

## Sommario

4 Da Alessandro Magno a Vivekananda. Alcuni passaggi dell'avvicinamento tra India e Occidente

a pagina I Veda e la Cultura Vedica

di Simona Bubola

di Emanuela Zanda

a pagina Differenza tra Śruti e Smṛti e gli Itihasa: Mahābhārata, Bhagavadgītā e Rāmāyana

di Diana Giurgola

a pagina

I sistemi ortodossi ed eterodossi della filosofia indiana
Le scuole devozionali teistiche
di Adriana Calò

**Elementi del sāṅkhya e 1'evoluzione della natura**e confronto fra i termini usati
nel sāṅkhya e nello yoga

di Gabriella Giubilaro

oagina Gli *Yoga Sūtra* di Patañjali

di Riccardo Spedicato e Giulia Kado a pagina II potenziale terapeutico dello *yoga* 

Dott. Manoj Naik
Ramamani Iyengar Memorial Yoga
Institute, Pune

a pagina Lo yoga di Patañjali

di Sara Pisano

a pagina L'uso della sedia

70 di Adriana Calò

a pagina La formazione dell'insegnante di IYENGAR® Yoga

di Emilia Pagani

a pagina Un'intervista a Guruji sul

93 suo metodo (An interview with Guruji on his 'system')

Prāṇāyāma:
sublimare gli esiti degli
āsana

di Chiara M. Travisi





#### **Editoriale**

Con grande piacere presentiamo la raccolta di Sadhana Blog relativa ai contributi pubblicati sul sito tra il 2021 e 2022. Ci eravamo proposte di uscire con un contributo ogni mese, sia nella versione web che in quella impaginata e scaricabile, e abbiamo mantenuto il programma prefissato. Questa raccolta comprende quindi dodici articoli, usciti tra giugno 2021 e maggio 2022.

Si è dato grande spazio alla storia della cultura e filosofia indiana in quanto si avvertiva l'esigenza di disporre di tracce per lo studio sia per gli insegnanti che per gli allievi, con relativa bibliografia. Nessuno di noi è uno specialista di queste materie, ma -da insegnanti di lyengar Yoga- conosciamo le curiosità degli allievi e le difficoltà che si incontrano all'inizio con la terminologia e ci siamo quindi proposte di iniziare a colmare questa lacuna.

Un secondo tema, appena abbozzato in questa raccolta, ma di infinite potenzialità, è quello delle "Fonti dell'Iyengar Yoga", ovvero di traduzione di testi (interviste, punti di vista sullo yoga e la salute ecc.) che si propongono di esplorare qualche aspetto del pensiero di Guruji. Anche il contributo di Emilia Pagani sulla trasmissione dell'insegnamento si può inserire in questo gruppo.

Infine, sono state proposte sequenze per lo studio e l'insegnamento, aspetti centrali nel nostro lavoro e sicuramente interessanti per tutti, grazie anche alla cura posta dalle autrici nella scelta delle immagini. Naturalmente il nostro lavoro non si ferma qui e sono già in fase "di lavorazione" per le prossime uscite sia contributi relativi all'approfondimento del pensiero di Guruji, che lavori originali di esplorazione dei rapporti tra lo yoga e le scienze, sia nuovi lavori di filosofia e sequenze. Siamo molto contente di ampliare poco per volta il numero dei collaboratori e tutte le idee sono benvenute.

Ricordiamo che Sadhana Blog è un progetto nato all'interno della "Commissione Comunicazione e Cultura" diretta da Gabriella Giubilaro, con la collaborazione di Emanuela Zanda e Adriana Calò per gli aspetti redazionali e di Luisa Tritone per il lavoro di impaginazione della versione scaricabile, su progetto grafico di Antonella De Carolis.

Buona lettura

Gabriella Giubilaro - Direzione Sadhana Blog Monica Calvetti - Presidente Light on Yoga





# Da Alessandro Magno a Vivekananda. Alcuni passaggi dell'avvicinamento tra India e Occidente

di Simona Bubola

## Cenni storici sulla campagna di Alessandro Magno in India

Alessandro III di Macedonia, (356-323 a. C.) è passato alla storia come Alessandro Magno, il grande, per la straordinarietà delle imprese di cui si rese protagonista nell'arco della sua breve esistenza e in primo luogo il primo avvicinamento all'India. Figlio di Filippo II, re di Macedonia dal 359 a. C. e conquistatore della Grecia nel 338 a. C. e di Olimpiade, principessa d' Epiro, fu istruito militarmente dal padre e intellettualmente dal filosofo greco Aristotele (384-322 a. C.) che lo avvicinò alla lettura dei grandi poemi omerici, opere in cui viene esaltato il valore militare unito all'astuzia e all'intelligenza. Nel 336 a. C. divenne re di Macedonia dopo che il padre, vittima di una congiura di palazzo, venne assassinato da Pausania, una delle sue guardie del

Stroncati con decisione i nemici interni che avevano comandato l'uccisione del padre e ottenuto l'appoggio dell'esercito macedone, Alessandro decise come prima cosa di consolidare le posizioni macedoni in



Figura 1. Napoli, Museo Nazionale. Mosaico da Pompei, particolare con Alessandro a cavallo.

Grecia e successivamente di riprendere i piani di suo padre per liberare i greci d'Asia finiti sotto il regno dei persiani.

Nel 333 a.C. sconfisse a Isso (antica città della Cilicia, presso l'odierna Iskenderun, Turchia) le truppe del re persiano Dario III e liberò tutte le città greche (figura 1); nel 332 a. C. conquistò la Fenicia, la Siria e l'Egitto (dove fondò la città di Alessandria, nelle zone del delta del Nilo, che crebbe rapidamente in importanza culturale ed economica e diventò snodo fondamentale negli



scambi commerciali con l'Oriente); nel 331, sconfitto di nuovo Dario, fu la volta delle capitali dell'impero persiano, Babilonia, Susa, Persepoli, fino al completamento della conquista del vasto impero persiano. Ma Alessandro, ormai Re dei Re di Persia, non era pago nemmeno dopo aver portato a compimento questa impresa immane.

Nella sua visione omerica dell'esistenza, nella sua necessità di emulare gli eroi del passato, di compiere gesta ritenute impossibili e di guadagnare la gloria immortale, il giovane sovrano sposta sempre più avanti il confine della sua ambizione: la sua non è mera voglia di conquista, di ricchezza o di potere, quanto piuttosto una sovrumana curiosità, un desiderio insopprimibile di plasmare con le sue mani l'ignoto, la ricerca dell'immortalità e della deificazione attraverso l'esplorazione e la conquista di territori sconosciuti.

È possibile riassumere tutto questo in una sola parola: INDIA (figura 2).

Il paese che si apprestava ad invadere era composto da piccoli regni indipendenti in costante lotta tra loro, una preda apparentemente facile.

Ma non sarà così: la natura ostile avrà il suo peso nel decimare le fila del suo esercito e altrettanto dura sarà la conquista delle roccaforti montane da parte di tribù fiere ed ostili, determinate a conservare la propria autonomia.

Il viaggio in India si rivelerà un sentiero lastricato di sangue.

Chi non si arrende è sterminato o ridotto in schiavitù mentre i reggenti che si sottomettono se la cavano con il versamento di tributi e il mantenimento della propria carica: una pratica consolidata, già sperimentata in varie regioni dell'impero persiano. Nel 326 a. C. superato il passo Khyber (tra Pakistan e Afghanistan), il giovane re macedone ricevette gli emissari del regno di Gandhara, in quella che oggi è regione del Pakistan settentrionale e dell' Afghanistan orientale, localizzato principalmente nella valle di Peshwar e lungo il corso del fiume Kabul. Il regno di Gandhara si sviluppò lungo il periodo che va dall' XI sec. a. C.



Figura 2. Le località toccate dalle campagne di Alessandro Magno in India.

all' XI sec. d. C. e conobbe il suo massimo splendore tra il I e il IV sec. d. C. Questi si sottomisero alla sua potenza in nome del loro sultano Tassile (chiamato anche Ambhi).

Insieme al nuovo alleato, l'esercito occidentale, composto a questo punto della lunga marcia per la maggior parte di elementi orientali e che contava circa 40.000 fanti e 5/6000 cavalieri, mosse allora verso il potente nemico di Tassile, il re Poro che regnava sull'antica India nord- occidentale (l'attuale regione di Peshawar).

Poro radunò intorno a sé un potente esercito formato da 50.000 fanti, 3000 cavalieri e 200 elefanti da guerra indiani (animali che l'esercito di Alessandro si era già trovato a fronteggiare nella battaglia di Gaugamela, nel 331 a. C., contro Dario III) e si preparò allo scontro con l'invasore che veniva dall'occidente.

La battaglia che ne seguì, che ebbe luogo sul fiume Idaspe (antico nome del fiume Jhelum, nel Punjab), è considerata la più



cruenta e sanguinosa tra quelle combattute da Alessandro il quale, benché disponesse di un esercito numericamente inferiore a quello del suo nemico, alla fine ebbe la meglio: il re indiano, dopo aver combattuto come un leone, dovette arrendersi.

Impressionato dal coraggio dimostrato da Poro, Alessandro, sempre spietato nei confronti dei suoi oppositori e dal temperamento incontrollabile e ambizioso, gli risparmiò la vita e gli permise di continuare a governare la regione in nome dei macedoni.

L'Idaspe fu il punto più lontano dello sconosciuto e misterioso Oriente in cui si spinse Alessandro: nonostante avesse avuto probabilmente intenzione di proseguire le sue marce e le sue conquiste fino alla valle del Gange, una volta giunta sul fiume Ifasi (oggi Beas, nel Punjab) stremata dai combattimenti e dal clima tropicale, l'armata da lui guidata si rifiutò di proseguire.

Lasciando persone fidate a governare le province conquistate, Alessandro si accinse quindi a intraprendere il viaggio di ritorno che non si svolse lungo la via percorsa all'andata.

Seguì la valle dell' Indo fino alla foce (la discesa del corso del fiume fu accompagnata da una dura lotta, combattuta con inaudita ferocia contro la guerriglia che ostacolava la marcia dell'esercito macedone) dove sorge la città di Pattala e da qui spedì una parte dell'esercito verso l' Afghanistan meridionale mentre egli seguì la costa, attraversando la regione desertica dell'attuale Makran (nel Pakistan e nell' Iran meridionale) con i rimanenti soldati, che sarebbero stati decimati dalla sete e dalla fame.

L'invasione dell'India da parte di Alessandro, pur circoscritta alla parte nord occidentale del paese, ebbe notevoli conseguenze perché, sopprimendo le varie signorie locali nell' Hindu Kush e nelle regioni confinanti, spianò la strada alla creazione dell'impero Maurya, (fondato nel 322/321 a. C. dalla stessa dinastia) il più grande impero politico e militare di tutta l'antica India, che conobbe la sua massima espansione sotto il suo sovrano più celebrato, Ashoka (304-232 a.C.), che regnò per ben 41 anni, fino alla sua morte, dopo la quale ridusse la sua estensione alla sola area Gangetica.

## Scambi commerciali e culturali tra India e impero romano

Come già accennato in precedenza, la città di Alessandria, in Egitto, si rivelò essere uno snodo fondamentale per gli scambi commerciali con l'Oriente, anche quelli tra Impero romano e India.

Il commercio tra Roma e India incominciò con la fine della dinastia tolemaica in Egitto (30 a. C.) e l'annessione di quel paese ad opera di Augusto (imperatore dal 27 a.C. al 14 d. C.) in seno all' impero romano.

Già gli stessi regnanti tolemaici avevano sviluppato a suo tempo relazioni commerciali con l'India, attraverso i porti del Mar Rosso e con la creazione della provincia romana d' Egitto i romani ereditarono i porti e quella rotta commerciale, sviluppandola massicciamente tanto che ai tempi di Augusto si assistette ad un enorme incremento del volume degli scambi tra l'antica Roma e la lontana India.

Un brano di Strabone (geografo e storico greco, 63-23 a.C.), ci illumina su questo commercio:

"Ad ogni modo, quando Gallo (69-26 a. C.) era prefetto dell'Egitto, lo accompagnai, risalendo il Nilo, a Syene (l'odierna Assuan) e alle frontiere dell'Etiopia e appresi che fino a 120 vascelli stavano salpando da Myos Hormos (antico porto situato sul Mar Rosso, ndr) verso l'India, quando in precedenza, sotto i Tolomei, solo in pochi si avventuravano nel viaggio intrattenendo commerci con l'India" (Strabone, Geografia II.5.12).

Alcune allusioni sembrano suggerire che a quei tempi i monsoni fossero conosciuti e sfruttati per la navigazione perché permettevano un viaggio più sicuro di quello lungo e pericoloso seguendo le coste (figura 3).

Il Periplus Maris Erythraei (con il nome di mare Eritreo venivano indicati nell'antichità l'Oceano indiano e il Golfo Persico), scritto da un anonimo forse nel I secolo d. C., è un manuale di navigazione ad uso dei mercanti che operavano nei traffici marittimi con l'oriente ed è uno dei documenti principali per lo studio del commercio di Roma con l'Africa. l'India e l'Arabia.

Vi si trovano descrizioni di mercanti grecoromani nell'atto di vendere a Barbaricum (por-



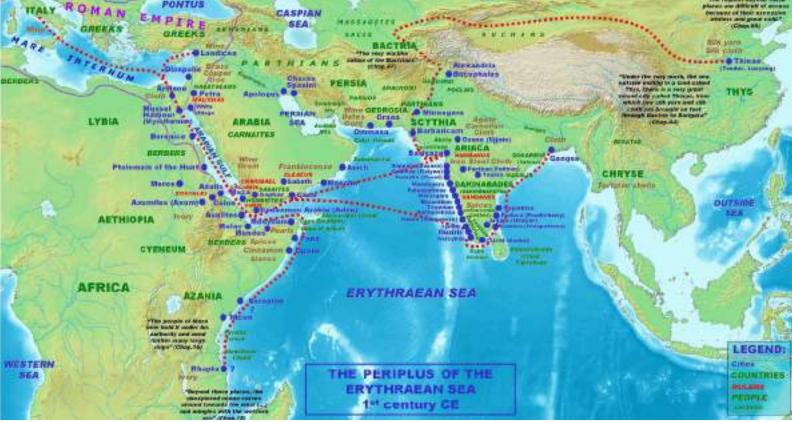


Figura 3. Commercio romano con l'India

to dell'antica India nei pressi dell' attuale città di Karachi) vestiti, coralli rossi, ambra, vasi in vetro e argento e un po' di vino, in cambio di turchesi, lapislazzuli, abiti di seta e di cotone, essenze, pepe e altre spezie: pare che a Roma il consumo di pepe nel I secolo d. C. fosse tale che Domiziano (che regnò dall'81 al 96 d. C.) avesse fatto costruire appositi magazzini dove poterlo stoccare.

A Barygaza, altro porto indiano fondamentale negli scambi commerciali con Roma, sulla costa occidentale dell'attuale Gujarat, si potevano comprare grano, riso, olio di sesamo, cotone e vestiti.

La città di Alessandria era il punto di partenza principale delle rotte verso l'Oriente: qui i carichi venivano imbarcati e spediti lungo il Nilo arrivando nella città di Coptos dove venivano caricati sulle carovane dei cammelli per Myos Hormos o Berenice, (due dei principali porti romani coinvolti nel commercio con l'Oriente) sul Mar Rosso per poi prendere il mare e raggiungere le mete orientali: il viaggio per raggiungerle e tornare a casa poteva durare anche due anni. Il commercio tra l'impero romano e l'India incominciò a declinare con l'avvento dei bizantini e la conquista araba dell'Egitto (avvenuta tra il 640 e il 646 d. C.) che fece cadere in disuso i porti di quel paese atti al commercio, costringendo l'India ad interrompere quasi del tutto i suoi scambi col Mediterraneo e a rivolgersi verso il sud est asiatico.

## Prime traduzioni dei testi filosofici e diffusione della filosofia indiana

Insieme agli interessi espansionistici e commerciali, anche quelli suscitati dalla cultura, dal pensiero e dalla filosofia indiana nel resto del mondo, hanno origini antiche: padre dell'indologia è considerato Muhammad ibn Ahamad Al-Biruni (973-1048 o 1050 o 1052, a seconda delle fonti) matematico, filosofo, scienziato e astronomo persiano che parlava l'arabo, il sanscrito e il greco e aveva una discreta conoscenza dell'ebraico e del latino (figura 4).

Al-Biruni studiò approfonditamente la cultura, la scienza, la società, la storia delle religioni e l'antropologia dell'India, impegnandosi nell'osservazione partecipe di vari gruppi indiani, imparando le loro lingue e studiando i loro testi fondamentali.

A lui si deve la prima traduzione degli Yoga Sūtra di Patañjali in arabo intorno all'anno Mille, (i sutra vengono tradotti da Al-Biruni in forma di dialogo), il cui manoscritto venne ritrovato a Istanbul nel 1992.

Nel corso dei secoli successivi i rapporti tra





Figura 4. Al-Biruni, Genio universale dell'Età dell'oro della Civiltà Islamica

Europa e India conobbero fasi di maggiore o minore intensità fino a quando, nel 1498, la scoperta della via marittima per le Indie Occidentali fatta da Vasco de Gama, riannodò saldamente i legami, che nel Medioevo erano cessati quasi del tutto, tra i due mondi: da allora in poi l'Europa ricevette notizie in misura sempre crescente attraverso viaggiatori e missionari e nel XVII e XVIII secolo il progressivo affermarsi del dominio inglese fornì un ulteriore motivo di interesse da parte dell'Europa nei confronti dell'India. Evento decisivo per la diffusione della cultura e della filosofia orientale in Europa fu la prima traduzione in lingua inglese da parte di Charles Wilkins (1749-1836) della Bhagavadgītā.

Tipografo e orientalista inglese, all'età di 21 anni Wilkins arrivò a Calcutta dove imparò il bengali e il persiano, e in seguito si trasferì a Varanasi dove studiò il sanscrito e incominciò a tradurre il Mahābhārata, progetto che non portò a compimento perché incominciò appunto a dedicarsi alla traduzione della Bhagavadgītā, pubblicata a Londra nel 1785.

La sua traduzione costituì uno spartiacque nella storia culturale dell'India perché stimolò traduzioni di questa opera in diverse lingue europee e catturò l'attenzione di tutto il mondo sulla cultura e la filosofia indiana. Due anni dopo, nel 1787, veniva pubblicata la traduzione, sempre a cura di Wilkins, dell'Hitopadesa (in sanscrito " consigli saggi " o " consigli utili") raccolta di racconti in prosa o versi, redatta nel XII secolo, di narrazioni popolari risalenti anche a molti secoli prima.

Wilkins, insieme a Sir William Jones dette vita, nel 1784, all'Asiatic Society of Bengal e al giornale Asiatic Research ai quali in seguito si ispirarono parecchi ricercatori europei.

Sir William Jones (1746-1794) arrivò in India

nel settembre del 1783 come giudice della Corte suprema di Calcutta. Jones, che conosceva diverse lingue, come il persiano, il greco, il latino,il gotico ( una sorta di tedesco antico) incominciò a studiare il sanscrito e pubblicò nel 1789 la traduzione della celebrata Abhijñānaśākuntala (Il riconoscimento di Śakuntala) di Kālidāsa (dramma che narra la grande storia d'amore di Śakuntala, bellissima figlia di un asceta e di una Ninfa celeste) e nel 1794 il Mānavadharmaśāstra (Il libro delle leggi di Manu, o Codice di Manu) opera che consiste in 2685 versi che trattano dei doveri e obblighi sociali delle varie caste e singoli individui nei diversi stadi della vita

Jones contribuì in modo decisivo alla nascita dell'indoeuropeistica, la disciplina che avrebbe scoperto la comune discendenza da una medesima lingua preistorica e perduta di un gran numero di idiomi eurasiatici, le lingue indoeuropee.

