micro e macrocosmo⁶³ (7). Il senso della vista e il suo organo di percezione sono dunque i protagonisti assoluti di un cammino fatto di luce e colore⁶⁴, compiuto gradualmente per tappe successive.

Il testo specifica in apertura che la pratica del tāraka yoga è adatta solo all'asceta che abbia assoggettato i sensi (che non sia controllato ma al contrario che abbia il controllo di essi) e osservi le sei virtù⁶⁵. Per prendere Coscienza dell'illusorietà della dicotomia Jiva-Īśvara⁶⁶ e realizzare lo stato di completa Beatitudine proprio dell'unione con l'Assoluto non duale, lo yogī dovrà porre la mente a direzione dei sensi e applicare sui Tre Segni anusamdhāna⁶⁷ – la concentrazione su un unico oggetto attraverso la quale si realizza l'identità assoluta (4). “Tāraka è quella conoscenza discriminante che accompagna lo stato della pura percezione intuitiva (anubhava)” (Piano 2009: 69).

L'esplorazione del Segno Interno (meta interiore, antar-lakṣya) inizia con la visualizzazione di kuṇḍalinī śakti di cui viene data una concisa descrizione: sottile e luminosissima, scorre all'interno di brahma nāḍī. Il mantenimento dell'occhio interiore su kuṇḍalinī porta alla cancellazione delle tracce karmiche. Ad essa seguirà il sopraggiungere del suono phu all'interno delle orecchie, che andranno per questo chiuse con gli indici, mentre lo sguardo della mente dovrà essere rivolto internamente verso lo spazio tra le sopracciglia e fissato su un punto di intensa luce blu (5).

La percezione del Segno Esterno (meta esteriore, bahir-lakṣya) viene descritta anch'essa come visiva. Il praticante percepisce luminosità colorate (giallo brillante, rosso sangue, blu, nero) che appaiono sotto forme differenti (lineari, intermittenti, diffuse) e in punti diversi del campo visivo (angolo esterno dell'occhio, al suolo, sopra la testa) (6). Le esperienze visive sono graduali, procedono dal grossolano al sottile, sostanziando il raffinarsi dell'esperienza spirituale: si inizia con la meditazione sui prāṇa, la cui visualizzazione viene stimolata attraverso l'ausilio di mūdra, mantra e dei colori corrispondenti, e si giunge fino alla contemplazione della splendore che rifulge sopra la testa.

62

63

64

65

66

67

Ad essa segue la percezione del Segno Intermedio (meta intermedia, madhya-lakṣya). In questo passaggio viene descritta la pratica śivaita di vyomapañcakam⁶⁸ (i cinque vyoman, spazi eterici) che troviamo anche nella Yogachudamani Upaniṣad e nella Maṇḍalabrāhmaṇa Upaniṣad. Lo yogin che ne consegue la visione diviene come lo spazio senza attributi, guṇarahita-ākāśā: la consapevolezza si espande e si identifica con l'infinito, conquista quello spazio che è pienezza (pūrṇa) assoluta al di là di Essere e Non-Essere, la vacuità che è grembo di ogni forma.

A questo punto si afferma: “Sappi che lo yoga [cioè il tāraka-yoga] è di due tipi, il primo (pūrva, lett. Ciò che precede, nda) e il secondo (Uttara, lett. Ciò che segue, nda). Il primo è appellato tāraka e il secondo amanaska” (Piano: 2009) (8). Il primo è fenomenico, si nutre di immagini, percezioni e suggestioni visive e si conclude con la focalizzazione dello sguardo interiore su brūmadhya-bindu. Può essere mūrti o amūrti, con forma o senza forma, ossia con o senza il supporto di un oggetto sensoriale su cui applicare anusamdhāna e quindi con o senza l'aiuto dei sensi. Lo sguardo è in tāraka la modalità tramite cui la mente viene allenata a una fissità sempre più perfetta, sostenuta da un immagine (una mūrti) solo fino a che non si sia ottenuto lo scopo. Ma anche la tappa successiva, la capacità di fissare la mente sul senza-forma, non è che uno stadio intermedio. A questo punto interviene infatti “Ciò che segue”, amanaska yoga, il superamento della mente e della dualità attraverso la sua dissoluzione nella luminosità dell'Assoluto. Il testo non si dilunga sulla descrizione di questa fase finale, ma riprende e approfondisce alcuni dei concetti espressi nella prima parte.