Il discorso che tenne in apertura del terzo anno di attività dell' Asiatic Society è considerato l'atto di nascita di questa disciplina :

"La lingua sanscrita, quale che sia la sua antichità, è di una struttura meravigliosa: più perfetta del greco, più copiosa del latino e più squisitamente raffinata di entrambe; nonostante abbia con entrambe un'affinità più forte sia nelle radici dei verbi che nelle forme grammaticali di quanto probabilmente non sarebbe potuto accadere per puro caso, così forte infatti che nessun filologo potrebbe indagarle tutte e tre senza credere che esse siano nate da una fonte comune che forse non esiste più" [William Jones, Discorso Presidenziale alla Royal Asiatic Society of Bengala, 2 Febbraio 1786

H. Thomas Colebrooke (1763-1837) può considerarsi l'ultimo, non in ordine d'importanza, di questa triade di pionieri. Funzionario inglese in India, dove visse quasi ininterrottamente per più di trent'anni, studiò sanscrito, svolse un'intensa e prolifica attività di ricerca indologica e abbracciò i più svariati campi della filologia indiana.

Nel 1805 scrisse A Grammar of the San-



scrit Language e Essays on Veda, opere che per lungo tempo costituirono il punto di riferimento sull'argomento in Gran Bretagna ed esercitarono un profondo influsso in tutta Europa.

Il suo Essays on the philosophy of the Indus, pubblicato postumo, costituisce la prima ampia trattazione dei sistemi filosofici indiani.

Un compito indubbiamente importantissimo fu svolto da Abraham Hyacinthe Anquetil Duperron (1731-1805) orientalista francese la cui traduzione delle Upanișad in latino apparve tra il 1801 e il 1802 a Strasburgo (figura 5).

Duperron fece molti viaggi in India ma non possedeva una completa ed esauriente conoscenza del sanscrito e infatti le sue opere più conosciute erano quelle inerenti alle religioni persiane, dovute ai suoi frequenti contatti con le comunità dei Parsi. La sua traduzione si fondò su una versione persiana compilata nel 1656 da alcuni dotti indiani su richiesta del principe persiano Dara Shukoh (1615-1659) il quale, benché musulmano ortodosso, si interessò molto alle filosofie indiane.

Va segnalato che le prime traduzioni nelle lingue europee delle Upanișad nell'ottocento erano basate su queste traduzioni persiane piuttosto che sull'originale in sanscrito e che erano spesso fatte in latino, perché esso rifletteva con più fedeltà la struttura sintattica del persiano che si credeva ricalcasse quella sanscrita originale.

La pubblicazione in Europa di questo corpus di scritti ebbe un grande successo e una grande influenza su molti intellettuali e filosofi, tra cui Schelling, Hegel e soprattutto Schopenhauer che definì le Upanișad:

"La lettura più profittevole ed edificante che sia possibile a questo mondo, che è stata la consolazione della mia vita e della mia morte".

Nel 1814 si inaugurava a Parigi, presso il Collegio di Francia, la prima cattedra di sanscrito d'Europa diretta da Antoine Leonard de Chezy (1773-1832), linguista e orientalista che nel 1830 tradusse per la prima volta in francese Abhijñānaśākuntala (Il riconoscimento di Śakuntala) di Kālidāsa. In Germania, l'interesse verso la filosofia indiana fu risvegliato da Johan Gottfried Herder (1784-1791) con il suo "Idee sulla filosofia della storia dell'umanità"e da Friedrich



Figura 5. Abraham Hyacinthe Anquetil Duperron

von Schlegel con il libro" Sulla lingua e la sapienza degli indiani".

II fratello, August Wilhelm von Schlegel, (1767-1845) pubblicò la Bhagavadgītā (1823) e parte del Rāmāyaṇa (1829-1846).

Nel 1818 fu nominato professore all'università di Bonn per la cattedra della disciplina accademica dell'indologia, la prima in Europa, cui seguì, nel 1820, una seconda sede presso l'università di Berlino, di cui venne affidata la direzione al noto linguista, filologo e comparatista Franz Bopp (1791-1867) che con il suo libro "Sul sistema di coniugazione della lingua sanscrita in comparazione con quello della lingua greca, latina, persiana e gotica" diede inizio a una nuova era nella storia della linguistica, fondando su basi scientifiche la grammatica comparata delle lingue indoeuropee.

Nel 1819 Bopp pubblicò un'edizione critica con traduzione e note in latino, della storia di Nala e Damayanti, un episodio del Mahabharata cui seguirono, negli anni successivi, altri episodi.

In Italia, nel 1852 venne avviata all'Università di Torino la prima cattedra di lingua e letteratura sanscrita occupata da Gaspare



## Le Upanisad: "La lettura più profittevole ed edificante che sia possibile a questo mondo, che è stata la consolazione della mia vita e della mia morte"

Gorresio (1807-1891), considerato il fondatore dell'indologia italiana, che per primo tradusse in italiano il poema epico Rāmāyaṇa (1847-1858) pubblicato a Parigi in dieci volumi.

A lui successe il sanscritista e glottologo Giovanni Flechia (1811-1892) autore della prima grammatica sanscrita pubblicata in Italia nel 1856.

#### La filosofia indiana negli Stati Uniti e Vivekananda

Oltre oceano, Edward Salisbury (1814-1901) laureatosi all'Università di Yale nel 1832, vi tornò nel 1841 per occupare la cattedra di professore di arabo e sanscrito (la prima in America) e nel 1842 gli Stati Uniti assistevano alla fondazione dell'American Oriental Society, che incoraggiava la ricerca sulle lingue e la letteratura orientale.

Membro di tale società a partire dal 1857 fu William Dwight Whitney (1827-1894): tra i suoi numerosi lavori, che riguardano soprattutto la letteratura vedica e l'indagine linguistica, emergono l'edizione dell'Atharvaveda, curata in collaborazione con Roth (1856) e una vasta grammatica comprendente l'antico indiano e il sanscrito classico.

L' 11 settembre 1893, si tenne a Chicago il Primo Parlamento mondiale delle Religioni, dove si incontrarono i rappresentanti di tutte le fedi religiose organizzate del mondo: tra i numerosissimi relatori che vi presero parte vi fu anche Svāmī (diffuso anche nell'adattamento anglosassone Swami, è un sostantivo maschile sanscrito che significa "colui che sa" e viene usato per indicare un maestro spirituale) Vivekānanda (1863-1902) il quale introdusse al pubblico statunitense l'antica tradizione religiosa hindu (figura 6). Vivekānanda era stato allievo di Ramakrishna Paramahansa (1836-1886) un fervente

mistico che sosteneva che tutte le religioni conducono all'Uno, sebbene ci arrivino attraverso percorsi diversi, funzionali alle caratteristiche del soggetto, socialmente e culturalmente connotato.

Incontrato Ramakrishna nel 1881, Vivekananda rimase profondamente influenzato dal suo pensiero, decise di farsi monaco e ben presto divenne il suo più devoto discepolo.

Da monaco intraprese lunghi pellegrinaggi nei luoghi sacri della tradizione hindu e incontrò una grande varietà di personalità religiose, intellettuali e politiche, convincendosi, di conseguenza, che la spiritualità hindu fosse precipitata in un vortice di decadenza dalla quale andava riscattata.

Così, dopo la morte del maestro e secondo le istruzioni da lui lasciate, nel 1897 fondò a Calcutta la Ramakrishna Mission, con lo scopo di promuovere il miglioramento delle condizioni spirituali e materiali dell'umanità intera -senza distinzione di casta, credo, razza, nazione, genere e religione- e la fratellanza degli adepti delle diverse religioni nella consapevolezza che, sotto le differenti forme, ce ne fosse una: unica, eterna ed universale.

Come il suo maestro, Vivekananda affermava con forza la convinzione che tutte le religioni avessero pari valore e dignità e che gli elementi che le contraddistinguevano non le rendessero contrapposte l'una all'altra quanto piuttosto complementari: ognuna di esse tracciava una specifica traiettoria nel viaggio di comprensione dell' Uno, di Dio in ogni sua forma e versione: "La mia idea è che tutte queste religioni sono diverse forze nell'economia di Dio, operanti per il bene dell'umanità e che neanche una può morire nè essere fatta morire".

Vivekananda credeva fortemente che la pace non potesse essere raggiunta attraverso la semplice tolleranza, ma solo ed esclusivamente attraverso la comprensione: "Dobbiamo imparare di nuovo che tutte





Figura 6. Swami-Vivekananda negli Stati Uniti

le religioni, con qualunque nome vengano chiamate, sia hindu, buddhista, maomettana o cristiana, hanno lo stesso Dio, e colui che deride una di queste religioni, deride il suo stesso Dio ".

Il suo primo discorso, a braccio, tenuto a Chicago, che incominciò con: "Sorelle e fratelli d'America" (al posto dell'usuale "Signore e signori"), è considerato ancor oggi uno dei massimi inni alla pace mondiale e all'unità di tutte le religioni.

Al termine, le circa 7000 persone che lo avevano ascoltato rapite, si alzarono in piedi e applaudirono entusiasticamente per più di due minuti: sembrava che ognuno avesse da sempre atteso questo messaggio di armonia religiosa perché, mentre ogni altro oratore aveva esposto i propri ideali e credo religioso, Vivekananda aveva espresso il bisogno dell'uomo moderno di sgretolare le barriere che separano, di qualunque natura esse fossero, per fondere tutti gli esseri umani in una sola comunità.

Questo, ed i successivi interventi al congresso di Chicago, trasformarono un giovane monaco sconosciuto che proveniva dall'India in una delle personalità più rappresentative del mondo, che divenne famoso come "oratore per diritto divino" e come "messaggero di saggezza indiana al mondo occidentale".

Egli lasciò un segno indelebile nella percezione dei presenti: la sua partecipazione, nata essenzialmente dall'idea di ottenere attenzione e quindi sostegno economico a favore delle aree più indigenti dell'India, diventò occasione per mostrare le vette della speculazione spirituale e presentare le potenzialità divine sopite in ogni essere umano e risvegliabili con lo yoga che illustrerà nelle sue opere: Raya yoga, Karma yoga e la filosofia del Vedanta, scritte nel 1896.

I suoi insegnamenti a sfondo mistico risuonano nel pubblico dell'epoca con una certa agilità: lo yoga e il Vedānta sono presentati in modo facilmente assimilabile, le iniziazioni non richiedono rinunce radicali come nella tradizione e l'immagine teologicamente offerta pluralista e relativista diventa una strada accessibile a chiunque.

Si stavano gettando le basi per un affrancamento dell'India che, da arretrata e assoggettata, agli occhi del pensiero imperialista, si rivelava essere culla di cultura e di saperi antichi e autentici e Vivekananda contribuiva in modo determinante all'interpretazione data dall'occidente al mondo hindu e allo yoga in particolare, pronto a diventare un progetto di acculturazione, un ponte tra l'India e il resto del mondo.

Incominciava la storia dello yoga moderno.



#### **Bibliografia:**

- -Edwin Bryant: Gli yoga sutra di Patanjali Ed. Mediterranee; Roma, 2019
- -Helmut von Glasenapp: Filosofia dell'India Società Editrice Internazionale, Torino-Trento, 1988
- -Arthur Schopenhauer: Il mio oriente, a cura di Giovanni Gurisatti, Milano, 2007 (Piccola Biblioteca Adelphi)
- -Cristina Siddiolo, Lo yoga in Oriente e in Occidente: traduzioni interculturali, Dialoghi Mediterranei, 2010 (http://www.istitutoeuroarabo.it/DM/lo-yoga-in-oriente-e-in-occidente-traduzioni-interculturali/)
- -Verso l'India, oltre l'India, a cura di Federico Squarcini, Mimesis edizioni; Milano, 2002 pag: 7-8
- -La cultura orientale in Europa e gli influssi su Schopenhauer, Andrea Soleri

#### **Didascalie:**

Figura 1. Napoli, Museo Nazionale. Mosaico da Pompei, particolare con Alessandro a cavallo. Da <a href="https://it.wikipedia.org/wiki/Battaglia\_di\_Isso\_(mosaico)#/media/File:Battle\_of\_Issus\_MAN\_Napoli\_Inv10020\_n03.ipg">https://it.wikipedia.org/wiki/Battaglia\_di\_Isso\_(mosaico)#/media/File:Battle\_of\_Issus\_MAN\_Napoli\_Inv10020\_n03.ipg</a>

Figura 2. Le località toccate dalle campagne di Alessandro Magno in India. Da <a href="https://it.wikipedia.org/wiki/Campagna\_indiana\_di\_Alessandro\_Magno\_https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1571693">https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1571693</a>

Figura 3. Commercio romano con l'India - Wikipedia https://it.wikipedia.org/wiki/Commercio\_romano\_con\_l%27India https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=7230440

Figura 4. Al-Biruni, Genio universale dell'Età dell'oro della Civiltà Islamica. <a href="https://timesheadline.com/education/al-biruni-the-golden-age-of-islams-universal-genius-47889.html">https://timesheadline.com/education/al-biruni-the-golden-age-of-islams-universal-genius-47889.html</a>

Figura 5. Abraham Hyacinthe Anquetil Duperron . <a href="https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/0/05/Anquetil1.JPG/220px-Anquetil1.JPG">https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/0/05/Anquetil1.JPG/220px-Anquetil1.JPG</a>

Figura 6. <a href="https://southpasadenan.com/wp-content/uploads/south-pasadena-news-06-28-18-Throwback-Thursday-Swami-Vivekananda-Visits-South-Pasadena.">https://southpasadenan.com/wp-content/uploads/south-pasadena-news-06-28-18-Throwback-Thursday-Swami-Vivekananda-Visits-South-Pasadena.</a> ipg



#### Coordinamento redazionale

Gabriella Giubilaro Adriana Calò Emanuela Zanda

#### Autrice del testo

Simona Bubola

#### Progetto grafico Antonella De Carolis

impaginazione Luisa Tritone





## I Veda e la Cultura Vedica

di Emanuela Zanda



(Figura 1) Varanasi. La puja in onore di Agni, dio del Fuoco, di origine vedica.

I Veda sono il più importante complesso di testi sacri dell'India, di cronologia ed origine molto discussa, che costituiscono il riferimento dell'Induismo. Sono stati definiti "i più antichi tra tutti gli antichi documenti dello spirito umano in nostro possesso", i testi dove "è possibile scorgere per la prima volta il processo con cui nella mente umana si forgiano gli dei" (Radhakrishnan, p.49 e p.58).

I Veda sono costituiti da 4 raccolte (Saṃhitā): Ḥgveda (Veda degli inni), raccolta originale e la più antica e importante fra tutte; Yajurveda (Veda delle formule sacrificali); Sāmaveda (Veda delle melodie),

dedicato anch'esso alla pratica del sacrificio e al canto liturgico, e costituito da citazioni di strofe tolte per la maggior parte dal Rgveda; Atharvaveda (Veda delle formule magiche), raccolta originale, come i Rgveda, ma pervasa da elementi nuovi che tradiscono un'origine popolare, quali credenze e mezzi superstiziosi per contrastare occulte influenze demoniache. I quattro Veda, insieme ai Brāhmaṇa e alle Upaniṣad, composti successivamente, costituiscono la śruti, (ciò che è stato udito) con riferimento alla trasmissione diretta del sapere divino. Il termine veda (vaēdha) indica infatti "sapere", "conoscenza", "saggezza". Con



il tempo, ogni Veda si trovò strutturato in tre parti: *Mantra* (*Saṃhitā*), *Brāhmaṇa* (precetti e doveri religiosi) e *Upaniṣad* (filosofia).

Da un punto di vista ritualistico, i Veda sono per prima cosa un insieme di mantra, preghiere e inni sacri che dovevano essere recitati e cantati nel corso delle cerimonie; però sono anche una importantissima fonte storica, perché forniscono tante informazioni sulla vita economica e sociale. Per l'Induismo i Veda sono essenzialmente testi di carattere spirituale, il cui vero significato può andare oltre le parole. A seconda dei filoni di studio, un aspetto o l'altro sono più sottolineati da parte degli autori, antichi e moderni; senza dimenticare che si tratta di testi poetici in metrica di grande valore musicale e letterario. Si comprende quindi la sfida posta dalle traduzioni, dai commenti e dalle interpretazioni, data anche la mole complessiva del corpus (i soli Rgveda contano 1028 inni per 10552 versi!). Ancora oggi, i 4 Samhitā rappresentano per l'Induismo il corpus vivente della massima tradizione sacra e ancora oggi i rituali dell'Induismo si richiamano ai Veda (figura 1). Sono stati studiati e interpretati per secoli da generazioni di scuole e insegnanti, spesso specializzati in un gruppo o l'altro di inni. Nel XIX e XX secolo furono particolarmente studiati da Swami Dayananda e Sri Aurobindo. I Veda, fino al XIX secolo, non erano accessibili alle persone normali, ma soltanto ai membri della casta dei bramini.

#### Come si formarono i Veda

I Veda sono stati formulati in una forma antica di sanscrito e sono stati trasmessi oralmente almeno a partire dall'inizio del quarto millennio a.C., incrementandosi continuamente da allora (la datazione spazia dal 6000 a.C. al 1500 a.C.); ci sono motivi per ritenere che la civiltà in cui si sono evoluti vada ricercata nelle popolazioni neolitiche dedite alla pastorizia, che si muovevano in una una vasta area compresa tra Medio Oriente e valle dell'Indo, fino all'attuale India settentrionale. Tale civiltà, che ebbe probabilmente origine in Asia Centrale (Iran), parlava una lingua indoeuropea, e quando si stanziò stabilmente in India conosceva l'uso del rame, del ferro, del cavallo e del carro e finì per prevalere sulle civiltà indigene neolitiche della Valle dell'Indo (siti principali Mohenjodaro e Harappa), già in decadenza dal 1500 a.C. circa. Il graduale imporsi della civiltà "aria" (in quanto introdusse la lingua indoeuropea) portò con sé una forte stratificazione sociale (sistema delle caste); un sistema familiare ed ereditario patrilineare e un'economia mista, agricolo pastorale e artigianale. Nel corso del tempo la popolazione indoeuropea e quella indigena si mescolarono, anche culturalmente, ma allo stato attuale delle ricerche è impossibile negare che la cultura e la lingua indoeuropea si sia, almeno all'inizio, imposta su quella locale. Ma ci sono anche studiosi che ritengono superata la tesi di una "migrazione" (di "invasione" ormai non parla più nessuno) per ipotizzare che la civiltà "aria" sia autoctona dell'India, pur condividendo con l'area centroasiatica una somma di caratteri distintivi comuni, tra cui la lingua e alcuni pilastri delle credenze religiose.

I testi nacquero per essere cantati e recitati e così vennero trasmessi e imparati a memoria nella cerchia dei bramini per centinaia e migliaia di anni, forse anche con l'uso di tecniche mnemoniche particolari; però, ad un certo punto, furono scritti. Un inno dei *Rgveda* paragona il gracidio di uno stagno pieno di rane con gli esercizi di recitazione a memoria della scuola dei ragazzi bramini.

La tradizione attribuisce la scrittura al *rishi* Vyasa; secondo l'analisi dei testi, questo passaggio avvenne forse intorno al III secolo a.C., migliaia di anni dopo il periodo in cui i primi Veda vennero formulati. La redazione scritta avvenne secondo le regole della grammatica di Panini (tra VII e IV secolo a.C.) ma i testi conservano molte espressioni di un sanscrito più antico, che sono state studiate dai linguisti anche alla ricerca del luogo d'origine della civiltà vedica o "aria". Il termine "indoeuropeo" fu utilizzato per la prima volta dallo studioso inglese Thomas Young nel 1813 e da allora rimase fisso per



definire l'enorme famiglia linguistica cui appartiene anche il sanscrito dei Veda; fu a volte tristemente strumentalizzato in senso razziale negli studi dell'ottocento e novecento. La questione ideologica ancora oggi condiziona in modo pesante gli studi scientifici sui Veda.

#### La Civiltà Vedica

Le caratteristiche della civiltà vedica si desumono dai testi stessi. In primo luogo sono state accertate importanti somiglianze con i inni sacri iranici (Gāthās e Yasnas), di formazione e cronologia ugualmente incerta, riferibili alla predicazione di Zarathushtra e a popolazioni di pastori organizzate per clan e abitanti in una vasta area tra Iran e Afghanistan (Avesta). Molte somiglianze linguistiche inducono a pensare ad una comune origine delle due civiltà. Ma ci sono anche analogie dal punto di vista religioso e di organizzazione sociale, con riferimenti a divinità e vicende mitiche simili messe in evidenza dall' importante studioso francese Georges Dumézil che per primo confrontò i testi dei Veda con i testi sacri iranici e poi estese le analogie ad altre aree della cultura indoeuropea, il Mediterraneo e la Scandinavia.