In conclusione vengono elencate le caratteristiche del vero maestro (deve conoscere i Veda, essere devoto di Viṣṇu⁶⁹, libero dalla gelosia, puro, conoscitore dello Yoga e dei suoi intenti) e viene fornita una spiegazione etimologica della parola guru. Gu sono le tenebre, Ru significa distruttore. Il vero Maestro è quindi colui che dissipa le tenebre.

Il termine appare già negli Yoga Sūtra di Patañjali nel senso aggettivale di trascendente, liberante. In questa Upaniṣad significa “ciò che libera”, indicando in questo senso sia la pratica (Tāraka-yoga) sia un'entità o forza esterna al praticante.

Jason Birch ha recentemente discusso nella sua tesi di laurea (The Amanaska Yoga. A Critical Edition, Translation and Study, university of Sidney, 2006) il legame tra l'Āmanaska Yoga e le due Upaniṣad dello Yoga che trattano di amanaska, la Advayatāraka Upaniṣad e la Maṇḍalabrāhmaṇa Upaniṣad.

È lo sguardo verso gli oggetti esterni ed interni privo di battito di ciglia: gli occhi sono aperti e immobili, lo sguardo concentrato sullo spazio interiore, la mente assorbita nel Sé. Lo sguardo è rivolto verso l'esterno ma non percepisce alcun oggetto esteriore. Si tratta di una pratica tantrica ampiamente descritta in altri

68

69

importanti testi come la Haṭhayogapradīpikā o la Maṇḍalabrāhmaṇa Upaniṣad (MBU2): “Da principio è vista una profonda oscurità nella radice del palato (tālu-cakra). Perseverando nella pratica si percepisce una luce nella forma di una sfera senza confini. Questo è il Brahman, il Sat-cit-ānanda. Questa è śāmbhavī-mudrā. Lei sola è chiamata khecarī. Con la sua pratica l'uomo ottiene fermezza della mente e di conseguenza fermezza di prāṇa-vāyu. La buona riuscita della tecnica mostra dei segni inconfondibili; in primo luogo, appare una luce come quella di una stella, poi come un diamante luminoso, quindi la sfera della luna piena, lo splendore simile alle nove gemme, seguito dal globo del sole a mezzogiorno, quindi la luce della fiamma di agni e infine il sublime praṇava. Tutti questi sono visti nell'ordine descritto”, citato in Piano 2010:117)

Lo yogī viene invitato a riflettere sul fatto che la percezione stessa, l'attività dei sensi, è possibile solo grazie alla connessione (yoga) tra macro e microcosmo, la cui identità può essere sperimentata attraverso l'introspezione o visione interna (antar drishti) (9)

Altri testi yogici, i Tantra e la ŚvetU riportano riferimenti o descrizioni di fenomeni luminosi simili.

Le sei virtù che qualificano il discepolo nel Vedānta sono: controllo della mente (śama), controllo degli organi di senso (dhama) raccoglimento interiore (uparati), accettazione, fermezza di fronte alle avversità (titiksha), concentrazione perfetta (samadhana) e fede (shradda).

I termini sono quelli del kuṇḍalinī yoga, dei Tantra e della letteratura Nāth.

A proposito degli effetti di questa pratica Piano (2010:93) spiega: “ La concentrazione (dhāraṇa) su queste forme di spazio, ākaśā, accresce nello yogin l'abilità alla meditazione silente, favorisce il controllo emozionale, nutre la crescita devozionale, ristabilisce l'armoniosa attività dei prāṇa vāyu e infine permette il controllo delle impressioni subconscie, vāsanā”.