L'area della cultura vedica si localizza nella regione ancora oggi chiamata Haryana e nel Punjab, tra India e Pakistan (Figura 2). Negli inni sono menzionati i fiumi Purushi (affluente dell'Indo), Ganga, Yamuna ed altri; inoltre ci sono riferimenti all'Himalaya e a numerosissime piante -anche medicinali- ed animali. Ci sono motivi per ritenere che il clima fosse più umido che oggi e che la pianura del nord India fosse coperta di foreste. Le coltivazioni della civiltà di Harappa avevano già iniziato la deforestazione, che proseguì, anche con l'uso del fuoco, in periodo vedico. Per quanto riguarda le tribù e i clan menzionati, gli esponenti della civiltà vedica si definiscono per lo più Arya, in contrapposizione agli anarya e dasas. E' ancora discusso il significato di questa contrapposizione; certamente i soli arya erano autorizzati a celebrare riti religiosi. All'inizio gli autori degli inni erano per lo più pastori (figura 3), ma nel corso delle migrazioni vennero in contatto con popolazioni dedite all'agricoltura e al commercio. Nei Veda si parla delle tribù di dasas a volte



(Figura 2) Principali nomi geografici e di tribù menzionate nei Veda.

come nemici, a volte come partner commerciali. Erano possibili rapporti di collaborazione nella gestione della terra per l'agricoltura e il pascolo; sono frequenti le allusioni ai furti di bestiame e relative controversie. La relazione tra le due culture si attua poi nell'adozione di una lingua comune, indoariana, con l'introduzione di termini presi anche dalla lingua dravidica e di lingue locali (bisogna ricordare che le lingue locali non erano alfabetiche). Il ricordo dell'antica migrazione, o della vita nomade, rimane in molti inni, con riferimenti ai paesi attraversati; un altro indizio della migrazione è la scarsa confidenza con la flora e fauna locali; ad esempio il riso era per loro sconosciuto all'inizio; erano sconosciuti tigre e rinoceronte, l'elefante era una curiosità, ed era descritto come un animale con una mano. L'animale tipico della cultura vedica, prima sconosciuto in India, era il cavallo.

Questo permetteva una maggiore velocità di spostamento, soprattutto con la civiltà del ferro e la possibilità di costruire carri veloci e robusti. La misura del valore era il bestiame, bovini e cavalli e questo portò alla venerazione delle mucche, utilizzate per il latte, il burro e l'agricoltura. Con la fine della pastorizia nomade e gli insediamenti fissi, si svilupparono metallurgia e artigianato e poco per volta le condizioni per una civiltà urbana (dal VI secolo a.C.).





(Figura 3) Kabul, Museo Archeologico, coppa d'argento sbalzata con bovini affrontati, da Tillia Pepe, terzo millennio a.C.

Il più piccolo segmento della società era la famiglia (kula), che tendeva a essere patriarcale nel gruppo di status più elevato. Un certo numero di famiglie costituiva un grama, piccolo villaggio. Le famiglie vivevano insieme almeno fino alla terza generazione. Era praticata sia la monogamia che la poligamia. Il culto di Agni, dio del fuoco, rispecchia la parte più importante dell'insediamento o della casa. I divertimenti erano la musica, il gioco, le corse dei carri con relative scommesse. Per reciproca protezione le famiglie tendevano ad associarsi in clan e questi a riunirsi riconoscendo la capacità di decidere al personaggio più autorevole. Ci sono inni che raccontano di assemblee di capitribù e in questi casi, la donazione di bestiame riconosce l'autorità dei comandanti. In questo modo si struttura poco per volta il potere politico.

E' frequentemente citato un re Sudas, spesso in combattimento contro altre tribù, e ci sono tentativi di collocare geograficamente tribù e battaglie in base ai riferimenti dei fiumi. I re o i condottieri vengono chiamati *raja*; i guerrieri *rajanya* o *Kshatrya*. All'inizio il re si identifica con il condottiero militare a cui si doveva la parte più ricca del bottino (capi di

bestiame) conquistato. Ma poco per volta si distingue sempre di più il ruolo del sacerdote. Sin dall'inizio si intravvede la competizione tra il re o il nobile, e il sacerdote, che legittimava il potere del nobile con il rito. Alla fine il ruolo più autorevole spetterà al sacerdote. I sacrifici diventano sempre più elaborati dovendo legittimare un potere reale su una regione e una serie di clan. Un inno tardo dei Raveda descrive il sistema delle quattro caste (varnas): bramini, Ksatriya, Vaishya, Shudra. La formazione della casta più bassa avvenne successivamente, dopo il maturo insediamento dei clan vedici in India, per indicare chi faceva un lavoro subordinato. All'inizio, all'interno della famiglia patriarcale, erano i figli più giovani e le loro famiglie; poi diventò un gruppo autonomo. Le differenze sociali ed economiche diventarono sempre più marcate, con il rigido divieto di matrimonio tra persone di caste diverse e con un controllo ancora più stretto sulle donne. L'accesso ai rituali era consentito solo alle caste elevate e vi erano regole minuziose per la partecipazione di ogni casta; quindi chi non rientrava nelle quattro caste era considerato fuori-casta ed escluso totalmente dalla ricchezza e dal potere; inoltre era anche considerato impuro. Il coinvolgimento di diverse



professioni, con la specializzazione della vita urbana, rese facile creare sotto-caste all'interno di questo sistema. I bramini consolidarono il loro potere quale casta più elevata e la società indiana rimase così strutturata per secoli. La scarsità di divinità femminili e vari riferimenti ai sacrifici e alla famiglia fanno pensare che le donne avessero un ruolo del tutto subordinato nella vita politica e religiosa però potevano studiare e anche comporre inni. La letteratura e il canto dovevano avere un posto importante, in considerazione della raffinatezza della lingua e della metrica.

#### La religione Vedica

L'aspetto più importante dei Veda è quello religioso e liturgico. In alcuni inni, sono recitate diverse teorie sulla creazione del mondo, come risultato di una battaglia cosmica tra il cielo e la terra; in altri inni affiora l'idea di un dio creatore, Prajāpati, Brahamā o Purusha. Alcuni miti sulla creazione sono sviluppati poi nei Brahamana, come quello in cui dopo il diluvio universale sopravvisse solo Manu, che offrì un sacrificio da cui nacque il genere umano. La forma in cui si presenta la religione vedica è un politeismo complesso, in cui si ravvisa la chiara tendenza di molte delle divinità a rappresentare la 'sovranità', la 'forza' e la 'ricchezza' (fecondità e produzione di beni), secondo lo schema teologico tripartito individuato da G. Dumézil: il termine *Trimūrti* significa infatti "tre forme" (Figura 4). Secondo l'antica classificazione di Yaska (un grammatico forse del VII-V secolo a.C.), le divinità si dividono in tre categorie: terrestri, celesti e atmosferiche. Tra le divinità principali ci sono Mitra e Varuna, simili alle divinità iraniche, che rappresentano la sovranità e sono custodi del regolare ritmo del cosmo, lo rtá, che è la norma universale della vita cosmica e anche dell'operare dell'uomo. Lo rtá implica una solidarietà magica tra la sfera naturale e l'operare umano, per la quale l'ordine rituale 'sostiene' e incrementa quello cosmico e ogni infrazione si ripercuote automaticamente sul trasgressore e sul mondo esigendo una riparazione (anch'essa strettamente rituale). Tuttavia l'universo e le sue origini non erano oggetto di una chiara cosmologia e metafisica, e poco per volta varie credenze vengono incorporate nella sapienza vedica, in modo disomogeneo.



(Figura 4) Mumbai, Elephanta Caves, Rappresentazione della *Trimūrti* (V-VII secolo).

L'ordine del mondo viene difeso con la forza del combattimento di Indra contro le potenze del caos. Spesso l'inizio della narrazione mitica corrisponde a una contesa tra devas e asuras (dei e demoni) Numerose divinità vigilano e proteggono la ricchezza materiale e la produzione di beni, specializzate in modo da riflettere, in qualche modo, le molte attività particolari che si associano alla vita economica. Esisteva persino un dio medico degli altri dei, Dhanvantari, che nacque da un oceano di latte, portando un vaso di amrita, la bevanda dell'immortalità; molti sono i riferimenti nei Veda all'arte della medicina. Le divinità sono descritte in forma umana, con un corpo, braccia e gambe. Ci sono anche parentele tra le varie divinità. Gli dei si muovono e attraversano il cielo su carrozze tirate da cavalli alati. Accanto a queste divinità, nel Rgveda sono dedicati circa 200 inni ad Agni, il fuoco sacrificale, spesso associato ad altre divinità. Agni ispira molti inni di particolare bellezza e come elemento di purificazione è considerato intermediario tra dio e uomo. Un intero libro del Rayeda è dedicato al soma, la bevanda sacra dell'immortalità che è al centro del



#### "Con la descrizione sempre più meticolosa dei rituali, si sviluppano scienze come la matematica, la geometria, l'osservazione dei movimenti dei pianeti, il calendario."

culto vedico; insieme a *Indra* (250 inni), *Agni* e *soma* sono i più menzionati. Resta il rilievo gerarchico degli dei sovrani, in quanto il *Rgveda* è per la massima parte destinato ai riti del *soma* che si prospettano come incremento di forza per *Indra* e che vengono eseguiti mediante *Agni*.

Impossibile comunque schematizzare la religione vedica, le sue divinità, con gli esseri divini (in forma di uomini, donne o animali) i suoi miti e riti. Infatti questi variano da un *Saṃhitā* all'altro, a volte anche in modo contradditorio. I miti venivano frequentemente ricreati e rivisti. Alcuni dei possono così avere più nomi e prerogative. Inoltre sono menzionati moltissimi saggi o *rishi* che si troveranno anche nella mitologia successiva. Chi desidera approfondire la classificazione delle divinità vediche può leggere *la Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad*, dove c'è un dialogo sul numero e la funzione degli dei.

Il sacrificio (yajna) è la cosa più importante del rituale vedico. I rituali potevano spaziare da molto costosi a molto semplici. I sacrifici rituali erano offerti con lo scopo di rendere propizie le divinità ed ottenere ricchezza, prosperità, vittoria o anche obbiettivi più specifici. I rituali vedici (operazioni liturgiche, costruzione dell'altare, uso del fuoco, del soma, del ghee, del latte, degli oggetti sacri; sacrifici di animali, sequenze dei canti e delle recitazioni; ruolo dei sacerdoti) sono osservati anche oggi, ma il processo rituale non è spiegato esattamente e direttamente nei Veda; si ricostruisce da testi più tardi. Inoltre, non sono pervenuti resti archeologici di altari o luoghi del culto dell'antico periodo vedico.

Il culto vedico era raramente pubblico (fenomeno unico nelle religioni antiche); anche le cerimonie solenni (*śranta*, cioè basata sulla *śruti* «rivelazione») che avevano ricorrenza periodica (per es., *l'Agniṣṭoma*, il più impor-

tante sacrificio del soma che si celebrava ogni anno in primavera) venivano eseguite su commissione e a favore di un privato che doveva provvedere alle spese del rito; se il committente era un re il suo popolo ne fruiva solo indirettamente, in quanto solo le caste più alte erano ammesse. Anche in questo si nota il conservatorismo tipico dell'induismo, in quanto il sacrificio mantenne nei secoli la caratteristica di libero atto di devozione. Proprio questo carattere originario, secondo Radhakrishnan, determinò l'esigenza di codificare formule e rituali; e con la codificazione sempre più attenta crebbe il numero dei sacerdoti. Con la descrizione sempre più meticolosa dei rituali, si sviluppano scienze come la matematica, la geometria, l'osservazione dei movimenti dei pianeti, il calendario.

Le cerimonie *gṛhya*, cioè «domestiche», erano quindi tali solo perché relative alla normale vita della famiglia e degli individui (nascita, pubertà, morte) ed erano eseguite dal capofamiglia stesso. Avevano carattere obbligatorio e non solenne alcune cerimonie quali *l'Agnihotra* (sacrificio mattutino e serale ad Agni) e i sacrifici mensili di novilunio e plenilunio.

#### Il periodo tardo vedico

Dal XII secolo in poi gradualmente le popolazioni vediche abbandonarono la vita semi nomade e iniziarono a insediarsi in modo stabile, grazie anche alla tecnologia del ferro che permetteva di disboscare più facilmente. Si diffusero le coltivazioni del riso e dell'orzo. Gli insediamenti stabili e la diffusione dell'agricoltura portarono sicuramente ad un incremento demografico. Si accelerò la fusione con le popolazioni



indigene che rimasero però escluse dal potere per via del sistema delle caste. Uno dei sistemi politici più antichi è il regno formato dal clan di Kuru che comprendeva l'area di Delhi, l'Haryana, il Punjab e parte dell'Uttar Pradesh. In questo contesto si sviluppò la matura civiltà vedica, con i rituali śrauta, inni e cerimonie connessi alla rivelazione diretta con la casta dei sacerdoti: si ritiene che nello stesso periodo si definiscano i caratteri principali dell'Induismo. Il testo di riferimento è l'Atharvaveda, una invocazione al re di Kuru, descritto come un reame ricco e potente. Re e familiari dei Kuru ispirarono anche il poema Mahābhārata, le cui vicende epiche rispecchiano le guerre e i conflitti del periodo, dove da un lato si consolidava il ruolo dominante della popolazione vedica, ma erano anche presenti numerosi conflitti tra clan e all'interno delle famiglie; e i gruppi locali si organizzavano nella resistenza, tanto è vero che il regno di Kuru fu alla fine sconfitto da una tribù non vedica, Salvi, menzionata nei testi.

E' interessante sottolineare come nel periodo vedico propriamente detto (fino al VI sec.a.C.) manchi una vera e propria filosofia e anche una concezione dell'aldilà. L'idea dell'anima o dello spirito era vaga, non era ancora presente un'idea di atman che si ri-

conduce in un percorso a brahman. La dottrina del karma nascerà quindi dal concetto più grossolano di dharma (Figura 5) obblighi sociali e religiosi. Non è presente l'idea dell'ascetismo, che sarà alla base delle filosofie successive, come lo yoga; e in effetti, la rinuncia al mondo, ai doveri sociali, è antitetica in qualche modo rispetto alla cultura dei Veda. Si inizia a raccomandare l'ascetismo e la meditazione alla fine della vita, dopo aver soddisfatto i doveri familiari, sociali ed economici, ma non come pratica in se.

Il regno di Kuru, in decadenza dopo il IX secolo a.C., fu gradualmente sostituito e affiancato da altre organizzazioni statali, janapada (Figura 6). In un primo tempo queste unità politiche furono governate da assemblee di arya, all'interno delle quali veniva individuato il re: successivamente il sovrano fu riconosciuto per diritto ereditario, con la legittimazione del sacerdote. Si tratta dell'affermazione definitiva del brahmanesimo, ordine sociale in cui l'elemento predominante è quello religioso, cui si affianca poco per volta quello filosofico e speculativo e dove il sistema delle caste assicurava la stabilità delle istituzioni. Soltanto i sacerdoti potevano rendere efficaci

(Figura 5) Zona archeologica di Hampi, Karnataka. Le ruote del carro, più grandi degli elefanti, rappresentano il *dharma.* 



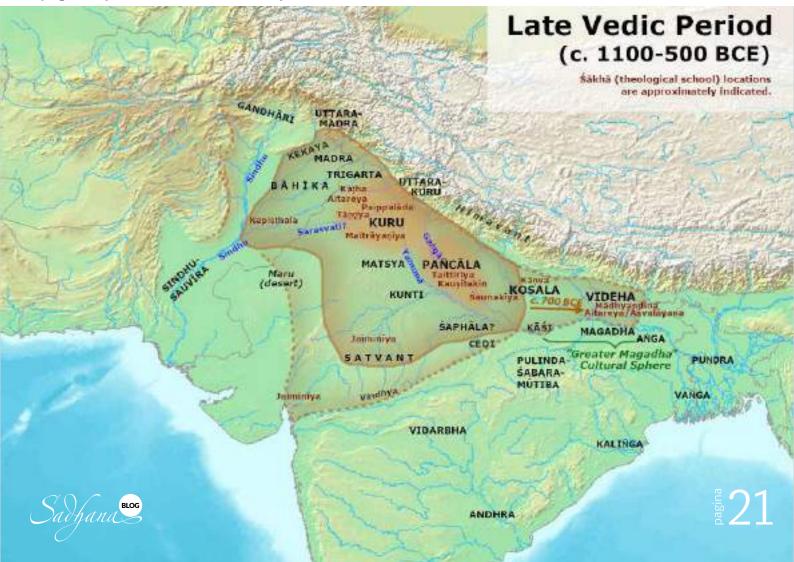
i riti e i sacrifici, e assicurare l'armonia tra le forze della natura e l'operare degli uomini.

I testi raccontano che prima della nascita del Buddha esistevano 16 grandi regni che dominavano l'India settentrionale, *Mahajanapada*. E' questo il periodo della "seconda urbanizzazione" dopo i grandi insediamenti dell'antica civiltà della Valle dell'Indo, e dell'organizzazione politica e sociale. Con l'espandersi della vita urbana, si differenziano le classi sociali e si sviluppa l'artigianato, come è documentato dai resti archeologici.

E' in questo periodo che avviene una trasformazione fondamentale nella storia indiana che segna la fine del periodo vedico propriamente detto e l'inizio di una sorta di età dell'oro, il periodo in cui dal punto di vista religioso, filosofico e spirituale la civiltà indiana elabora il proprio contributo più ricco ed originale. Rimanendo in ambito ve-

dico, Brahman viene ora identificato come l'anima universale, il non-manifesto, a cui tutti sono sottoposti, uomini e dei. L'Uno esclude ogni altro esistente e il mondo sensibile viene concepito ad un livello separato e inferiore da cui ci può affrancare soltanto dopo un lungo percorso di purificazione, che può durare il tempo di infinite morti e rinascite. Questa complessa concezione, sviluppata nel corso di secoli con gli inni più tardi, le *Upanișad* si fa strada parallelamente a movimenti spirituali non ortodossi (ovvero che non riconoscevano l'autorità dei Veda) buddismo e jainismo. La centralità del sacrificio viene superata, in quanto anche il sacrificio appartiene al mondo materiale e non può cancellare la legge del karma e il samsāra. In ambito ortodosso restano l'autorità degli antichi Veda e la prevalenza della casta sacerdotale che, non senza contrasti interni ed esterni, avrà un ruolo attivo e molto importante in questa fondamentale trasformazione.

(Figura 6) La localizzazione dei più antichi reami dell'India.



#### **Bibliografia:**

- E. Bryant, The Quest of the Origins of Vedic Culture, Oxford University Press, New York, 2001
- R. Dalal, The Vedas. An Introduction to Hinduism's Sacred Texts, Penguin Books, New Delhi, 2014
- G. Dumézil, Gli dei sovrani degli indoeuropei, trad.it., Einaudi, Torino, 1985

Radhakrishnan, La filosofia indiana, dal Veda al Buddhismo, trad.it., Einaudi, Torino, 1974

R.Thapar, The Penguin History of Early India from the origins to AD 1300, New Delhi, 2002

Tra le prime e più importanti traduzioni inglesi dei Veda si segnalano: *Rig-Veda-Sanhita, the Sacred Hymns of the Brahmans; together with the commentary of Sayanacharya I-VI*, ed. Friedrich Max Müller, W.H. Allen & Co., London 1849-1875 [I-IV, W.H. Allen & Co., London 1890]

R.T.H. Griffith (*The Hymns of the Rigveda, translated with a popular commentary*, E.J. Lazarus and Co., Benares: I, 1889; II, 1890 [Benares: I, 1896; II, 1897])

La più recente e completa edizione italiana è *Rgveda*, Traduzione integrale in versi italiani, testi originali *devanāgarī* a fronte, introduzione e note esplicative a cura di Tommaso Iorco, La Calama editrice, Pontedera 2016, pp. 2096.

Referenze per le immagini: Wikipedia, Ninara (Flickr.com), Adriana Calò

© Light on Yoga Italia, giugno 2021
Via Leonardo Fibonacci 27
50131 Firenze
Tel/Fax 055 674426
info@iyengaryoga.it
www.iyengaryoga.it

#### **Presidente**

Monica Calvetti

#### **Direzione Sadhana Blog**

Gabriella Giubilaro

#### Redazione

Emanuela Zanda, Adriana Calò

#### **Progetto grafico**

Antonella De Carolis

#### **Impaginazione**

Luisa Tritone





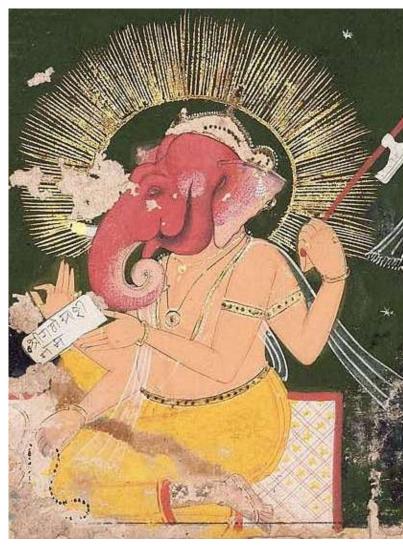
### Differenza tra Śruti e Smṛti e gli Itihasa: Mahābhārata, Bhagavadgītā e Rāmāyaṇa

di Diana Giurgola

#### Conoscenza diretta e memoria

La filosofia e la letteratura indiana sono caratterizzate dalla tradizione orale e le opere antiche furono tramandate cosi.

Nell'India antica si credeva che la memoria preservasse i contenuti in modo più accurato della scrittura. "Le tecniche mnemoniche elaborate dalla cultura brahmanica erano cosi raffinate da poter davvero sostituirsi efficacemente alla scrittura" (Lo Turco, 2013). Basta pensare alla celebre grammatica di Panini, l'Astādhyāyī, composta oralmente nel V sec. a.C. La cultura brahmanica provava un senso di superiorità o addirittura disprezzo nei confronti della scrittura, tanto che la tradizione vedica, di carattere orale, fondata sulla sonorità, fu nel tempo divinizzata ed elevata ad una dimensione trascendente, fino ad essere considerata "rivelata" ai rishi, i saggi vedici, i quali avevano il compito di tramandarla. L'origine della scrittura è ricondotta agli Ambastha, una tribù poi assimilata ai Kayastha, gli scrivani appartenenti ad una casta di basso livello, proprio perché la scrittura





## La *śruti* è la conoscenza udita al principio dei tempi e trasmessa oralmente dalla casta sacerdotale dei bramini

era considerata impura, di secondo piano.

Ancora oggi è difficile datare l'inizio della scrittura in India e rimane argomento piuttosto controverso. È comunque riconducibile al III secolo a.C., periodo a cui risale il primo plausibile riferimento che introduce la scrittura: avviene con le "prime fattuali testimonianze epigrafiche con l'imperatore Aśoka alla metà del III sec. a.C." (Torella, 2012, p.158).

In una prima fase era proibito mettere i Veda per iscritto, ma col tempo, quando si cominciarono a redigere i commentari ai Veda, e quindi ad avere l'esigenza di tenere il testo originale accanto al commentario, questa proibizione si affievolì. Nonostante ciò, i Veda rimangono l'archetipo di tutta la sapienza e la fonte di ogni verità, sia che "espresse da 'testi' considerati prevalentemente orali, sia da veri e propri libri, come i *Purāṇa* e i poemi epici del *Mahābhārata* e il *Rāmāyaṇa*" (Prefazione a *L'epopea di Pabuji*, 2013).

Da qui, la suddivisione della letteratura antica dell'India in due categorie: testi appartenenti alla letteratura rivelata (śruti) e testi della letteratura prodotta dall'uomo (smṛti). La śruti (sostantivo femminile dalla radice sanscrita śru- «udire», lett. "ascoltato") o rivelazione è la conoscenza udita al principio dei tempi e trasmessa oralmente dalla casta sacerdotale dei bramini. Racchiude l'insieme delle Scritture sacre contenenti la sapienza rivelata da Dio ai rishi, gli antichi saggi che la "udirono" in stato di contemplazione divina; da ciò la loro classificazione come apaurusheya, (di origine non umana). Pertanto, non è aperta al giudizio o alla valutazione, è indiscutibile e di natura canonica.

Con *smṛti* o tradizione (sostantivo femminile, lett. ricordo, memoria), invece, si intende un insieme di testi sacri per la religione induista di autorità considerata però secondaria rispetto alla *śruti*.

Mentre la *śruti* è ritenuta di natura autoritaria ed eterna, la smṛti è creazione di antichi veggenti e saggi. E' l'insieme dei testi prodotti in seno alla civiltà aria, esegesi o commenti tradizionali delle opere *śruti*.

Questa letteratura, registrando la storia, la cultura, il linguaggio, gli usi e i costumi della società brahmanica, forma un tutto armonico con la sapienza propria della *śruti*, su cui si fonda.

#### Śruti

La letteratura śruti comprende le quattro Samhitā vediche o Veda propriamente detti che trattano aspetti diversi dell'induismo in forma di inni poetici: Rig Veda, il più antico testo dei Veda e la più antica opera della cultura indoeuropea, si compone di 1.028 inni denominati sùkta (lett. "ben detto"), composti da 10.462 strofe riguardanti elementi di culto sacrificale; Yajur Veda, il più antico esempio di prosa letteraria in sanscrito, un trattato che riassume tutto il rituale vedico dei sacrifici; Sama Veda, raccolta di strofe, composte come mantra cantate da un sacerdote e dai suoi assistenti; Atharva Veda, trattato delle formule magiche (sia positive che negative, di carattere popolare) e della medicina, poi divenuto manuale rituale dei bramini.



Ciascun Saṃhitā consiste di tre parti: Brahmana commentari composti secondo gli studiosi tra il 1100 a.C. e l'800 a.C.; testi in prosa che riordinano, organizzano e razionalizzano i rituali sacrificali presenti nei Veda;

Aranyakas testi esoterici, segreti, riservati agli eremiti delle foreste o comunque recitati nelle foreste, composti tra il 1100 e l'800 a. C. che descrivono riti funebri e vita dei guerrieri nomadi (kṣatriya). Inoltre acquista importanza la coscienza di sé e si riconosce quindi il divino che si cela in ogni essere umano, ricerca che si approfondirà nelle Upaniṣad.

Le *Upanișad* infine contengono per lo più dialoghi tra maestro e discepolo e trattano le questioni esistenziali dell'individuo. Questa peculiarità emerge nella stessa parola Upanișad, che deriva dalla radice verbale sanscrita: sad (sedere) e dai prefissi upa e ni (vicino) ossia "sedersi vicino" ad un guru, ai piedi del maestro, per riceverne gli insegnamenti. Composte tra l'800 e il 500 a. C. sono commentari "segreti" (rahasya) dei Veda, nonché loro 'fine', nel senso di completamento dell'insegnamento vedico; per questo motivo sono anche conosciuti come Vedanta (fine dei Veda). L'argomento principale trattato è la definizione di brahman (sé universale) e ātman (sé individuale), base del pensiero religioso indiano che, attraverso il Brahmanesimo giungerà, nella nostra era, a costituire quel complesso di dottrine e pratiche che va sotto il nome di induismo. Queste Upanișad vediche risultano essere quattordici e fanno parte della tradizione degli Āranyaka (testi religiosi segreti indiani, composti forse tra XI-IX sec. a.C.), mentre quelle posteriori, di epoca medievale e non riconosciute universalmente come *śruti*, devono la loro importanza alla scuola che le sostiene, e risentono l'influenza o della filosofia samkhya, o di quella di indirizzo yogico, o delle dottrine teistiche, ad esempio shivaite o visnuite.

#### **Smrti**

Tutta questa letteratura rivelata è anche fonte di ispirazione, come detto precedentemente, per la letteratura *Smṛti*, quella invece prodotta dall'uomo. E'una letteratura molto vasta, e comprende alcuni fra i testi sacri più conosciuti.

Ne fanno parte i sei Vedānga (Membra dei Veda) che furono composti intorno al V-IV secolo a. C. e comprendono trattati di grammatica, fonetica, precetti rituali, astrologia, astronomia, lessicografia ed etimologia; il loro scopo è quello di manualistica inerente ai riti, ovvero suggerire le procedure o le pronunce corrette per la recitazione degli inni o la realizzazione dei culti. I sei Vedānga principali comprendono: Kalpa, Śiksā, Nirukta, Chandas, Jyotisa, Vyakāraņa. I quattro Vedanga secondari (upānga) comprendono: i Purāna, testi considerati delle "vere e proprie enciclopedie da cui è possibile trarre moltissime informazioni in merito agli usi e costumi dell'India nel loro periodo di composizione" (G. Boccali, S. Piano, S. Sano, 2000, p. 220). Contengono inni e invocazioni alle divinità, tra cui Siva, Vișņu e la Dea. Di particolare interesse è il Mārkandeva Purāna che contiene il primo testo tantrico, denominato Devī Māhātmya, che narra le gesta eroiche della Dea e della sua potenza (śakti). Dei Vedānga secondari fanno anche parte i Dharmaśāstra, Nyāya e Mīmāṃsā

Gli *Itihāsa*, (sostantivo maschile sanscrito; lett. "così dunque fu") sono le scritture epiche induiste, la cui lettura è consentita a tutti i componenti della società hindū, comprese le donne e gli *śūdra*, la quarta casta nel sistema delle caste in India, i servitori.

Ne fanno parte i due grandi poemi epici dell'India: *Mahābhārata*, ("La grande [storia] dei Bhārata") attribuito tradizionalmente a Vyāsa (il "Compilatore", appellativo di





(Figura 1) Boston, Museum of Fine Arts, Miniatura dall'India, Rajashtan, XVII secolo. Gaṇeśa scrive il *Mahābhārata* dettato da Vyāsa

Kṛṣṇa Dvaipāyana) che racchiude al suo interno l'importante testo della *Bhagavadgītā* e il *Rāmāyaṇa* ("Il cammino di Rāmā") attribuito tradizionalmente a Vālmīki.

#### II Mahābhārata

Il *Mahābhārata* è uno dei più grandi poemi epici indiani, assieme al *Rāmāyaṇa*.

Composto in lingua sanscrita, in un lungo arco di tempo compreso fra il IV sec. a.C. e il IV sec. d. C, il *Mahābhārata* è costituito da più di 100.000 strofe, divise in 18 libri, più un'appendice, l'*Harivaṃśa*, ed è opera, secondo la tradizione hindū, del grande saggio Vyāsa, antenato comune delle due famiglie guerriere che si fronteggiano nel poema, il quale avrebbe dettato il testo al dio- elefante Gaṇeśa (figura 1).

Nonostante la trama sia sempre la stessa, e nonostante la tradizione abbia attribuito a Vyāsa l'opera, non esiste una edizione "ufficiale" dell'epopea, in quanto ci sono innumerevoli edizioni, che variano molto, specialmente tra Nord e Sud. La complessità e la vastità dei temi trattati nel poema hanno fatto credere agli studiosi che si tratti di un'opera scritta a più mani da vari autori, i quali ampliarono, nel tempo, un nucleo originale, risalente al IV sec. a.C. chiamato Jaya ("Vittoria", per alludere alla vittoria del dharma sull' adharma, grazie all'intervento di Kṛṣṇa). Nelle edizioni a noi pervenute, il Mahābhārata consta di più di 95000 śloka (versi) nella versione detta "meridionale"; oltre 82000 versi nella versione detta "settentrionale" o vulgata; circa 75000 versi nella versione ricostruita in epoca moder-



## A differenza dei Veda, che si dovevano tramandare rispettando il testo alla lettera, l'epica poteva subire cambiamenti sia nello stile che nel linguaggio

Tra le opere principali e le storie contenute nel *Mahābhārata*, vi sono la *Bhagavadgītā*, la storia di *Damayanti*, una versione abbreviata del *Rāmāyaṇa* e la *Rishyasringa*, spesso considerate come opere a sé.

E' un'epica dai contenuti mitici, religiosi e filosofici che narra il lontano passato degli Arii, il popolo indoeuropeo che si spostò in India, tramite la guerra di Kurukșetra tra due stirpi di cugini, i Pāṇḍava e i Kaurava, per il possesso della regione fra i due fiumi Yamuna e Gange. Il poema racconta, allo stesso tempo, insegnamenti sui quattro scopi della vita umana: il dharma, ovvero l'osservanza delle norme etiche e sociali; l' artha, cioè il conseguimento dei beni materiali; il kāma, il soddisfacimento dei piaceri; il mokṣa, la liberazione dall'esistenza condizionata e dolorosa.

A differenza dei Veda, che si dovevano tramandare rispettando il testo alla lettera, l'epica, essendo popolare e venendo recitata, poteva subire cambiamenti sia nello stile che nel linguaggio. Si stima che il sanscrito abbia raggiunto una "forma finale" dal IV sec. d.C., periodo in cui, probabilmente, tutto il testo ha raggiunto la sua struttura definitiva.

Il testo inizia con una dettagliata descrizione della geografia politica e fisica del Subcontinente indiano, attraverso il dialogo che Sanjaya, consigliere e auriga, fa con il suo re Dhṛtarāṣṭra. Questo tema è contenuto nell'opera Jaya, scritta da Vyāsa, che darebbe poi corpo a tutto il Mahābhārata. Oltre alle informazioni militari e alle strategie di guerra, ai racconti sugli eroi, sulla religione, la moralità, Sanjaya fornisce un elenco geografico e storico di città, province, regni, tribù, villaggi, fiumi, montagne

dell'antica India, che hanno fatto pensare che l'origine del poema epico sia da collocare dopo il primo periodo vedico, e prima che sorgesse il più antico Impero Indiano nel III sec. a. C. Ma il poema ha un precedente storico nell'età del Ferro (vedica) nell'India del X sec.a.c. dove, un conflitto dinastico avrebbe potuto essere d'ispirazione per il *Jaya* di Vyāsa.

Il tema centrale della storia riguarda il regno di Hastināpura, governato dal clan Kuru. Viene descritta una guerra tra cugini per la successione al trono: i Kaurava e i Pāṇḍava. I Kaurava erano i 100 figli del re Dhrtarāstra, di cui Duryodhana era il maggiore, mentre i Pandava erano i cinque figliastri di Pāndu (Yudhisthira, il maggiore, Bhīma, il poderoso, Arjuna, l'ardito, e i meno noti Nakula e Sahadeva). Dhrtarāstra salì al trono con la morte del fratello, il re Pāṇḍu, in attesa che suo figlio Yudhiṣṭhira avesse l'età per essere re. Duryodhana, non accettò l'idea di lasciare il trono al cugino e, mosso da un profondo odio per i Pandava, programmò una serie di agguati per ucciderli, ma non ci riuscì. Il tempo passava, molte furono le avventure e disavventure che vissero entrambe le famiglie, finché, spinti ancora dall'odio verso i Pāṇḍava, i cento Kaurava usarono uno stratagemma per privare i cugini della loro capitale, la città di Indraprastha (odierna Nuova Delhi): invitarono i Pāndava a un torneo di dadi truccato e, questi, giocando, persero ogni proprietà, furono esiliati nella foresta per dodici anni e costretti a passare un tredicesimo anno nella clandestinità. Se fossero stati trovati durante quel tredicesimo anno di incognito, avrebbero dovuto ripetere di nuovo la punizione. Alla fine dell'esilio, i cinque fratelli rivendicaro





(Figura 2) Illustrazione manoscritta della battaglia di Kurukṣetra, combattuta tra i Kaurava e i Pāṇḍava, registrata nell'epopea del *Mahābhārata* 

no il loro trono, ma Duryodhana si rifiutò di rispettare gli accordi, facendo così scoppiare la famosa guerra di Kurukșetra (figura 2), che la tradizione hindū colloca a cavallo tra il 3139 e il 3138 a.C. In questa battaglia, durata diciotto giorni, dopo alterne fortune, cui parteciparono attivamente anche gli dèi, soprattutto Kṛṣṇa con i suoi trucchi, i cinque Pāṇḍava sconfissero gli avversari in campo aperto e si reinsediarono in Hastināpura, com'era loro diritto, e governarono il regno per molti anni.

Il vecchio Dhṛtarāṣṭra e sua moglie andarono a vivere in una foresta per condurre una vita tranquilla lontano dal regno. Kṛṣṇa morì dopo trenta anni dalla battaglia, segnando la fine dell'era del *Dvāpara-yuga*. I Pāṇḍava lasciarono la terra dopo aver portato a termine il loro compito. Così cominciarono a camminare verso il nord, verso le cime dell'Himalaya, per raggiungere il Monte Meru, il monte sacro dove si ritiene si trovi la regione dei paradisi. Sulla cima si trova il paradiso di Indra, che solamente Yudhiṣṭhira riuscì a raggiungere, accompagnato da un cane che altri non è che il suo

vero padre, il dio Dharma.

Cosi termina il Mahābhārata, con la morte di Krsna, la conseguente fine della sua dinastia e l'ascesa dei fratelli Pandava al cielo. Esso segna anche l'inizio dell'era hindū di Kalì (Kali Yuga), la quarta e finale età del genere umano, in cui i grandi valori e le idee nobili vengono a crollare, e l'uomo si dirige verso la decadenza delle giuste azioni, della moralità e della virtù. Lo schieramento delle due famiglie di cugini rappresenta lo scontro tra il bene e il male, la giustizia e l'ingiustizia (fino a chiedersi se la sofferenza causata dalla guerra possa mai essere giustificata). Dèi e demoni compaiono non solo nel campo di battaglia, ma anche nel cuore dei protagonisti, che si vedono obbligati a seguire un dharma spesso ingiusto e a cui invano provano a ribellarsi. In questo senso il racconto è un potente strumento didattico, che usa lo svolgimento delle azioni mitiche per insegnare all'uomo come comportarsi, ricordando che è parte di un ordine divino in cui niente è casuale, e in cui la legge del dharma segna il cammino verso la liberazione.



#### La Bhagavadgītā

La *Bhagavadgītā*, dal sanscrito "Canto del divino" o "Canto del beato", è il testo sacro dell'induismo, composto da 700 ś*loka* (versi) divisi in 18 canti (*adhyāya*), e contenuto nel VI *parvan* del grande poema epico del *Mahābhārata* (figura 3).

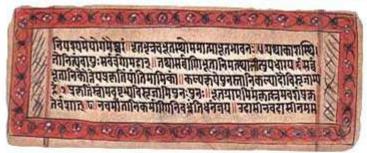
Attraverso una lunga narrazione epica, la Bhagavadgītā descrive i concetti e i principi del Karma Yoga, lo yoga dell'azione, e lo fa attraverso il dialogo tra Arjuna, il principe guerriero dei Pāṇḍava, e il Dio Kṛṣṇa, sul campo di battaglia di Kurukṣetra. La Gītā inizia quando due eserciti stanno per scontrarsi sul campo di battaglia per il controllo di un regno nell'antica India, in quanto la famiglia dei Pāṇḍava era stata ingiustamente esiliata e privata di ogni territorio dai loro stessi cugini, la famiglia dei Kaurava, tema, questo, narrato nei capitoli antecedenti del Mahābhārata.

Al momento della guerra, Arjuna sceglie di allearsi a Kṛṣṇa, che gli si offre come auriga. Quando Arjuna distingue nell'esercito avversario i volti dei cugini, zii, amici e maestri, decide di deporre le armi e rifiuta di combattere contro i propri familiari, assalito dal dubbio e dalla paura delle conseguenze negative che le sue azioni avranno sulla sua anima, perciò decide di rimanere impassibile (figura 4).