Anche chiamata vyoma-pañcaka-dhāraṇa, la meditazione sui cinque spazi: guṇarahita-ākaśā, vuoto e senza qualità (guṇa), illuminato da una luce ignea e di colore blu, è lo spazio dove la coscienza individuale (jivātman) si unisce alla Coscienza Universale (Paramātman); paramākaśā, lo spazio supremo, trascendente, il silenzio che assorbe il contenuto della mente, lo spazio che avvolge lo spazio, profonda oscurità in cui brilla un'unica stella; concentrandosi su questa fiavole luce lo yogin espande la consapevolezza nella luce, trasforma l'oscurità in un mare di fuoco; mahākaśā, il regno della pura luce, il grande spazio; tattvākaśā, lo spazio dei tattva, i principi, in cui si formano gli elementi; sūryākaśā, lo spazio solare. Un'approfondita trattazione della meditazione su cinque spazi eterici si trova nel testo di Swami Niranjanananda, Dharana Darshan. Yogic, Tantric and Upanishadic Practices of concentration and visualisation, Yoga Publication Trust, Munger, Bihar, India.

Questi ultimi versi, di chiaro orientamento settario, sono probabilmente il risultato di interpolazioni successive.

(Yoga) Darśana Upaniṣad

Insegnami, o Signore, la scienza dello Yoga, completa dei suoi otto gradini, poiché so che conoscendola posso diventare un liberato-in-vita.

Parole chiave

Darśana; nāḍi; gli otto aṅga dello Yoga

Datazione

Upaniṣad assente dal canone settentrionale e di tarda composizione, probabilmente primo XVIII secolo. Parte del Sāmaveda, 90° nella lista delle 108 Upaniṣad.

Si tratta di un testo molto lungo (224 strofe in 10 sezioni) di natura composita, un collage di citazioni, e molto ricco, una specie di compendio o sintesi di ciò che era inteso col termine “yoga” all’inizio dell’era moderna. Le fonti non sono conosciute con esattezza, la Haṭhayogapradīpikā diयोगī Svātmārāma è probabilmente una di esse, anche se non è chiaro se si tratti di una fonte diretta o se la composizione della Darśana Upaniṣad si basi sulle sue fonti, come il Gorakṣaśataka o lo *Yogabīja*, attribuiti a Gorakhnāth. Altri testi di riferimento possibili sono gli Yogaśāstra di Dattātreya o lo Yogavajñavalkya.

Contenuto

Il testo si presenta come una lunga e dettagliata esposizione dell’ottuplice yoga di Patañjali, arricchita con una descrizione della geografia del corpo sottile e della rete delle nāḍī. Le dieci sezioni (khanda) di cui si compone si dividono nel modo seguente:

- 1.yama (25 śloka) : non violenza, aderenza al Vero (tutto è Brahman), astinenza dal furto, castità, compassione, equanimità, autocontrollo, fermezza (nel considerare i Veda come l’unico modo per superare le sofferenze dell’esistenza e nel credere “lo sono l’ātman e nient’altro”), moderazione nella dieta, pulizia del corpo e della mente (contemplazione)
2. niyama (16 śloka): tapas o penitenze come prescritte nei Veda, soddisfazione, fede nella Śruti e nella Smṛti, generosità, devozione a Īśvara (che significa avere un cuore libero dalle passioni, parlare sincero, azione libera da violenza), fede nelle Scritture, modestia nelle azioni, preghiera
- 3.āsana (13 śloka): Svastikāsana, Gomukhāsana, Padmāsana, Vīrāsana, Siṃhāsana, Bhadrāsana, Muktāsana, Mayūrāsana, Sukhāsana
- 4.corpo sottile e nāḍī (63 śloka)
- 5.estensione del quarto khanda + tecniche di purificazione interiore (14 śloka)
- 6.prāṇāyāma (51 śloka)
- 7.pratyāhāra (14 śloka)
- 8.dhāraṇa (9 śloka)
- 9.dhyāna (6 śloka)
- 10.samādhi (12 śloka)

Le informazioni contenute nelle varie sezioni fanno pensare per il loro carattere specifico che il fine della presente Upaniṣad fosse quello di offrire informazioni complementari a quelle già disponibili in altri testi. La sezione riguardante la concentrazione ad esempio

non riporta neanche una tecnica con cui raggiungere dhāraṇa, ma consiglia di utilizzarla per riconoscere i cinque elementi e le rispettive divinità all'interno del corpo.