La crisi di Arjuna è la crisi morale e psicologica dell'uomo d'azione, convinto che compiere il proprio dovere sia la cosa giusta da fare, ma in quel momento, quegli stessi principi, base delle sue credenze etiche, lo fanno crollare. Kṛṣṇa, rivelatosi come incarnazione (avatara) di Vișnu, l'aspetto divino compassionevole che si manifesta quando i valori umani sono minacciati, la coscienza divina nell'anima umana, da avvio al dialogo iniziatico che costituisce l'essenza della Gītā e risponde alla disperazione di Arjuna, impartendogli profondi insegnamenti religiosi, offrendogli la conoscenza del giusto agire e della liberazione, nel compimento del proprio dovere terreno per dissolvere i suoi dubbi e









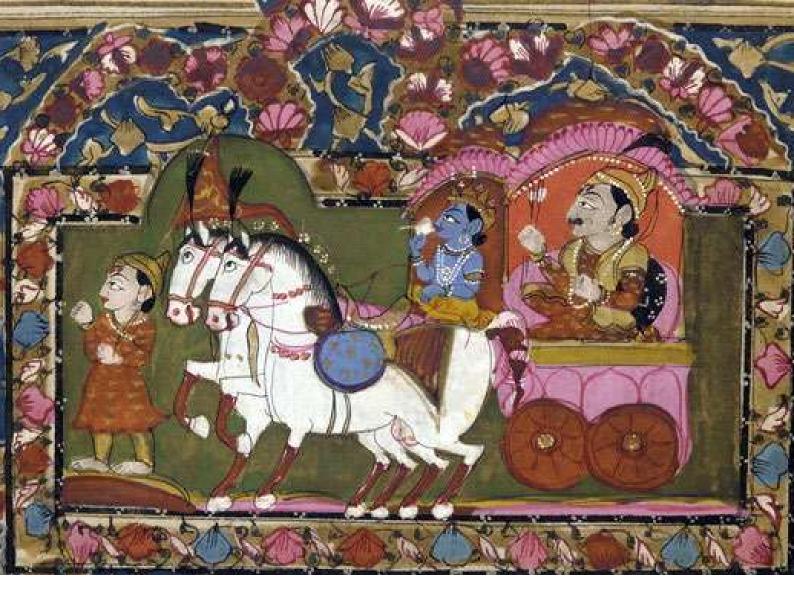
(Figura 3) Washington DC, Library of Congress, Manoscritto della *Bhagavadgītā*, XIX secolo

le sue paure ed incoraggiarlo a riprendere le armi compiendo i suoi doveri di *kṣatriya*, combattendo ed uccidendo, senza però farsi coinvolgere da quelle azioni. Kṛṣṇa guida Arjuna, attraverso la discriminazione, il distacco e l'azione, cardini dello yoga, a trovare l'Assoluto, lo Spirito, Dio nel suo cuore.

"Il tuo scopo è soltanto l'azione, non il suo effetto. Non permettere che il frutto dell'azione sia il tuo movente, né che il tuo attaccamento sia rivolto alla non-azione (akarmani)" (BG, II,47)

Cosi Kṛṣṇa, per fargli cambiare idea, espone le basi del *Karma Yoga* ad Arjuna, azione priva dell'ego e di desideri personali, un gesto





(Figura 4) Pittura del XVIII-XIX secolo, Kṛṣṇa ed Arjuna a Kurukṣetra

di devozione verso Dio, che solo uno yogi riesce a compiere.

"Lo yogin è superiore agli asceti, agli uomini di conoscenza e agli uomini che operano: per questo, o Arjuna, diventa uno yogin" (*BG*, VI, 46)

Lo yogin deve essere un esempio per tutti gli esseri umani, affinché possano compiere ognuno le sue azioni, perché pur astenendosi dal farlo, i *guna* influenzerebbero ugualmente il proprio *karman*.

"Il Karma-Yoga conduce alla liberazione dell'azione" (BG, III, 3I)

"L'uomo non raggiunge la liberazione dall'agire astenendosi dall'azione, né ottiene la perfezione con la pura rinuncia" (BG, III,4)

Il sacrificio che Kṛṣṇa chiede ad Arjuna è quel-

lo di seguire il suo *Dharma* e scatenare la battaglia contro i Kaurava.

Per essere in grado di seguire il *Karma Yoga* e purificare le nostre azioni da ogni tipo di desiderio personale dobbiamo scegliere di sacrificare la nostra vita per Kṛṣṇa. (*BG*, VI, 30-31).

Nella cultura Indù la realtà è un riflesso di Dio, quindi ogni persona è un'incarnazione della divinità, cosi come Kṛṣṇa. La *bhakti* si afferma come la via suprema, su ogni altra via spirituale. Infatti, Kṛṣṇa dice: "lo sono la vera essenza nel cuore di tutte le creature. Sono il loro inizio, la loro meta e anche la loro fine."



Mircea Eliade riassume cosi il significato e gli insegnamenti della *Bhagavadgītā:* 

"In sostanza, si può dire che il poema insegni l'equivalenza del <u>Vedānta</u> (cioè la dottrina delle <u>Upaniṣad</u>) del <u>Sāmkhya</u> e dello <u>Yoga</u>; stabilisca la parità delle tre 'vie' (marga), rappresentate dall'attività rituale, dalla conoscenza metafisica e dalla pratica yoga; insegni a giustificare un certo modo di esistere nel tempo, in altre parole che assuma e valorizzi la storicità della condizione umana; proclami la superiorità di una quarta 'via' <u>soteriologica</u>: la devozione per Viṣṇu (-Kṛṣṇa)" (Eliade, 1979, p.239).

#### II Rāmāyaņa

Come il *Mahābhārata*, anche il *Rāmāyaṇa* è un grande poema epico eroico, che usa i racconti mitici e storici con una funzione didattica ed educativa, ponendo le basi

a quello che sarà l'induismo. La legge del dharma è di nuovo il tema centrale dell'opera, il cui nucleo originale è databile tra il V e il III sec a. C. mentre il suo completamento va ascritto ai primi secoli della nostra era (figura 5).

"Gli studiosi collocano la sua redazione definitiva intorno al II sec d. C. Peraltro, il nucleo originario della storia di Rāma è senz'altro più antico, forse ascrivibile al V-IV sec a.C." (Rigopoulos, 2005, p.CXIV).

Il suo cantore fu Vālmīki, un grande saggio che ricevette la rivelazione divina (figura 5). Secondo la leggenda, il saggio, dopo una vita dedita al banditismo, si ritirò nella foresta a meditare, sottoponendosi ad una severa immobilità ascetica per cosi tanto tempo che su di lui crebbe un formicaio (vālmik), da cui prese il nome.

Si pensa che di tutta l'opera, composta da 24000 *śloka* divisi in sette libri (*kanda*),

(Figura 5) Bahu (India), Acquerello, inizi XVIII secolo, Valmiki recita il *Rāmāyaṇa* al suo allievo Bharadvaja



#### Questa epopea, che letteralmente significa il "Cammino di Rāma", narra le vicende della vita di Rāma, nel momento di passaggio tra la fine del *Treta-yuga* e l'inizio dello *Dvāpara-yuga*.

Vālmīki sia l'autore solo del nucleo centrale (II-VI), e che il primo ed ultimo libro siano stati aggiunti posteriormente.

Il <u>Rāmāyaṇa</u> è giunto a noi in tre versioni, con notevoli differenze: l'edizione "meridionale" detta di Bombay o *vulgata*, probabilmente la più antica; l'edizione "nordoccidentale" e l'edizione "orientale", detta "bengalese" o *gauda*.

A differenza di Vyāsa, Vālmīki usa uno stile elegante, raffinato, erudito; linguaggio che sembra anticipare la letteratura dell'epoca classica, e che fa pensare venisse recitato nei circoli intellettuali aristocratici e nelle corti reali, come racconto di una comunità di guerrieri. Nasce, infatti, in un ambiente altamente influenzato dall'etica *kṣatriya*.

Questa epopea, che letteralmente significa il "Cammino di Rāma", narra le vicende della vita di Rāma, nel momento di passaggio tra la fine del *Treta-yuga* e l'inizio dello *Dvāpara-yuga*.

Rāma nacque quando il dio Viṣṇu apparse a suo padre Dasharatha, re di Kosala, dopo che gli dèi lo avevano inviato nel mondo per sconfiggere il re-demone Rāvaṇa. Viṣṇu diede al re una pentola di nettare. Dasharatha ne bevve una metà e l'altra metà la fece bere alla moglie, la regina Kaushalya, la quale, dopo aver bevuto questo magico nettare, rimase incinta e diede alla luce Rāma, figlio dunque in parte di origine divina.

Rāma era un giovane principe valoroso e settimo avatara di Viṣṇu, molto bello, con

uno straordinario autocontrollo e profondamente devoto alla sua unica moglie Sītā, a sua volta considerata avatara di Lakshmi. Sītā è vista come la vera essenza della femminilità indiana: un esempio elevato di virtù; anch'essa personificazione degli ideali di castità e devozione nei confronti del divino marito. Esempio, il loro, di perfezione e adesione al *dharma*, un vero modello di condotta morale ed etica, una storia ancora oggi ammirata in tutta l'India.

Rāma, principe ereditario del regno dei Kosala, insieme ai suoi fratelli, era imbattibile nel tiro con l'arco, e un giorno, il saggio Visvamitra lo invitò a partecipare ad una gara con l'arco indetta dal re Janaka per trovare marito alla figlia. Secondo le regole del torneo, un enorme arco di Siva sarebbe stato posto al centro della tenda nuziale e la persona che fosse stata in grado di utilizzarlo avrebbe sposato Sītā. Rāma fu l'unico in grado di piegare l'arco, cosi, i due si sposarono dopo giorni di festeggiamenti e tornarono felici a vivere nella città di Ayodhya, capitale del regno dei Kosala, dove il re Dasharatha decise di passare il trono a suo figlio primogenito. A seguito, però, di una promessa che suo padre fece ad una delle sue tre mogli e matrigna di Rāma, Kaikeyi, venne nominato re. a suo malincuore. il fratellastro Bharata e Rāma, felice di ubbidire alla volontà paterna, fu costretto a quattordici anni d'esilio nella foresta di Citrakuta, accompagnato da sua moglie e dall'altro fratellastro Lakshmana. Vestiti da eremiti, si inoltrarono poi nella giungla e camminarono fino ad arrivare alla foresta di Dandaka



e successivamente Panchavati, dove vissero in una capanna vicino ad un fiume, tra avventure e disavventure, in un contesto idilliaco che però li mise a dure prove. Qui vennero scoperti da Surpanaka, sorella di Rāvaṇa, che tentò di distruggere Sītā e sedurre Rāma. Non riuscendoci, chiese aiuto al fratello Rāvaṇa, re di Lanka, demone dalle dieci teste e venti braccia (figura 6), il quale, con stratagemmi e allontanando con inganno Rāma e il fratello dalla capanna, riuscì a rapire Sītā.

Quando Rāma e suo fratello si resero conto dell'accaduto, in preda allo sconforto, iniziarono la ricerca dell'amata e chiesero aiuto ad una stirpe molto antica di scimmie dalle origini divine, chiamate Vanara, e capeggiate dal dio-scimmia Hanuman. Questi, grazie ai suoi poteri, riuscì a trovare la principessa, che rimase casta durante tutta la lunga prigionia, resistendo ancora alle provocazioni e ai maltrattamenti di Rāvaṇa, sapendo che Rāma l'avrebbe presto salvata.

Insieme ai guerrieri scimmia, ad Hanuman e al fratello Lakshmana. Rāma riuscì a costruire un ponte tra l'India e Lanka (l'odierno Sri Lanka) e raggiunse finalmente l'isola, dove combatté contro Rāvana uscendone vincitore e liberando Sītā, la sua cara amata che non poteva, però, ancora riprendere come sposa per non andare contro le convenzioni del suo tempo. Sītā infatti era mal vista agli occhi del popolo, in quanto aveva trascorso troppo tempo con un altro uomo e dovette cosi sottoporsi alla prova del fuoco, per dimostrare di essere rimasta fedele al suo sposo durante la prigionia. Infatti, usci illesa dal fuoco, mostrando la propria virtù e insieme tornarono ad Ayodhya, dove Rāma sali finalmente al trono che Bharata, consapevole dell'ingiustizia, con gioia gli lasciò. Nonostante anch'egli sia rimasto devoto alla moglie, e nonostante Sītā abbia dimostrato, non solo devozione, ma anche sacrificio e coraggio, si vide costretto, per rispettare il dharma, la regola sociale, ad allontanarla e mandarla in esilio



(figura 6) Una rappresentazione di Rāvaṇa, il re di Lanka, circa 1920

nell'eremo del saggio Valmīki, in quanto, ormai, nel regno molti non la accettavano più, e come re, non poteva permetterselo. Sītā, sconvolta dalla decisione del marito, si ritirò nella foresta, dove diede alla luce e crebbe da sola due gemelli, Lava e Kusha, che divennero giovani uomini intelligenti, saggi e valorosi. Dopo anni, Rāma li incontrò per caso nella foresta e quando chiese loro chi fosse il padre, raccontarono la storia di Rāma, il quale subito andò a cercare sua moglie per farla tornare con lui. Ma Sītā, ancora ferita ed umiliata, dopo avergli consegnato i due gemelli, rifiutò la sua proposta e, dopo un ultimo giuramento di innocenza, chiese alla madre di accettarla e la terra si aprì e venne inghiottita. Rāma, nella disperazione, mori poco dopo anche lui e, assorbito dal corpo di Visnu, sali al cielo, dimostrando la sua origine divina.





(figura 7) Washington, Museum of Asian Art, Rama e Sita assisi sul trono con Hanuman e Lakshmana in atteggiamento devozionale (XVI secolo).

L'obbedienza di Rāma agli ordini del padre, il senso di giustizia del fratellastro di Rāma, la devozione a Rāma di Hanumān, il coraggio di Rāma di combattere contro Rāvaṇa per salvare l'umanità e la moglie dai pericoli della lussuria e dell'arroganza, la fedeltà di Sītā rappresentano tutte azioni di compimento del *dharma*, il dovere, la legge comportamentale, l'obbligo morale, la verità e la lealtà, base quotidiana della fede e dell'etica induista (figura 7).

La vita costantemente ci pone davanti infinità di prove, che ciascuno deve continuamente e valorosamente superare. Spesso si passa per momenti difficili, di profonda perdizione, indecisione, ci si sente veramente come persi nella "selva oscura" delle proprie rappresentazioni inconsce e dei propri demoni interiori. E' per questo che tali opere sono un esempio e un insegnamento per superarle e per dominare le

emozioni, offrendo modelli di comportamento ed esempi di nobili qualità umane, come il coraggio, la fedeltà, l'amicizia, la famiglia, la lealtà, l'amore. L'esilio, l'isolamento può rappresentare il momento (e l'opportunità) di cui tutti abbiamo bisogno per stare soli con noi stessi, per ascoltarci, per conoscerci, per trasformarci e crescere in modo tale da essere poi pronti a riaffrontare la propria vita, con una corretta attitudine, rispettando il proprio dharma.

Per questo la storia di Rāma e Sītā è oggi una storia ancora viva, ancora amata in tutta l'India per la sua suggestione e per l'universalità dei suoi valori.

Il compimento del *dharma*, caposaldo dell'ordine cosmico e sociale, è quindi il fondamento etico anche di questa opera, ricca di insegnamenti morali, politici, religiosi e sociali.



#### **Bibliografia:**

Ambrogio Ballini, *Mahābhārata*, in "Enciclopedia Italiana", 1934 (<a href="https://www.treccani.it/enciclo-pedia/mahabharata\_%28Enciclopedia-Italiana%29/">https://www.treccani.it/enciclo-pedia/mahabharata\_%28Enciclopedia-Italiana%29/</a>).

Ambrogio Ballini, *Rāmāyana*, in "Enciclopedia Italiana", 1935 (<a href="https://www.treccani.it/enciclopedia/ramayana\_%28Enciclopedia-Italiana%29/">https://www.treccani.it/enciclopedia-Italiana%29/</a>).

Bhagavadgītā, con il commento di Sri Śańkarācārya, Milano, Luni Editrice 2014.

La *Bhagavadgītā* così com'è, con il commento di A.C. Bbhaktivedanta Swami Prabhupada, Centro Studi Bhaktivedanta, 2019.

Giuliano Boccali, Stefano Piano, Saverio Sani, *Le letterature dell'India*, Boccali, Le letterature dell'India, Torino, Utet, 2000.

Oscar Botto, Storia delle Letterature d'Oriente, Milano, Vallardi, 1969.

Peter Connolly, Il pensiero Yoga, Edizioni RED, Milano, 2008.

Mahābhārata, raccontata da Rasupuran K.Narayan, Milano, Guanda, 2000 (Le Fenici Tascabili).

Mircea Eliade, Storia delle credenze e delle idee religiose, Milano, Sansoni, 1979.

Bruno Lo Turco, Prefazione a "L'epopea di Pabuji, le cerimonie nuziali" di U. Mondini, Roma, Progetto Cultura 2013.

Vittore Pisani, Laxam Prasad Mishra, Le letterature dell'India, Firenze-Milano, Sansoni, 1971.

S. Radhakrishnan, *La Filosofia Indiana*, Volume I, Dai Veda al Buddhismo, Edizioni Ashram Vidya, 1998, Roma.

Il Rāmāyana, Traduzione e cura di Gaspare Gorresio, Genova, Fratelli Melita Editori, 1988.

Rāmāyana, raccontato da Rasupuran K.Narayan, Milano, Guanda, 2010.

Raffaele Torella, *Il pensiero dell'India*, Carocci editore Roma 2012.

#### Referenze immagini:

Wikipedia, Boston-Museum of Fine Arts; Wikiwand, Washington-Library of Congress; Bahu, collection Lacma; harekrsna.com; Smithsonian Institution.

© Light on Yoga Italia, giugno 2021

Via Leonardo Fibonacci 27

50131 Firenze

Tel/Fax 055 674426

info@iyengaryoga.it

www.iyengaryoga.it

**Presidente** 

Monica Calvetti

**Direzione Sadhana Blog** 

Gabriella Giubilaro

Redazione

Emanuela Zanda, Adriana Calò

**Progetto grafico** 

Antonella De Carolis

**Impaginazione** 

Luisa Tritone





## I sistemi ortodossi ed eterodossi della filosofia indiana

#### Le scuole devozionali teistiche

di Adriana Calò



#### I daršana

La filosofia indiana è divisa in due categorie, sistemi eterodossi e sistemi ortodossi, intendendosi genericamente per eterodossi i sistemi che negano la rivelazione vedica e ne rimangono fuori (come i buddisti e giainisti). Ortodossi invece sono coloro i quali poggiano su quella rivelazione e le riconoscono valore di suprema autorità.

Secondo alcuni studiosi la nascita e lo sviluppo di questi sistemi corrisponde proprio alla nascita e allo sviluppo delle correnti religiose, considerate eterodosse dai brahamani, poiché viste come una minaccia che rendeva impellente per la filosofia brahmanica l'adozione di un metodo logico-critico in grado di fondare concezioni teoretiche tali da resistere alle critiche delle varie scuole, e per contrattaccare a propria volta.

Tali sistemi vengono chiamati "darśana". Questo termine sanscrito, dalla radice sanscrita drś, cioè "vedere", possiede numerosi significati quali "vista", "indagine", "discernimento", "opinione", "dottrina" o "insegnamento".



# Lo yoga è citato per la prima volta con tale significato nella *Kaţhopaniṣad*. Come sistema a sé stante fu elaborato intorno al II-IV secolo d.C. da Patañjali negli *Yoga Sūtra*

Questo è dunque il nome generico con cui si indicano le sei scuole filosofiche induiste: Sāṃkhya, Yoga, Nyāya, Vaiśeṣika, Vedānta, Mīmāṃsā. Ogni materia inerente la comprensione della realtà e le vie di emancipazione passa attraverso il filtro di questi sei metodi che espongono un "punto di vista" (altra possibile traduzione del termine "darśana") o interpretazione e si sono susseguiti in un arco di tempo che va dal IV secolo a.C. al IV secolo d.C.

Di queste *Mīmāṃsā* e *Vedānta* sono considerate particolarmente legate ai *Veda* e quindi indicate come *smārta* ovvero come le *Smṛti*, che comprendono quella parte della letteratura vedica che viene "ricordata" - cui appartengono *Mahābhārata*, *Rāmāyana*, *Bhagavad-gītā*- che trattano della filosofia della vita; questi testi costituiscono un completamento rispetto alle *Śruti*, che significa letteralmente ciò che viene "ascoltato" e che è stato rivelato da Dio stesso, pertanto, non è aperto al giudizio o alla valutazione.

Le restanti quattro, *Nyāya*, *Vaiśeṣika*, *Yoga* e *Sāṃkhya* pur inserendosi nella tradizione vedica affrontano tali testi secondo una spiegazione logica o razionale e per questo vengono indicate come *haituka* (causate, ragionate).

#### Sāmkhya

Unitamente allo *Yoga* questo *darśana* risulta tra i più influenti nel pensiero religioso induista. Il *Sāṃkhya* è sostanzialmente un

darśana "ateistico" in quanto non contempla la divinità come oggetto della sua indagine. La sua terminologia (che presenta analogie con il Giainismo) e la sua cosmologia sono diventate basilari per l'intero Induismo. Essa si fonda sostanzialmente su una contrapposizione tra l'elemento spirituale *Puruṣa* e la materia impersonale *Prakṛti*: obiettivo dell'uomo è isolare (*kaivalya*) la prima dalla seconda e così raggiungere la liberazione (*mokṣa*).

#### Yoga

Lo yoga è citato per la prima volta con tale significato nella *Kaṭhopaniṣad*. Come sistema a sé stante fu elaborato intorno al II-IV secolo d.C. da Patañjali negli *Yoga Sūtra*. L' opera comprende 195 aforismi cui si è aggiunta una serie di commenti posteriori. In essa trovano una sistemazione gli otto "petali" della pratica yoga, quale si era venuta sviluppando e perfezionando negli ultimi secoli.

Gli otto stadi sono suddivisi in due fasi distinte, la prima diretta a conseguire il controllo del corpo con il graduale ritiro dell'attenzione dall'esperienza della realtà esterna, la seconda a cogliere l'intuizione suprema dell'unità del tutto. Gli otto elementi sono: Yama, Niyama, Āsana, Prāṇāyāma, Pratyāhāra, Dhāraṇā, Dhyāna, Samādhi.

La forma di Yoga più diffusa in occidente è l'*Hatha Yoga*, che considera il corpo come uno strumento di liberazione, con il conseguimento di *mokṣa* (figura 1-2).





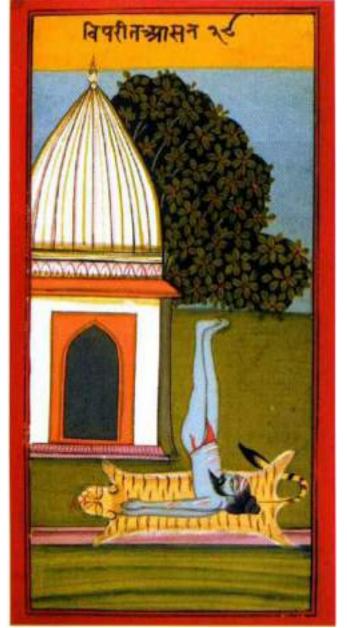


Figura 1-2. Londra, British Library, Jogapradipika, miniature con diverse posizioni yoga. La serie completa si trova in Buhnemann, 2007, pp.38-64

#### Nyāya

Questo sistema è diretto a insegnare soprattutto il metodo dell'argomentazione scientifica. Il documento più antico è il *Nyāyasūtra* risalente forse al II secolo d.C. e attribuito a Gotama Akṣapāda, cui si deve anche presumibilmente la fondazione del sistema (figura 3). Analogamente agli altri sistemi anche il *Nyāya* si propone come scopo la salvezza del fedele per ottenere la quale bisogna vincere l'errore; ma per vincere l'errore occorre conoscerlo: di qui la necessità della logica.

Il reale è diviso in 16 categorie:

La prima comprende i mezzi di diretta conoscenza (pramāṇa), necessari per porre fine alle false conoscenze o errori (mithyājñāna), che si dividono in: *pratyakṣa* – percezione diretta; *anumāna* – inferenza; *upamāṇa* - analogia; Śabda - testimonianza (orale o scritta).

La seconda enumera gli oggetti della conoscenza (prameya), ossia il conoscibile, in particolare: anima, corpo, sensi, oggetti dei sensi, intelletto (buddhi), mente (manās), sforzo (pavṛtti), difetti (doṣa), nascita, esperienza di piacere e dolore, liberazione.

Seguono quindi le categorie propriamente logiche, con l'analisi delle parti e dei modi della discussione e gli errori da evitare. Tra queste vi è il dubbio (saṃśaya), la terza categoria, che ha luogo quando, essendo possibili due alternative, si desidera arrivare alla certezza di una.



La quarta categoria è l'intento (prayojna), intendendosi con esso l'oggetto per il cui ottenimento l'uomo agisce.

La quinta è costituita dall'esempio (dṛṣṭānta), ovvero una cosa nota, sulla quale tutti sono d'accordo, dal saggio all'uomo semplice.

La tesi (siddhānta) è la sesta.

Segue la settima, ovvero il ragionamento sillogistico, composto da 5 termini: premessa (prātijña), ragione (hetu), esempio negativo e positivo (udāharaṇa), applicazione dell'esempio all'argomento in discussione (upanaya), conclusione (nigamana).

Le rimanenti categorie sono: ipotesi, determinazione, discussione, disputa, opposizioni cavillose, errori logici, travisamento, confutazione insussistente, punti di sconfitta.

Il *Nyāya* non propone una nuova visione del mondo; infatti di tutte queste categorie la formulazione del sillogismo – ovvero la settima - è il suo contributo più importante.

Questo è l'esempio classico: *il monte brucia* perché fuma.

La prima parte (*il monte brucia*) si dice proposizione o premessa.

La seconda (*perché fuma*) è la ragione, il motivo.

Segue l'esempio: ciò che brucia fuma, come focolare.

Viene poi l'applicazione dell'esempio alla proposizione: come la montagna fuma.

Quindi viene la conclusione: <u>dunque il monte</u> <u>brucia perché fuma</u>. A questo si può aggiungere il ragionamento suppletivo: <u>se non bruciasse</u> <u>non fumerebbe</u>.

La dottrina Nyāya è a carattere spiritualistico perché ammette l'esistenza delle anime individuali, che sono innumerevoli come gli atomi materiali di cui è composto il mondo fisico; si involvono e si imprigionano nella materia, dalla quale possono liberarsi soltanto attraverso la conoscenza.



Figura 3. Lahore (Pakistan), Museum, l'asceta Gotama. Il secolo d.C. circa

Gli atomi, spirituali e materiali, di cui è fatto l'universo, non sono creati da un *Īśvara* (Dio), ma gli sono coevi. *Īśvara*, anzi non era ammesso dal sistema *Nyāya* originario; solo più tardi fu introdotto il concetto di un'anima universale che presiede alla combinazione degli atomi e delle anime e che, come questi, è un'emanazione di *Brahmān* o "Quello", a cui tutto dovrà ritornare alla fine del "giorno di *Brahmān*".

Il *Nyāya* difese la validità della conoscenza contro le generazioni dei buddisti, capitanati da Nāgārjuna.

Il contributo più rilevante apportato dal *Nyāya* all'Induismo moderno, come detto sopra, consiste nella sua metodologia, basata su un sistema logico, che in seguito fu adottato dalla maggior parte delle altre scuole induiste (ortodosse o non), similmente al modo in cui scienza, religione e filosofia occidentali possono considerarsi basate sulla logica aristotelica. Il *Nyāya* però si differenzia dalla logica aristotelica, in quanto non è semplicemente una logica fine a sé stessa. Secondo questa scuola di pensie



#### Come per ogni altro darsana, la sua ricerca della verità delle cose è sempre rivolta a liberare la coscienza dell'individuo imprigionata nell'ignoranza

ro, ottenere una "valida conoscenza", basata su un severo metodo di ricerca logica e dialettica, è l'unico modo per ottenere la liberazione dalla sofferenza e dal saṃsāra. L'unica conoscenza autentica è quella che non potrà mai essere soggetta a dubbio o contraddizione, quella che riproduce l'oggetto per ciò che realmente è, e che pertanto permette di percepire la realtà in maniera veritiera e fedele. Solamente questa può considerarsi vera conoscenza, ed è contrapposta al "ricordo" e al "dubbio", così come al ragionamento puramente ipotetico e quindi incerto.

#### Vaiśeșika

Il *Vaiśeṣika*, sviluppatosi tra III sec. a.C. e II sec. d.C., costituisce la "dottrina distintiva", l'analisi dell'esistente.

Tutto l'esistente, infatti, viene diviso in categorie, mentre il mondo è visto come una combinazione di atomi, eterni e indistruttibili che danno vita alle sempre cangianti forme empiriche, sotto il controllo del *Brahmān*. Per tale ragione questo *darśana* può essere definito come un realismo atomistico pluralista. Viene ammessa, come detto, l'esistenza di un dio che, separato dal mondo, governa il divenire cosmico, che a sua volta obbedisce alla legge del *karma*.

Lo stesso nome del suo maggiore esponente, Kaṇāda che ne dà una codifica nel Vaiśeṣikasūtra, significa "mangiatore di granellini" e sembra proprio sottolineare la teoria atomistica che è alla base di questo sistema. Esso ha l'obiettivo di definire i caratteri generali delle cose osservate, dando una classificazione del mondo fenomenico e postula sei categorie fondamentali

(padārtha) tramite le quali designa la molteplicità della manifestazione.

Queste sono: sostanza (*dravya*), qualità (*guṇa*), azione/attività (*karma*), generalità/similitudine (*sāmānya*), particolarità/differenza (*viśeṣa*), inerenza/rapporto di causa-effetto (*samavāya*).

Nei trattati più tardi viene aggiunta una settima categoria, cioè "non esistenza" (abhāva), che è di 4 tipi:

- a) non esistenza di una cosa prima della sua produzione
- b) non esistenza per distruzione di una cosa dopo essere esistita
- c) negazione reciproca
- d) negazione assoluta

Come per ogni altro *darśana*, la sua ricerca della verità delle cose è sempre rivolta a liberare la coscienza dell'individuo imprigionata nell'ignoranza.

#### Vedānta

Il *Vedānta* è, tra i *darśana*, quello che costituisce la base della maggior parte delle scuole moderne dell'Induismo. *Vedānta* è un termine sanscrito che ha il significato di fine dei Veda (*anta* = "fine", del *Veda*), intendendo in questo caso sia le *Upaniṣad*, per l'appunto parte finale del *corpus* vedico, sia il fatto che esse rappresentino il culmine dello stesso *corpus* nel senso che indirizzano al fine ultimo dello stesso, *mokṣa* ("liberazione"); un ulteriore significato è che tale letteratura viene studiata per ultima, dopo gli altri testi.



In tal senso questo sistema filosofico fa particolare riferimento a un "triplice canone" (prasthanātraya = traya, tre; prasthanā = "punto di avvio") che corrisponde alle Upaniṣad, alla Bhagavadgītā, al Brahamsūtra di Bādarāyana, nonché ai testi dei loro rispettivi commentatori.

Lo sviluppo del *Vedānta* è assai complesso e ricopre un periodo lunghissimo: dalle *Upaniṣad* più antiche (secolo IX-VI a.C.) a Saṅkāra (secolo VIII-IX d.C.), considerato il massimo filosofo indiano di ogni tempo, a Rāmānuja, fino ai commentatori moderni. La caratteristica che ha sempre caratterizzato il *Vedānta* nei secoli è stato il rigoroso monismo, inteso a dimostrare la verità di un essere unico da cui tutto dipende; ma all'interno di questo indirizzo il *Vedānta* raccoglie diverse soluzioni al problema centrale del rapporto tra l'Uno e il molteplice, tra l'anima universale e le anime individuali.

Tradizionalmente sono infatti sei le principali correnti (sampradāya) indicate come Vedānta le quali, pur radicandosi nel prasthanātraya, offrono dottrine e teologie assolutamente diverse tra loro: la corrente di Sankara (VI-VII secolo) fondata sulla dottrina del kevalādvaita (non dualismo, monismo assoluto); la corrente di Rāmānuja (XI secolo) fondata sulla dottrina dello viśiṣṭādvaita (non dualismo qualificato); la corrente di Mādhavā (XIII secolo) fondata sulla dottrina dello dvaita (dualismo); la corrente di Nimbārka (XIV secolo) fondata sulla dottrina dello dvaitadvaita (tre categorie); la corrente di Vallabha (XV-XVI secolo) fondata sulla dottrina dello śuddhādvaita (puro non dualismo); la corrente di Caitanya (XVI secolo) fondata sulla dottrina dell'acintyabhedābheda (differenza non concepibile). Di queste le prime due sono le più importanti ed influenti.

Sankāra sostiene la dottrina della nondualità per la quale esiste un'unica realtà dove l'anima assoluta (*Brahman*) e l'anima individuale (*ātman*) coincidono. La molteplicità dei fenomeni empirici è effetto dell'illusione (māyā), rispetto all'unica realtà del *Brahman*; il velo di māyā può essere strappato solo liberandosi dalla non-conoscenza (avidyā). Dissipando l'ignoranza, causa del saṃsāra, si può giungere all' estrema beatitudine, la coscienza dell'intima unione di *Brahman* e ātman.

Per la corrente di Rāmānuja, invece, esiste un non-dualismo qualificato, per il quale le anime sono sempre attributo dell'Assoluto, ma conservano un certo grado di realtà: la vita fenomenica non è mera illusione, ma ne costituisce un aspetto essenziale e coeterno. Nel momento della liberazione l'anima non si fonde totalmente con Dio, ma mantiene le proprie caratteristiche di individualità. L'unico dio è Viṣṇu, che va adorato con amore intenso e dedizione assoluta (bhakti).

Ma al di là delle divergenze dottrinali, proprio la continua tensione verso la realtà unica fanno del *Vedānta* uno dei percorsi spirituali privilegiati dagli induisti, per ottenere l'identificazione del sé individuale con l'esistenza universale.

Con successive modifiche il Vedānta ha mantenuto una notevole importanza fino all'epoca moderna, fungendo da riferimento per importanti pensatori quali Sri Ramakṛṣṇa (1836-1886) e Aurobindo Gosh (1872-1950). Capostipite di un movimento religioso e culturale nato in Bengala nel XIX secolo, Ramakrsna intese riformare la tradizione induista per adeguarla ai nuovi modelli culturali. Teorizzò l'unicità dell'ente supremo capace però di manifestarsi in una molteplicità di forme e di aspetti. Al centro del suo pensiero, improntato alla tolleranza, l'idea che tutte le religioni rappresentino vie ugualmente valide per raggiungere Dio. Il discepolo Svāmī Vivekānanda (1863-1902) riuscì a diffondere anche in Occidente la dottrina del maestro con una serie di conferenze negli Stati Uniti tenute a partire dal 1893 (figura 4).



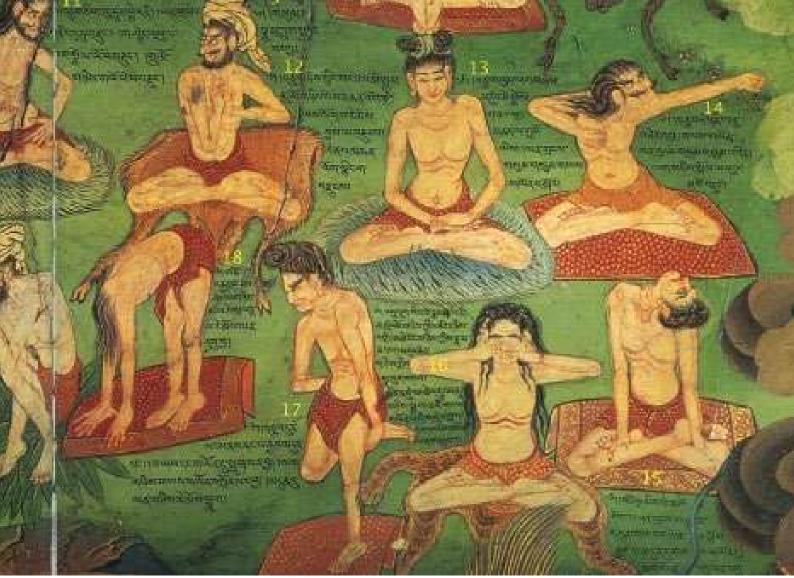


Figura 4. Tibet. Lhasa. Tempio di Lukhang. Affresco rappresentante il percorso dello yoga, XVII secolo

#### Mīmāṃsā

Il termine in sanscrito deriva dalla radice mān che indica la "soluzione di una problematica attraverso la disamina critica", quindi significa "indagine, esegesi, riflessione profonda". Questo sistema filosofico si proponeva in origine di trattare sistematicamente lo studio dei testi vedici, poiché soltanto una corretta interpretazione di essi permetteva l'efficace esecuzione dei riti sacrificali. Fondata dal saggio indiano Jaimini attorno al 200 d.C., si divise in due scuole, la Pūrva Mīmāṃsā ("Riflessione anteriore") e la più recente Mīmāṃsā ("Riflessione posteriore") che conduceva la propria indagine sulle Upanișad, in seguito indicata con il nome di Vedānta.

Queste due concezioni teoretiche si riferiscono all'autorità dei Veda da due angola-

zioni differenti. La prima scuola prende in considerazione i *Mantra* e i *Brāhmaṇa* (la porzione "anteriore" dei *Veda*); si occupa dell'aspetto attivo, cioè il compimento del rito sacrificale (*yajña*). La seconda scuola prende in considerazione le *Upaniṣad* (la porzione "posteriore" dei *Veda*); si occupa dell'aspetto contemplativo, dell'interiorizzazione del sacrificio, quindi della parte filosofico-speculativa dei *Veda*, e della conoscenza della natura del *Brahmān*.

Importanti esponenti furono Kumārila (VIII secolo d.C.), grande avversario del Buddhismo, e Prabhākara (VII-VII secolo d.C.) secondo il quale alla legge del *karma* e del ciclo delle rinascite non potevano sottrarsi neanche le divinità (figura 4)

La *Mīmāṃsā* si proclama ortodossa in quanto afferma l'eternità e l'infallibilità dei *Veda*, di cui si dichiara il portavoce sostenendo,



contrariamente ad altre filosofie indiane, che le verità in essi contenute sono tali anche se appaiono in contrasto con la ragione pura. Esse sono sacre perché di origine divina e sacre sono anche le parole che le esprimono, perché sono create da Dio insieme con gli oggetti che simboleggiano, e non sono prodotte dalla mente umana.

Pertanto esiste realmente solo ciò che è menzionato nei *Veda*; ciò di cui nel *Veda* non si parla è falso o inesistente. L'affrancamento e la liberazione dell'anima, che è la meta cui l'uomo deve tendere, si ottengono seguendo l'ultimo dei tre sentieri yoga di liberazione, quello del *Karma* yoga o liberazione per mezzo del lavoro e dell'azione. Le azioni devono essere conformi ai precetti dei *Veda*, letteralmente seguiti, senza arbitrarie interpretazioni o critiche.

La Mīmāṃsā più che un sistema filosofico, è un insieme di nozioni per la retta interpretazione e l'esatta osservanza dei riti e delle cerimonie tradizionali prescritte dai *Veda*. Essa resta dunque soprattutto una severa ed austera disciplina ed una teoria dei riti, delle prescrizioni e delle regole per l'esatta esecuzione delle cerimonie sacrificali appannaggio della classe brahmanica, unica depositaria del sapere vedico. E'precisa, minuta e cavillosa.

La discussione intorno alle questioni che possono risultare a proposito del rituale si sviluppa in cinque momenti successivi:

- 1° tesi, con la quale si stabilisce l'argomento da trattare;
- 2° dubbio, che investe la verità della tesi;
- 3° antitesi, che è l'argomento opposto dall' avversario;
- 4°- replica, che è l'argomento addotto per confutare l'antitesi;
- 5°- l'attinenza, che consiste in argomenti supplementari, aggiunti per corroborare la verità della tesi.

Qui l'importanza del ritualismo è estrema: solo l'espletazione regolare del sacrificio ga-

rantisce la persistenza dell'armonia cosmica e del buon ordine sociale. Il sacrificio è il supremo principio della struttura della realtà e ciò che aiuta a reggere l'ordine cosmico. Il sacerdote che celebra il rito sacrificale si libera dai legami della sua sfera psichica individuale per attingere a piani di realtà transpersonali. Per questa scuola l'universo non è retto da un divino creatore e distruttore, ma unicamente dal sacrificio.