Per quanto riguarda le āsana vengono nominate e descritte nove posture, di cui per alcune si aggiunge alla descrizione un piccolo commento: di Svastikāsana si dice che va sempre praticata, Padmāsana rimuove qualunque malattia, Siṃhāsana sarà adorata dagli yogī, Bhadrāsana distrugge veleni e malattie, Mayūrāsana dissolve i peccati, Sukhāsana è per gli uomini deboli fisicamente⁷⁰.

“Bisogna mettere impegno nelle āsana” dice l’Upaniṣad poiché “ad averne la padronanza si regna sui tre mondi; ma poi bisogna provare a padroneggiare il prāṇāyāma” (3.12).

Prima di passare al prāṇāyāma il testo si dilunga nella descrizione del corpo sottile e del sistema delle nāḍi. Delle 72000 che percorrono il corpo solo 14 sono importanti: Suṣumṇā, Piṅgalā, Īḍā, Sarasvatī, Pūṣā, Varuṇā, Hastijihvā, Yaśasvinī, Alambusā, Kuhū, Viśvodārā, Payasvinī, Śaṅkhinī e Gāmdhārā. Di queste Suṣumṇā, Piṅgalā e Īḍā sono le più importanti e una è la più importante di tutte: Brahma nāḍi, la Suṣumṇā, corrispondente alla spina dorsale, Vīṇā-daṇḍa. Vengono poi descritte la posizione e la forma di kuṇḍalinī śakti, colei che controlla l’azione dei 10 flussi vitali e che, arrotolata su se stessa, tiene la bocca sull’entrata di Brahma nāḍi, e poi di ciascuna delle quattordici nāḍi principali: Īḍā e Piṅgalā si trovano rispettivamente a sinistra e a destra della Suṣumṇā; su ciascun lato sono Kuhū e Sarasvatī; Gāmdhārā e Hastijihvā sono davanti e dietro Īḍā, Pūṣā e Yaśasvinī davanti e dietro Piṅgalā; tra Kuhū e Hastijihvā sta Viśvodārā; tra Yaśasvinī e Kuhū la Varuṇā; tra Pūṣā e Sarasvatī la Yaśasvinī;⁷¹ tra Gāmdhārā e Sarasvatī la Śaṅkhinī. La Alambusā va dall’ano all’ombelico. La Kuhū corre parallela alla Suṣumṇā che ha il colore della luna piena. Īḍā e Piṅgalā salgono su fino alle narici, la Yaśasvinī arriva all’alluce sinistro, Hastijihvā all’alluce destro; la Pūṣā scorre fino all’occhio sinistro, parallela a Piṅgalā, Gāmdhārā fino all’occhio destro; Payasvinī arriva all’orecchio destro; la Sarasvatī sale fino alla punta della lingua; Śaṅkhinī arriva all’orecchio destro⁷², Viśvodārā rimane nell’area dell’ombelico.

I versi che seguono descrivono il flusso dei dieci soffi vitali attraverso le nāḍi. I primi cinque sono i principali, di questi Prāṇa e Apāna i migliori. Prāṇa risiede al centro del collo, del naso, dell’ombelico e del cuore ed è il più importante di tutti. Apāna risiede nell’area dell’ano, di cosce, ginocchia, stinchi, in tutta la pancia, nelle anche, nell’ombelico, Vyāna sta nelle orecchie e negli occhi, nelle giunture tra spalle e collo, nei polsi e nella gola che è

70

71

72

sede di Prāṇa. Udāna è presente nelle gambe e nelle mani. Samāna pervade tutto il corpo. I cinque venti minori si trovano nelle pelle, nelle ossa e nella carne.

Ogni soffio vitale ha una funzione: Prāṇa regola inspirazione, espirazione e tosse, Apāna l'escrezione di feci e urina, Vyāna la produzione di suoni, Udāna fa salire il corpo⁷³, Samāna tiene insieme. I cinque soffi minori regolano: Nāga il ruttare; Dhanamjaya il gonfiarsi del corpo, anche da cadavere (dopo la morte, è l'ultimo soffio che abbandona il corpo); Kūrma lo sbattere delle palpebre; Kṛkara il senso di fame; Devadatta il sonno e lo sbadiglio. Il testo elenca anche le divinità associate a ciascuna nāḍī e poi passa a descrivere i cicli cosmici del corpo sottile.

La Luna si muove solo nella Īḍā, il Sole nella Piṅgalā. Il passaggio del Prāṇa attraverso queste due nāḍī è conosciuto come corso settentrionale quando muove da Piṅgalā a Īḍā e corso meridionale quando muove da Īḍā a Piṅgalā⁷⁴. Quando il Prāṇa raggiunge il punto di congiunzione tra Īḍā e Piṅgalā, Luna e Sole si congiungono nel corpo sottile (questo è lo stato di Amāvāsyā⁷⁵). Quando il Prāṇa entra in Mūlādhāra si verifica il primo equinozio (di primavera), quando entra nel cranio l'ultimo equinozio (d'autunno)⁷⁶. Il Prāṇa, come il sole, si muove attraverso i segni dello zodiaco; quando raggiunge Kuṇḍalī attraverso il canale di sinistra si verifica l'eclisse lunare, quando la raggiunge dal canale di destra si verifica l'eclisse solare.

Il testo si dilunga poi sulla descrizione di una cartografia sacra del corpo sottile: il monte Meru si trova nella testa, Kedāra nella fronte, tra le sopracciglia alla sommità del naso è Benares⁷⁷, e così di seguito vengono indicati diversi luoghi di pellegrinaggio, i fiumi sacri⁷⁸ e la loro collocazione nel corpo sottile. È qui che compare la famosa immagine del corpo umano come terra di tirtha, luoghi di pellegrinaggio interni che sono da preferire a quelli esterni. Lo yogī è un pellegrino del mondo interiore, cerca Śiva dentro di sé e non in immagini esterne. Queste furono create per aiutare le persone ignoranti a concepire l'Assoluto, così dice l'Upaniṣad.

La quinta sezione tratta della purificazione delle nāḍī. Agendo in accordo con le scritture, privo di desiderio e volizione, istruito negli otto aṅga dello yoga dai conoscitori del Brahman e ponendo la verità come unica meta, il praticante deve stabilirsi in un posto tranquillo, la cima di un monte o la riva di un fiume, un luogo pulito e sereno, e qui assumere una postura in cui collo, testa e corpo siano eretti, il viso rivolto a nord o a est; la

73

74

75

76

77

78

bocca chiusa, il corpo immobile, egli comincia la pratica fissando lo sguardo sulla punta del naso dove scorgerà chiaramente il disco della luna da cui gocciola il Soma. Inspirando attraverso Īḍā, lo yogī porta il Prāṇa nel ventre e quivi lo trattiene meditando sul fuoco che brucia nel centro del corpo e mantenendosi aperto alla percezione del suono eterno; poi espelle il Prāṇa attraverso Piṅgalā. Prosegue inspirando attraverso Piṅgalā, riporta alla memoria il seme del fuoco e poi espira attraverso Īḍā. Gli effetti di questa purificazione si manifestano in maniera evidente: chiarezza e luminosità del corpo, il ravvivarsi del fuoco addominale, il manifestarsi del suono.

La purificazione del proprio ātman invece, sempre puro ed eterno, avviene semplicemente con la rimozione delle impurità dell'ignoranza che vengono lavate via con l'acqua limpida della vera Conoscenza.

La sesta sezione si occupa del prāṇāyāma. Il prāṇāyāma è costituito da Recaka, Pūraka e Kumbhaka. Pūraka è l'inspirazione, Recaka l'espirazione, Kumbhaka⁷⁹ la ritenzione. I versi descrivono una respirazione a narici alternate con ritenzione piena secondo lo schema 16:64:32. Durante l'inspirazione (addominale attraverso Īḍā) la mente rimane focalizzata sulla lettera A (del praṇava mantra oṃ), durante la ritenzione sulla lettera U, durante l'espirazione (attraverso Piṅgalā) sulla lettera M. Allo stesso modo si ripete inspirando da Piṅgalā ed espirando da Īḍā, la mente concentrata sulle lettere A-U-M. Questa pratica va ripetuta quotidianamente.