La logica di base di questo darsana è l'intima solidarietà tra l'uomo e il Mondo stesso, il quale non è altro che un suono senza origine e indistruttibile (sabda). L'essenza primordiale del Mondo è infatti considerata come una grande parola (vāc) che permea tutto di sé.

Il sistema non ammette nell' ordinamento dell'Universo nessun intervento divino, per il fatto stesso che un Dio creatore/distruttore dell'Universo non esiste. La confutazione che la Mīmāmsā farà del concetto di Dio creatore e regolatore del karma è molto simile a quella dei Giainisti e dei Buddhisti. Le divinità di cui parlano i Veda non beneficiano certamente del sacrificio, non hanno corpo, non concedono ricompense o favori, quindi sono soltanto mezzi, oppure un nome espresso in caso dativo per indurre al sacrificio stesso. A ciò si lega l'importante filosofia del linguaggio che considera i Veda un'entità eterna auto rivelata. I Veda sono il canone, la legge. Essi forniscono gli schemi definiti per tutte le azioni.

La Mimāṃsā si differenzia dagli altri darśana per l'importanza data al suono, in quanto è stato proprio un suono originario a produrre l'universo. Il suono-parola, è una manifestazione energetica che si espande con potenza per tutto l'universo; è eterno, fondamento di tutte le cose visibili e in invisibili.

Rappresenta la sostanza primordiale del mondo e nel contempo l'unico mezzo di unione fra Cielo e Terra.



#### I sistemi eterodossi

Si chiamano così i sistemi che non riconoscono l'autorità dei Veda, tra cui si annoverano le filosofie *Cārvāka* (nome sotto cui ricadono diverse scuole materialistiche), il Giainismo ed il Buddismo, tutti e tre correnti ateistiche, in quanto negano l'esistenza di un Dio (come, d'altronde, la *Mīmāṃsā* ed il *Sāṃkhya*). Vengono qui trattati il Giainismo ed il Buddismo.

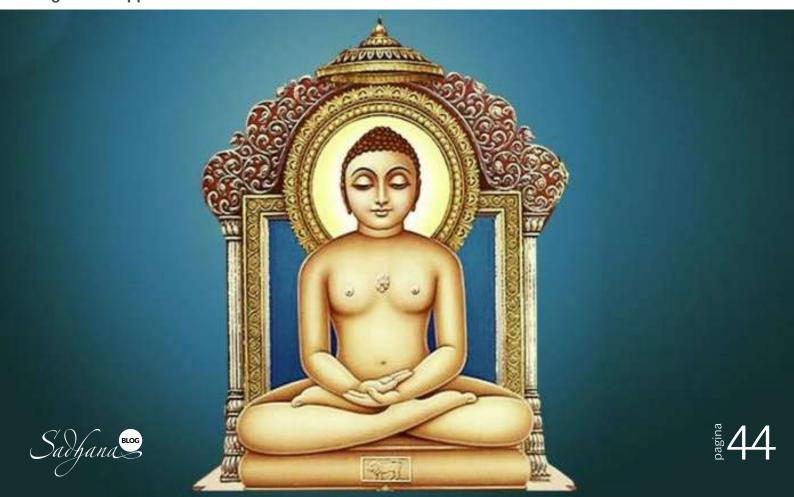
#### Giainismo

E' questo il nome della religione dei seguaci di *Jina*, "il vittorioso", epiteto dato a Mahāvīra, ultimo personaggio storico di una serie di 24 profeti o *tīrthaṅkara* ("costruttori del guado") che di tempo in tempo rivelarono questa dottrina considerata dai giaina mezzo necessario per superare il ciclo delle esistenze (figura 5).

La dottrina giainista è imperniata intorno a 7 concetti o verità fondamentali. Tutto l'esistente è in continua evoluzione e si divide in *jīva* (sostanza spirituale, comprendente un numero infinito di anime, immateriali ed eterne) e aiīva (sostanze inanimate che possono affluire nell' anima (āsrava) inficiandone la originaria purezza e perfezione e determinandone il bandha, ossia la schiavitù. Per l'innaturale unione di materia e anima si genera il karma, che è l'azione e l'effetto di essa e che agisce automaticamente: viene rifiutata l'idea di una divinità creatrice e ordinatrice dell'universo. E' allora necessario il samvara ossia l'arresto dell'ingresso di materia nell' anima, quindi la nirjara ovvero la distruzione del karma ancora esistente: si raggiungerà così la liberazione o moksa. Poiché ogni azione indipendentemente dal concorso della volontà produce karma, occorre una norma eccezionale per detergere l'anima dalla materia ed essa è il "triplice gioiello" (retta fede, retta conoscenza, retta condotta).

La retta condotta, che impone il codice morale universale (cinque voti: non nuocere, non mentire, non rubare, castità, rinuncia al possesso), produce minor *karma* e si basa soprattutto su *ahiṃsā*, ovvero non nuocere

Figura 5. Rappresentazione di Mahavira



ad alcun essere vivente (di qui il vegetarianismo) poi nella compassione attiva.

Alla *nirjara* si arriva inoltre con la mortificazione e l'ascesi. La contrapposizione *jīva/ajīva*, ricorda quella *Puruṣa/Prakṛti* del *Sāṃkhya*, con il quale il Giainismo condivide la posizione di pluralismo dualista, ma a differenza del noto sistema ortodosso le anime pervadono i corpi con i quali si trovano congiunti e sono a loro volta pervase dalla materia.

#### **Buddhismo**

Se il Buddhismo sia una religione, una filosofia di vita, una filosofia religiosa, o qualcos'altro è difficile dirlo: molti studiosi hanno analizzato il problema da vari punti di vista e sono arrivati a conclusioni spesso in contrasto tra loro. Se alla parola "religione" attribuiamo il significato di "legarsi" (dal latino *religo*) a un Dio trascendente allora senz'altro il Buddhismo non è una religione. Il Buddha infatti non è una divinità e l'azione spirituale del praticante buddhista è volta a manifestare il potenziale "illuminato" presente dentro la sua esistenza.

Se al termine "religione" diamo invece un senso più ampio, intendendolo come tensione dell'essere umano verso l'assoluto che è in lui, allora anche il buddhismo rientra in questa categoria.

Superando tutte le definizioni, si potrebbe dire che il Buddhismo è soprattutto una via spirituale, un'esperienza mistica della quale l'essere umano realizza sé stesso da solo, con le sue forze senza alcun aiuto esterno.

Questo percorso è caratterizzato dalla "benevolenza", cioè dell'interesse attivo per gli altri, per l'ambiente, per la società, dal sentirsi parte di un legame profondo e inscindibile che unisce tra loro tutti gli esseri viventi e l'universo. Oggi il Buddhismo è considerato una delle grandi religioni universali e, in tutto il mondo, circa 500 milioni di persone dichiarano di appartenervi.

L' insegnamento del Buddha è caratterizzato dal suo radicale orientamento alla salvezza e alla connessa prassi spirituale. Fondamentale per la salvezza è la comprensione
esistenziale e le quattro nobili verità: la verità del dolore, della sua origine, della sua
estinzione e della via che a essa conduce.
L'esistenza viene concepita come catena
ininterrotta di vite, cioè come possibilità di
incarnarsi in condizione di uomo, di animale, di essere infernale o di creatura celeste
(deva). Il carattere doloroso dell'esistenza
risulta dal fatto che essa è dominata dal dolore sia fisico sia psichico (figura 6).

Figura 6. Dipinto su tessuto con rappresentazione della ruota della vita. Tibet, XIX secolo







Figura 7. Immagine moderna della Trimurti di Brahmā, Śiva, Viṣṇu

La sete è la causa del dolore dell'esistenza: essa rappresenta l'attaccamento al piacere sensibile. Il buddhismo non riconosce Dio, nel senso di creatura onnipotente. L'origine, l'evoluzione e l'involuzione del mondo vennero considerate, perlomeno in epoca più tarda, come processi ciclici, dovuti, secondo la concezione predominante, alle buone o cattive opere degli esseri viventi, ossia a una causa di ordine morale.

Una volta eliminata la sete, causa del dolore, viene preclusa la possibilità di una nuova rinascita e viene quindi a cessare il dolore dell'esistenza.

### Le correnti devozionali teistiche

Secondo Giuseppe Tucci queste scuole, pur avendo una loro fisionomia particolare, dovrebbero essere considerate "ortodosse" in quanto accettano i *Veda* e sostengono l'autenticità dello loro rivelazione. Tuttavia, viene qui dedicata un'attenzione a parte a tre correnti devozionali teistiche che hanno caratterizzato il pensiero indiano.

#### Vișņuismo

Il Viṣṇuismo è la dottrina della devozione a Viṣṇu e incarna la tradizione spirituale indiana più ricca di letteratura, filosofia, mitologia e aspetti teologici. Secondo i devoti, Viṣṇu rappresenta il Dio Ultimo e Assoluto. La sua supremazia sugli altri dei è proclamata dai *Veda* stessi: dal suo ombelico scaturisce Brahmā, da cui viene poi generato Śiva, e da una delle sue espansioni scaturiscono gli *Avatāra* divini. I testi di riferimento sono la *Bhagavadgītā*, la Śrīmad-Bhāgavatam e i *Purāṇa* (figura 7).



Come corrente teista il Viṣṇuismo prese la sua forma definitiva solo nell' XI secolo. La dottrina della devozione a Viṣṇu è variegata e complessa; poiché il dio ama assumere numerosissimi aspetti, incarnandosi in personalità diverse. Tra gli avatāra più celebri c'è Kṛṣṇa, protagonista del Mahābhārata.

#### Śivaismo

Per i suoi numerosi fedeli Śiva incarna la totalità della funzione divina, l'inizio e la fine, essendo il principio distruttore e rigeneratore dell'universo. A seconda dei differenti ruoli mitici che gli vengono attribuiti, al pari di Viṣṇu, è conosciuto sotto più forme diverse tra loro. La sua Śakti prende il nome di Parvati nella forma benefica, di Durgā nell' accezione di divinità guerriera e di Kali nel suo aspetto distruttivo e feroce.

Uno degli aspetti del dio è infatti quello di *Yogīśvara*, "signore dello yoga". Negli *Āgama*, si descrivono tre aspetti della divinità che possono corrispondere agli stati di un cammino ascetico volto a ricongiungimento con il primordiale principio divino, di cui Śiva è la personificazione vivente (figura 8).

Molti asceti imitano la mitica vita di Śiva, errando per il l'India con in mano un tridente e tracciando tre strisce di cenere sulla fronte che simboleggiano il triplice aspetto di Śiva e la ricerca ascetica che questa divinità intraprese per distruggere le tre impurità (egoismo, azioni con desiderio e māyā).

#### Śaktismo

Il culto della Dea Madre che gli Arii mutuarono dalle civiltà dell'Indo assoggettate, riemerge nello Śaktismo, la corrente sviluppatosi intorno alla devozione per le divinità femminili. Il sostantivo femminile Śakti indica la manifestazione del dio supremo, l'energia creatrice della divinità. Il dio agisce nel mondo attraverso la sua sposa, principio femminile. La figura più popolare dello Śaktismo è la sposa di Śiva, la sua personificazione femminile negli aspetti di Durgā-Kālī-Pārvatī

Sono anche venerate Lakṣmī e Sarasvatī, forme femminili rispettivamente di Viṣṇu e di Brahmā. La dea viene talora considerata addirittura superiore alla sua controparte maschile. Senza la sua Śakti, Śiva è impotente, inattivo al pari di un morto; e proprio come un cadavere, sopra il quale danza la sua sposa, viene non di rado rappresentato. Il culto della dea madre dominano i luoghi dove sorgono grandi templi adesso dedicati e diffuso prevalentemente nelle campagne. A livello popolare la devozione si esprime attraverso imponenti manifestazioni di fede, non di rado a carattere estatico.

Figura 8. Śiva nell'iconografia di "Signore dello yoga"





#### **Bibliografia:**

Gudrun Buhnemann, *Eighty four Āsanas*, in "Yoga. A survey of Traditions" DK Printworld, Delhi, 2007, pp. 38-64.

Dizionario delle religioni orientali, Garzanti Editore, Milano, 1993 (I Vallardi)

Grande Dizionario Enciclopedico, UTET, Torino, 1984-1991

Michele Lauro, Induismo, Giunti Editore, Firenze, 2002

Roberto Minganti, *Buddismo: la storia, le scuole, i maestri e le idee*, Giunti Editore, Firenze, 2019

Lugi Suali, Introduzione allo studio della filosofia indiana, Mattei & C. Editori, Pavia, 1913.

Giuseppe Tucci, Storia della filosofia indiana, Edizioni Laterza, Bari, 2012 (Universale Economica)

#### Referenze immagini:

Per la raccolta di immagini: dispensa del corso Le radici dello Yoga presso il "Museo delle Civiltà", Roma, a cura del dott. Marco Passavanti. Inoltre:

Wikimedia; Dawn (October 2016); <u>Brill.com</u>; <u>indiathedestiny.com</u>; Stephan Shepard per Wikimedia (Stephen Shephard, CC BY-SA 3.0 <a href="http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/">http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/</a>, via Wikimedia Commons); mandalas.life; hindugallery



© Light on Yoga Italia, Iuglio 2021
Via Leonardo Fibonacci 27
50131 Firenze
Tel/Fax 055 674426
info@iyengaryoga.it

www.iyengaryoga.it

#### **Presidente**

Monica Calvetti

**Direzione Sadhana Blog** 

Gabriella Giubilaro

#### Redazione

Emanuela Zanda, Adriana Calò

#### **Progetto grafico**

Antonella De Carolis

#### **Impaginazione**

Luisa Tritone





### Elementi del *sāṅkhya* e l'evoluzione della natura

#### e confronto fra i termini usati nel sāṅkhya e nello yoga

di Gabriella Giubilaro

"Apavarga is the self coming out of the prison" (B.K.S. Iyengar)
"Apavarga è il sé che si libera della prigione" (B.K.S. Iyengar)

La parola apavarga si trova nel sūtra 18 del secondo pāda di Patañjali:

#### प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम् ।।१८।।

II.18 prakāśa-kriyā-sthiti-śīlam bhūtendriyātmakam bhogāpavargārtham dṛśyam

La natura (*dṛśyam*, il visibile) ha proprietà di *prakāśa* (illuminazione), *kriyā* (attività) e *sthiti* (inerzia). Ha la caratteristica degli elementi (*bhūta*) e organi dei sensi (*indriya*), e ha come scopo (*artham*) la liberazione (*apavarga*).

Il prof. Edwin Bryant nel suo commento agli *Yoga Sūtra* di Patañjali spiega:

"Patañjali descrive ora i fondamentali elementi metafisici del visibile, *dṛśyam*, il mondo manifesto, e chiarisce la sua principale ragione d'essere. I commentatori mettono in relazione l'illuminazione, *prakāśa*, a *sattva* (la luce intrinseca a *buddhi*); l'attività, *kriyā*, a *rajas* (ogni movimento e sforzo); e l'inerzia, *sthiti*, a *tamas*. I tre *guṇa* sono sempre in continuo movimento, da quando il mondo esiste e la loro natura è di

manifestarsi in diverse proporzioni e poi recedere di nuovo, dando quindi origine al mondo delle forme manifeste in perenne cambiamento. Anche se uno o l'altro dei tre guna appare dominante e gli altri secondari la presenza dei guna secondari è sempre rilevabile in ogni istante. Questo flusso senza fine è ciò che viene definito come il conosciuto, dice Vyāsa, e si trasforma negli elementi e nei sensi, bhūtendriyātmakam. Riguardo ai primi (gli elementi), si manifesta in maniera sottile come elementi del suono, ecc. e in maniera grossolana come elementi di terra, ecc.; riguardo ai secondi (i sensi), si manifesta in modo sottile come l'udito, ecc. e anche come intelligenza ed ego, ecc." (Bryant, 2019, p. 211).

Per comprendere meglio i sūtra di Patañjali, i livelli dei samadhi e i siddhi è



utile analizzare le definizioni del *Sāṅkhya*. In questo lavoro sono stati sempre ripetuti i termini originali in sanscrito, ogni volta con il significato accanto. Questo per aiutare a memorizzare i termini, cosa utile nello studio della filosofia indiana, ma anche per chiarezza, visto che purtroppo nel passato i termini sono stati tradotti in modo diverso dai vari studiosi.

Sāṅkhya significa letteralmente enumerazione: è uno dei 6 sistemi di filosofia (ṣad-sei, darśana-filosofia) indiana ortodossi. Si chiamano così sistemi di filosofia che rispettano i Veda, detti āstika darśana.

Gli altri sistemi ortodossi sono yoga, nyaya, vaiśeṣika, mīmāṃsa e vedānta. Darśana significa filosofia, la parola viene dalla radice dṛs che significa vedere, fare esperienza. Il saṅkhya è considerato il sistema filosofico più antico dell'India. Dal punto di vista metafisico il saṅkhya e lo yoga sono simili, ma hanno teoria e pratiche diverse.

Il sankhya ha origine verso il X sec a.C. nell'inno all'uomo cosmico del *P.gveda* (10, 90), evolvendosi poi nei secoli (figura 1).

Il principale testo del sańkhya è il Sāńkhya Kārikā di Īśvarakṛṣṇa (circa 350-450 d.C.). Ci sono stati tramandati altri due testi, ma secondo i critici più moderni sono in realtà posteriori: Sāńkhya Sūtra attribuito a Kapila (figura 2), che è considerato il fondatore del Sańkhya e Tattva-samāsa anche questo attribuito a Kapila (22 o 25 sūtra).

Sāṅkhya Kārikā di Īśvarakṛṣṇa è il testo canonico per il sāṅkhya come il testo degli Yoga Sūtra di Patañjali è quello canonico per lo yoga. Kārika è a forma di distico, coppia di versi. È composto di 72 distici con la metrica ārya.

Nel saṅkhya la liberazione si ottiene attraverso la discriminazione e la rinuncia, mentre nello yoga si ottiene con la rinuncia e la meditazione. Nel terzo libro (III.3) della Bhagavad Gītā il saṅkhya è definito come la saggezza (jñāna), mentre lo yoga è definito come azione (karma).

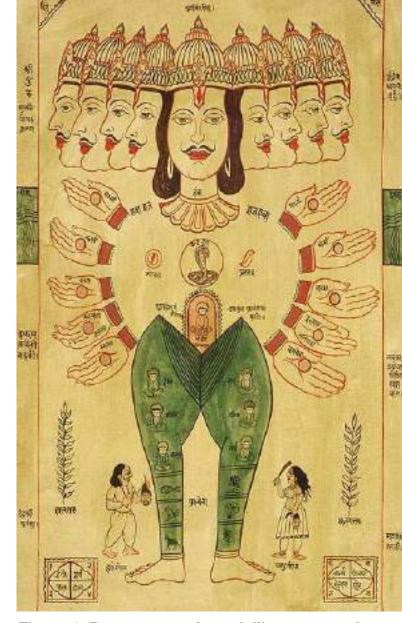


Figura 1. Rappresentazione dell'uomo cosmico secondo l'inno 10,90 dei *Rgveda* 

Sia lo yoga che il sańkhya sono filosofie dualiste, perché credono che i sé trascendentali (purușa) siano e rimangano separati dalla natura (prakṛti). I puruṣa sono infiniti e tutti diversi fra di loro (SK,18).

Ciascun corpo contiene un *purușa* che è differente dalla mente, intelletto e sensi di percezione e corpo. E' a causa dell'ignoranza che *purușa* si identifica con essi. Si ottiene la liberazione (*kaivalya*) solo quando c'è la conoscenza discriminante della differenza fra il *purușa* conscio e la *prakṛti* non conscia (*SK*, 4). Anche per lo *yoga* la sofferenza e i cicli di rinascita sono legati all'identificazione del *draṣṭṛ* (veggente) con *dṛṣya* (il visto) (*YS*, II.17).