La pratica del controllo del respiro produce sudorazione, questo è l'effetto più grossolano; una pratica migliore conduce a sperimentare tremori; quella più avanzata porta alla capacità di levitare. Ma più valido ancora è il potere del prāṇāyāma di purificare la mente, renderla chiara e sottile, così che il Prāṇa unito a Citta (la mente) risiede stabilmente nell'ātman.

Segue poi una descrizione di diversi tipi di respirazioni e dei loro effetti, tra queste ad esempio la respirazione rinfrescante ("bere l'aria attraverso la lingua") è associata all'immunità da malattie, fatica e sete. Viene poi descritta in dettaglio una pratica di prāṇāyāma in svastikāsana con l'applicazione di ṣaṅmukhī mudrā: seduti in svastika, la mente sotto controllo, si fa risalire Apāna verso l'alto, ripetendo mentalmente il praṇava e chiudendo i sensi (le orecchie, gli occhi, il naso) con le dita delle mani, i pollici sull'apertura delle orecchie, gli indici sugli occhi, le altre dita sulle narici (in una variazione i mignoli si pongono simbolicamente ai lati della bocca). Si trattiene Apāna nella testa fino all'esplosione della Beatitudine quando l'aria entra nel Brahmarandhra (la fontanella). Quando questo accade si ode il Suono (Nāda): simile inizialmente al suono emesso

suonando in una conchiglia e poi simile al tuono e infine quando raggiunge la sommità del capo simile al suono di una cascata di montagna. Così l'ātman si rivelerà agli occhi dello yogī.

La settima sezione è dedicata a pratyāhāra, che consiste nel forzare violentemente i sensi a ritirarsi verso l'interno, mentre la loro natura è quella di essere rivolti verso il mondo esterno. Vedere il Brahman in ogni cosa, agire percependo il Brahman in qualunque cosa si faccia, questo è pratyāhāra. Muovere il respiro da un punto all'altro del corpo, dai denti alla gola, al petto, all'ombelico, a mūlādhāra, alle coscie, alle ginocchia, ai polpacci, giù fino alle dita dei piedi: anche questo è pratyāhāra. Tutti i peccati e le malattie dell'esistenza mondana svaniscono grazie alla pratica di pratyāhāra.

L'ottava, brevissima sezione descrive i cinque tipi di dhāraṇa o l'applicazione di dhāraṇa sui cinque elementi all'interno del corpo. L'etere esterno va trattenuto nello spazio interno al corpo, l'aria esterna in quella interna e così per l'acqua, il fuoco e la terra. Dai piedi alle ginocchia è la porzione del corpo legata all'elemento terra, dalle ginocchia all'ano quella legata all'elemento acqua, da qui al cuore è la regione del fuoco; dal cuore al centro della sopracciglia regna l'elemento aria, nella sommità del capo risiede l'etere. A ciascuno degli elementi è legata una divinità: Brahman alla regione della terra, Visnu a quella dell'acqua, Maheśāna a quella del Fuoco, Īśvara a quella dell'aria, Sadāśiva a quella dell'etere. In alternativa lo yogī può concentrarsi solo su śiva, che sarà visto, pieno di gioia e beatitudine, nel Puruśa che è l'ātman. Con la mente fissa sul non-manifesto, immutabile, il principio, la causa prima, il praṇava, che non è altro che l'ātman, la mente e i sensi divengono uno con l'ātman.

Di dhyāna vengono date nella nona sezione due brevi descrizioni: meditazione sul Brahman qualificato (è la meditazione sul Signore Īśvara, la verità, l'esistenza, il Brahman trascendente, Colui che ha ribaltato verso l'alto il corso del Retas, il seme virile) e sul Brahman non qualificato (la verità non duale, il puro, l'eterno, senza inizio né fine, il non grossolano e il non-sottile, l'intangibile, l'impercettibile, l'immisurabile, che è Essere, Coscienza, Beatitudine).

La pratica di dhyāna porta alla conoscenza del Vedānta.

Samādhi è la nascita di coscienza relativa all'identità e unità di Jīvātman e Paramātman. Così come lo spazio nel vaso è uguale allo spazio intorno a te, allo stesso modo non c'è che un unico ātman. Così deve ripetersi lo yogī: "Non sono il corpo, né i soffi vitali, né i sensi, né la mente. Io sono il testimone, io sono Śiva", questo è il Samādhi. Come le onde e la schiuma che sorgono dall'oceano e in esso di nuovo scompaiono, così il mondo nasce

e si dissolve in me. La mente separata non esiste. Quando la coscienza risplende nella mente lo Yogin raggiunge il Brahman. Quando vede nel suo ātman tutti gli esseri, e in tutte le creature il suo ātman, egli diviene Brahman.

Da notare che questi commenti non sono presenti in tutte le traduzioni (ad es. non in Varenne, che traduce la Darśana Upaniṣad nel suo Yoga and the Hindu Tradition). La traduzione di Ayyangar da cui sono tratte interpola senza darne avviso i commentari di Brahmayogin, è quindi probabile che di questo si tratti. Anche le descrizioni dei soffi vitali di cui sotto differiscono leggermente, ma non abbastanza da essere degni di nota.

Probabilmente la Payasvinī.

Sia Ayyangar che Varenne danno questa traduzione, che parrebbe un errore, vista la distribuzione delle altre nāḍī. È chiaro in ogni caso che la descrizione fornita è solo un accenno ad una geografia del corpo sottile estremamente complessa. Per un'immagine esauriente del sistema delle nāḍī vedi Chakras: Energy Centers of Transformation di Harish Johar, pp. 29-42

In accordo con questo passo negli Yoga Sūtra, Libro terzo, 39 si dice che dal controllo di Udāna Vāyu (soffio verticale) si ottiene la levitazione (e l'inattaccabilità da acqua, fango, spine, ecc.), nel Samkhyakarika di Isvarakrishna I, 29 Udāna è invece il soffio pervadente, funzione qui attribuita a Samāna, mentre Vyāna è il soffio verticale e Samāna il soffio equilibrante come negli Yoga Sūtra III, 40 (funzione gastrica).

Secondo quanto spiega White ne Il corpo Alchemico, lo yoga così come l'ayurveda, l'alchimia e il tantrismo, condividevano tra loro e con le altre tradizioni del subcontinente un corpus di immagini e concetti le cui radici affondano in età vedica. Tra questi risulta qui degno di menzione il modello bipolare dell'anno solare: il primo semestre, quello che va indicativamente dal solstizio d'inverno a quello d'estate, conosciuto come l'ardente (āgneya), è il periodo in cui le giornate crescono, in cui il sole si fa sempre più alto e all'orizzonte sembra che il punto in cui sorge si sposti a settentrione. È questo il periodo in cui il sole percorre il sentiero settentrionale (uttarāyaṇa) e durante il quale prosciuga, assorbe (ādāna) i fluidi e quindi la vita (a proposito del legame tra fluidi e vita vedi introduzione). Il secondo semestre, il lunare (saumya), riporta la vita: il sole si muove sull'orizzonte verso sud, il suo angolo di elevazione diminuisce progressivamente ed egli pare sempre più debole, mentre la luna, relativamente più alta nel cielo, riversa (visarga, emissione) sulle creature i fluidi vivificanti (le piogge). È un periodo di vita, è la stagione dei monsoni che nutrono la terra.

Amāvāsyā significa novilunio. I cicli naturali di morte e rinascita sono fin dai Veda un modello di riferimento: le fasi di crescita e decrescita della luna ad esempio e il legame della luna con i fluidi che rappresentano la vita e quindi con il seme e con il nettare dell'immortalità permeano tutto il patrimonio culturale e religioso indiano. Le fasi lunari, nel loro decorso mensile e in relazione al movimento annuale del sole, sono strettamente legate alle teorie e pratiche yogiche di immortalità. Come abbiamo accennato la bipolarità caratterizza il corpo sottile sia a livello delle due nāḍī principali (īdā lunare-piṅgalā solare), sia sul piano longitudinale: la parte inferiore fino all'ombelico è associata al calore del sole che arde e brucia il seme, al femminile, alla vita ordinaria, allo scorrere del tempo che disperde il seme e la vita, all'estroversione (pravṛtti); la parte superiore è associata alla luna, al maschile, al seme che, raffinato dalle pratiche yogiche, è stato trasformato in nettare e si raccoglie nella lunare volta cranica, alla

coscienza superiore extramondana, all'introversione (nivr̥tti) che reintegra ciò che il quotidiano disperde. La luna è quindi associata alla trasformazione che porta all'immortalità, trasformazione che la luna stessa riattualizza ogni mese nel compiersi del novilunio, come mostrano le leggende del Re Luna: "Ora il re Soma, cibo degli dèi, non è altro che la luna. Nella notte in cui non viene visto, né a oriente né a occidente, egli visita questo mondo; qui entra nelle acque e nelle piante. E poiché durante tale notte dimora (vasati) [qui] nella casa (amā), egli prende il nome di luna nuova (amāvasyā) "E quindi nella notte della luna nuova, entrando per mezzo del suo sedicesimo digito (kalā) in tutto ciò che respira, essa [luna] rinasce al mattino" (Śatapatha Brāhmaṇa 7.1.6.2; Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad 1.5.14, citato in White, p.47).

Il legame tra le nāḍī, i fiumi della santa città di Benares e gli equinozi è riconoscibile nel passo seguente, tratto dal Liṅga Purāṇa (IX secolo, citato in White, p.247): " piṅgalā è il nome con il quale viene lodata l'ardente nāḍī, ed è nota come la corrente inaridita (l'Asi) [che scorre] presso [il bacino chiamato] "il sole tremulo". ṭḍā è il nome con il quale viene celebrata la nāḍī lunare. È nota come il [fiume] Varaṇā (...). La nāḍī [che scorre] tra le due è glorificata come la suṣumṇā ed è nota come Matsyodarī; è celebrata come "[una corrente] che fluisce in entrambe le direzioni" (viṣuvam)." Quest'ultimo termine, viṣuvam, significa anche "all'equinozio". È possibile che la piena in questione si verificasse in seguito al monzone estivo e che la corrente, contraria, di cui parla il testo venisse quindi a crearsi in corrispondenza dell'equinozio d'autunno. È possibile che sia proprio a queste immagini, e a Benares come Isola della Luna, che si riferisca la Darśana Upaniṣad quando parla di equinozi e concentrazione della forza vitale rispettivamente nel mūlādhāra in primavera e nella volta cranica in autunno.

Si dice che Benares, la più santa delle città, contenga tutti i luoghi di pellegrinaggio e tutti i fiumi. Situata idealmente su tre colli tra i fiumi Varaṇā e Asi e lungo la riva settentrionale del Gange, viene identificata con la Montagna o Isola della Luna (quando i fiumi sono in piena) e con l'ājñā cakra, luogo di convergenza e conclusione del corso di ṭḍā e piṅgalā. Per approfondire il tema vedi White, pp.242-251.

Il testo cita i tre fiumi sacri, Yamuna, Gange e Sarasvati. Secondo la fisiologia yogica questi tre fiumi corrisponderebbero rispettivamente a piṅgalā, ṭḍā e suṣumṇā. La congiunzione dei tre fiumi (e canali) è detta nel testo trovarsi nel cuore. Nel Rudrayāmala Tantra essi vengono inoltre identificati con le tre fasi del respiro, pūraka, recaka e kumbhaka.

Kumbhaka è, come abbiamo già visto associata al risveglio e alla risalita della kuṇḍalinī. Nell'Upaniṣad si dice che pūraka e recaka vanno progressivamente abbandonati a favore di kumbhaka.