Figura 2. Nashik, Maharastra. Statuetta di Kapila

Nel sańkhya la liberazione si ottiene attraverso la discriminazione e la rinuncia, mentre nello yoga si ottiene con la rinuncia e la meditazione:

"dalla pratica dei 25 principi *tattva* (elementi primari della natura) sorge la saggezza: *na asmi* (io non sono), *na me* (niente è mio), *na-aham* (non-lo), che è finale e pura con l'assenza di ogni errore e dubbio" (*SK*, 64).

Di seguito si espongono alcuni concetti del sankhya e l'evoluzione della natura, di aiuto per capire il contesto dei sūtra di Patañjali. Si riportano anche i corrispondenti termini di Patañjali, per aiutare la comprensione della relazione fra il sankhya e gli Yoga Sūtra di Patañjali.

Il saṅkhya è un sistema ontologico che divide la realtà in due categorie: puruṣa e prakṛti. Queste due entità sono eterne, senza inizio e senza fine. Sono sempre distinte, come anche nello Yoga. Puruṣa è eterno e non cambia mai, mentre prakṛti è sempre in trasformazione a causa dei guna (qualità costitutiva).

#### **Purusa**

Purușa è una parola che originariamente in sanscrito significa uomo, ma in seguito si riferisce al concetto dello Spirito, del Sé, del Principio Universale, indistruttibile, senza forma che pervade tutto.

Puruṣa, essendo eterna e immutabile, non cambia mai, non è soggetta ai guna. I puruṣa sono infiniti e sempre separati. Puruṣa è senziente, illuminante, sempre uguale. Testimone, solitario, indifferente, spettatore, non-agente (SK, 19). Puruṣa, viene chiamato in modi diversi: ātman, anima, draṣṭṛ (lo spettatore: YS, I.3; II.17; II.20, IV. 23), il sé, la coscienza, brahman, sat-cit-ānanda (esistenza-coscienza-beatitudine), sākṣīn (testimone), turīya, coscienza pura, consapevolezza pura, senza inizio e Spirito sono tutti sinonimi.



# Guṇa significa letteralmente qualità costitutiva, proprietà, attributo. Tutte le trasformazioni o evoluzioni di prakṛti sono dovute ai guṇa.

#### **Prakṛti**

Prakṛti (YS, IV.2; IV.3) indica la natura, non senziente, che non ha luce propria. Prakṛti può essere definito come tutto quello che puruṣa vede. Prakṛti indica la natura, materia, dṛśya (il visto: YS, II.17; II.18; II.21; IV.21; IV.23) ed è sorgente di qualsiasi cosa che non sia puruṣa. Quindi tutta la natura, prakṛti, è qualsiasi cosa di cui noi possiamo fare esperienza, le montagne, i pensieri, i sentimenti: possiamo farne esperienza solo perché c'è dietro un puruṣa. È solo il puruṣa che ha luce, che "vede".

La sofferenza (duḥkham) di cui parla anche Patañjali (YS, II.15; II.16; II.17) avviene perché si fa confusione fra draṣṭṛ (il veggente) e dṛṣṭa (il visto) cioè fra puruṣa e prakṛti. Dalla conoscenza di questa confusione, attraverso la capacità di discriminare fra puruṣa e prakṛti si ottiene la fine della sofferenza.

#### Guṇa

Guṇa significa letteralmente qualità costitutiva, proprietà, attributo. Tutte le trasformazioni o evoluzioni di prakṛti sono dovute ai guṇa. Per questo si dice guṇa pariṇāma, cioè cambiamento, trasformazione, evoluzione I guṇa nel Saṅkhya sono: sattva (luce, purezza, verità); rajas (forza, desiderio); tamas (ignoranza, inerzia). I guṇa negli Yoga Sūtra di Patañjali nel sūtra II.18 sono chiamati: prakāśa (splendore), kriyā (attività), sthiti (inerzia). Negli Yoga Sūtra di Patañjali si fa spesso riferimento ai guṇa (YS, I.16; II.15; II.18; II.19, IV.13; IV.32; IV.34).

I guṇa sono le tre qualità inerenti di prakṛti che in rapporti diversi caratterizzano tutta la natura manifesta (vyakta) e non manifesta (avyakta). Secondo il saṅkhya sono sempre presenti in quantità variabile, funzionano insieme come l'olio, lo stoppino e la fiamma nella lampada.

Prakṛti è soggetta a cambiamenti per il gioco dei guṇa (qualità costitutiva) e può essere sottile come l'intelletto e la mente, e grossolana come le pietre.



Figura 3. Dharmasala, Himachal Pradesh, tridenti votivi. Il *triṣūla* (tridente) di Śiva rappresenta, coi suoi tre rebbi, i tre *guna*.



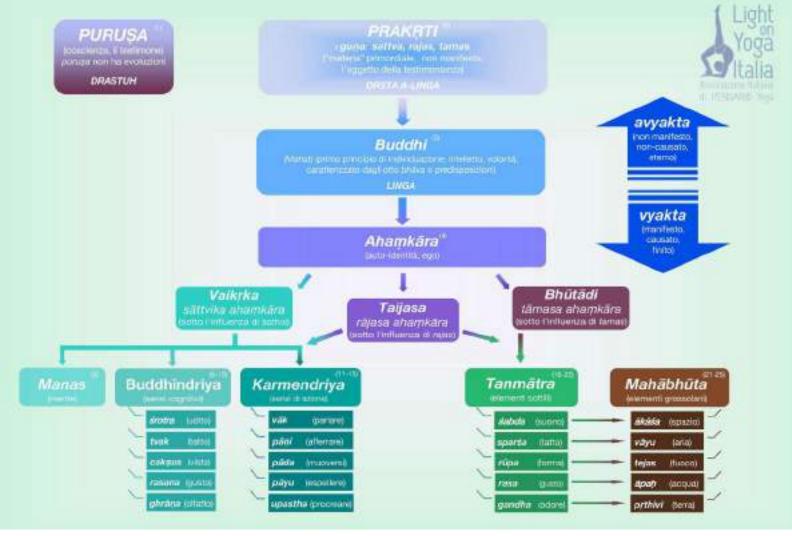


Figura 4. Evoluzione della natura (rielaborazione da Bryant, 2019, p. 40)

#### L'evoluzione della natura

Quando i *guṇa* (qualità costitutiva) non sono disturbati e sono in perfetto equilibrio, *prakṛti* rimane non manifesta e si chiama *mūla* (radice) *prakṛti* oppure *prakṛti*-pradhāna (YS, III.48).

È *prakṛti* allo stato puro, dove i *guṇa*, le qualità inerenti della natura, sono perfettamente in equilibrio e la natura è solo allo stato potenziale, non manifesto. Per questo è anche detta *a-liṅga* (senza segno, non – distinto, senza caratteristiche) (*YS*, I.45; II.19) oppure anche "*a-vyakta*" (non manifesta: *SK*, 2.10). Siccome i *guṇa* sono in equilibrio in questo stato "potenziale" non ci sono cambiamenti.

#### Prima evoluzione

La prima evoluzione di *prakṛti* è *mahat* (*SK*, 22) che significa il grande o il grande principio. È chiamato anche *buddhi* 

(saggezza, ragione, discernimento), ma occorre ricordare che, come ogni forma di *prakṛti*, è non cosciente di per sé stessa, ma ha bisogno di *puruṣa* per avere la luce, per essere cosciente. *Buddhi* è *liṅga* (YS, II.19), distinto con segno caratteristico. *Mahat* è ancora ad uno stato potenziale, *avyakta* (non manifesta) è puro essere, trasformazione di solo *sattva*. *Buddhi* ha proprietà decisionali e di giudizio, si manifesta come virtù, saggezza, distacco e potere quando *sattva* è predominante, altrimenti con gli attributi opposti (SK, 23).

#### Seconda evoluzione

Da mahat si passa a ahaṃkāra (SK, 24), aviśeṣa, non specifico, non particolare (YS, II.19). Aham, significa "io" e kāra viene dalla radice verbale kṛ "fare". Spesso tradotto come "ego", ma in realtà si riferisce al concetto dell'lo che crea la propria individualità. Ci son tre categorie di ahaṃkāra a seconda quale guṇa è prominente. Ahaṃkāra è la matrice di



tutto l'universo, dalle galassie agli atomi al pensiero e nello stesso tempo fa credere che tutte le esperienze mentali siano prodotte da noi stessi, quindi è il principio dell'identificazione, dell'ego e della personalità.

#### Le evoluzioni

Contando anche *Purușa* e *Prakṛti* in tutto ci sono 26 *tattva* (elementi primari); i *tattva* vanno dai più sottili tipo *Purușa* e *Prakṛti* fino ai più grossolani (*bhūta*).

Da Ahaṃkāra le evoluzioni sono diverse a seconda se è predominante il guṇa sattva (vaikṛta) oppure il guṇa rajas (taijasa) oppure il guṇa tamas (bhūtādi) (SK, 24):

- -nella trasformazione dove sattva è prominente (vaikṛta) troviamo gli 11 organi di senso: manas, i 5 sensi cognitivi e i 5 sensi di azione (SK, 25);
- -nella trasformazione dove *tamas* è prominente (*bhūtādi*) troviamo i 5 elementi sottili (*tanmātra*);
- -rajas è sempre presente, fornisce l'energia per la trasformazione.

Analizzando i vari elementi dell'evoluzione ed esaminando in particolare *vaikṛta* (dove *sattva* è preminente) in totale troviamo 11 elementi:

Manas, la mente, è un organo interno che raccoglie e cataloga le impressioni dei sensi di percezione;

Manas, Buddhi e ahaṃkara sono i tre organi interni, insieme raccolgono i dati (manas) danno un giudizio di piacere o non (ahaṃkara) e decidono se accettare o rifiutare (buddhi);

5 buddhīndriya (sensi cognitivi), Śrotra (udito), tvak (tatto), cakşus (vista), rasana (gusto), ghrāna (olfatto);

5 karmendriya (sensi di azione): Vāk (parlare), pāņi (afferrare), pāda (muoversi), pāyu (espellere), upastha (procreare).

Esaminando bhūtādi (dove tamas è preminente) in totale troviamo 5 tanmātra (elementi sottili): śabda (suono), sparśa (tatto), rūpa (forma), rasa (gusto), gandha (odore). Sono molto sottili e non si possono percepire, si conoscono per inferenza.



Figura 5. Tamil Nadu, bronzo di Śiva Nataraja, sec. X-XI. La danza nel cerchio di fuoco rappresenta la trasformazione della natura

Da questi tanmātra, quando da sottili diventano grossolani, si ottengono le cinque classi di atomi corrispondenti: -da śabda (suono) si ottiene l'atomo

- dell'etere (caratteristica permeabilità); -da sparśa (tatto) più śabda (suono) si ottiene l'atomo del vento (caratteristica
- ottiene l'atomo del vento (caratteristica della pressione);
- -da *rūpa* (forma) più *sparśa* (tatto) più *śabda* (suono) si ottiene l'atomo del fuoco (caratteristica del calore);
- -da rasa (gusto) da rūpa (forma) sparśa (tatto) più śabda (suono) si ottiene l'atomo dell'acqua (caratteristica dell'attrazione); -da gandha (odore) più rasa (gusto) più rūpa (forma) più sparśa (tatto) più śabda (suono) si ottiene l'atomo della terra (caratteristica della coesione).

Infine dai 5 tanmātra (elementi sottili) derivano i 5 mahābhūta (elementi grossolani): pṛthivī (terra), āpaḥ (acqua), tejas (fuoco), vāyu (aria), ākāsa (spazio):

- -pṛthivī (terra), attraverso il senso odore è collegato al naso;
- -āpaḥ (acqua) attraverso il senso gusto è collegato alla lingua;
- -tejas (fuoco) attraverso il senso vista è



# La conoscenza di un oggetto avviene quando i sensi mandano uno stimolo all'intelletto e l'intelletto viene illuminato dalla luce di *purușa*.

collegato agli occhi;

- -vāyu (aria) attraverso il senso tatto è collegato alla pelle;
- -ākāsa (spazio) attraverso il senso suono è collegato alle orecchie.

#### Pramāņa

Il Sańkhya accetta tre pramāṇa (conoscenza corretta): pratyakṣa (il visto), anumāṇa (inferenza) e āptavacana (testimonianza di una origine affidabile e dai Veda) (SK, 4). Gli oggetti dei sensi sono conosciuti con la percezione, gli oggetti che trascendono i sensi sono conosciuti con l'inferenza, mentre la verità può essere dedotta solo da āptaśabda e dagli Śruti (SK, 5-6).

Per il Sańkhya la percezione ovvero la conoscenza diretta ha un significato differente dagli altri sistemi di filosofia dell'India. E'una conoscenza infallibile, appresa attraverso il Sé, ovvero attraverso la luce di purușa.

Essendo la mente, l'intelletto e i sensi entità inconsce, che fanno parte di *prakṛti*, la conoscenza non può avvenire attraverso di loro, in quanto solo *puruṣa* ha la luce. Solo *puruṣa* è senziente, illuminante. Nello stesso tempo *puruṣa* è solo spettatore, non-agente. La conoscenza di un oggetto avviene quando i sensi mandano

uno stimolo all'intelletto e l'intelletto viene illuminato dalla luce di *purușa*. Anche lo *Yoga* accetta tre *pramāṇa*: *pratyakṣa* (percepito con i sensi), *anumāṇa* (inferenza) e *āgamā* (testimonianza verbale) (YS, I.7).

Il Sańkhya contempla cinque motivi per cui non si riesce a vedere (prendere conoscenza) qualche cosa: per troppa distanza, per troppo poca distanza, per menomazione dei sensi di percezione, per mente assente, perché troppo piccolo o sottile, per ostruzione dovuta ad altri oggetti, per il confondersi con oggetti simili (SK, 7).

#### Kaivalya

Quando avviene la separazione dal corpo prakṛti cessa l'attività e si raggiunge il kaivalya (isolamento, libertà) finale (SK, 68).

Come una ballerina danza per intrattenere gli spettatori e si ferma quando lo spettacolo è finito, così la *prakṛti* si ritira dopo che è stata notata da *purusa* (SK, 59).

La *prakṛti* che ha tre attributi (i *guṇa*) non ha interesse per sé stessa, ma opera solo per l'interesse di *puruṣa*, che non ha attributi e non dà niente in cambio (*SK*, 60). Non esiste niente di più delicato della *prakṛti* che, una volta che è stata vista, non si presenta più a *puruṣa* (*SK*, 61).



#### **Bibliografia:**

Edwin Bryant, Gli Yoga Sūtra di Patanjali, Roma, Mediterranee, 2019

Mikel Burley, Classical Sāṅkhya and yoga, Taylor & Francis, 2006 (Routledge Hindu Studies Series)

Mircea Eliade, Yoga. Immortalità e Libertà, Milano, Rizzoli, 1999

Georg Feurstein, The Yoga Tradition, ed. Hohm press, 2001

Sāṅkhya Kārikā di Īśvara Kṛṣṇa with the Tattva kaumudī of Śrī Vācaspati Miśra, Ed. Sri Ramakrishna Math, Mylapore, Madras

Le strofe del Samkhya di Īśvarakṛṣṇa commento di Gaudapada (traduzione di C.Pensa), Torino, Boringhieri, 1968

Pandit Rajmani Tigunait, Seven System of Indian philosophy, Himalayan International Institute of Yoga, 2000

Raffaele Torella, Il pensiero dell'India, Milano, Carocci, 2020

#### Referenze immagini:

Ramanisblog; Pradeep717 per Wikipedia; Dave Kleinschmidt (Flickr.com); Luisa Tritone per Light On Yoga Italia; Art Institute of Chicago

© Light on Yoga Italia, settembre 2021
Via Leonardo Fibonacci 27
50131 Firenze
Tel/Fax 055 674426
info@iyengaryoga.it

www.iyengaryoga.it

#### **Presidente**

Monica Calvetti

#### **Direzione Sadhana Blog**

Gabriella Giubilaro

#### Redazione

Emanuela Zanda, Adriana Calò

#### **Progetto grafico**

Antonella De Carolis

#### **Impaginazione**

Luisa Tritone





# Gli Yoga Sūtra di Patañjali

#### di Riccardo Spedicato e Giulia Kado

Gli *Yoga Sūtra* rappresentano uno dei più importanti trattati di filosofia nella tradizione indiana e Patañjali è l'autore. Si tratta di un testo classico di grandissimo valore per la cultura orientale e, dunque, universale.

Insieme alla *Bhagavad Gīta* è certamente l'opera che ha ottenuto un forte interesse anche oltre i confini del continente indiano. Varie sono le cause che hanno contribuito a tale fortuna e, indubbiamente, il mistero che avvolge la figura di Patañjali è tra queste. Storicamente si racconta che sia vissuto tra il 500 e il 200 a. C. ma tutto quello che conosciamo di questo saggio dello *yoga* è leggenda.

Secondo la tradizione ha scelto di scrivere su tre soggetti principali: grammatica, medicina e *yoga*, aspetti questi che coprono tutti gli ambiti della vita e che contengono l'essenza della conoscenza umana.

Il quadro storico in cui si inserisce e lo stile letterario che caratterizza il testo diventano tasselli rilevanti per la comprensione di come l'opera abbia goduto di una così importante diffusione. È il periodo post vedico (l'era dei *Veda* vedrà la sua fine con le ultime *Upaniṣad*) e la cultura buddista assume sempre maggiore prestigio. Le tradizioni orali e l'utilizzo della memoria come mezzo unico per tramandarne la conoscenza si materializzano ora sotto forma di testi scritti primari, assumendo quindi considerevole resistenza sul correre del tempo.

La forma espressiva degli *Yoga Sūtra* è quella utilizzata dalle scuole filosofiche dell'India antica (che ritroviamo infatti nei *Vedanta Sūtra*, *Nyaya Sūtra* e altri) e il termine s*ūtra* 



figura 1. Patañjali reincarnazione di Ādi Śeṣa, in un acquerello del XIX secolo



significa letteralmente "filo". Si riferisce essenzialmente ad una asserzione filosofica stringata e precisa, in cui un contenuto informativo di grandissima importanza è racchiuso in un numero minimo di parole. Si tratta di aforismi di letteratura filosofica o scientifica, destinati quindi agli occhi di un pubblico prevalentemente tecnico.

Composti per la trasmissione orale e l'apprendimento mnemonico, gli *Yoga Sūtra* e le tradizioni dei *sūtra* in generale, permettono allo studioso di "tessere" quindi nella memoria gli ingredienti chiave di un più esteso insieme di insegnamenti, nello specifico caso di Patañjali, gli insegnamenti sullo *yoga*.

Il libro è suddiviso in quattro capitoli, chiamati *pāda* (parte o quarto) che racchiudono 196 *sūtra* in totale. Ciascun capitolo è costituito da un numero differente di *sūtra*, rispettivamente: 51 per il primo *pāda* (*samādhi pada*); 55 per il secondo (*sādhana pāda*); 55 compongono il terzo *pāda* (*vibhūti pāda*) e l'ultimo, il più corto, è costituito solo da 34 *sūtra* (*kaivalya pāda*).

Partendo dalla definizione di Patañjali nel secondo sūtra (I.2), yoga è la cessazione delle attività o modificazioni della mente al fine di conseguire una indipendenza assoluta (kaivalya). Per arrivare a questo nobile scopo espone, quindi, un metodo costituito da otto yogānga, ovverosia stadi o fattori ausiliari per la realizzazione. Questi otto anga sono: yama, astensioni, misure morali; niyama, osservanze etiche; āsana, posizione; prāṇāyāma, controllo del respiro; pratyāhāra, ritrazione dei sensi; dhāraṇā, concentrazione; dhyāna, meditazione; samādhi, assorbimento meditativo completo. Gli ultimi tre anga sono essenzialmente gradi diversi di intensità della concentrazione e culminano nella realizzazione consapevole della sua propria natura, asamprajñāta samādhi.

Quello di Patañjali si definisce quindi un sistema ottuplice o aṣṭangayoga. Nella tradizione filosofica indiana, tuttavia, quello ottuplice dei Patañjaliyogasūtra non è l'unico sistema esistente. Ci sono anche altri modelli e sistemi con un numero minore di yogāṅga. Spesso, infatti, le misure morali (yama) e le osservanze etiche (niyama) erano date per ovvie e già evidenti da coloro i quali si accingevano a percorrere questo particolare

66

Composti per trasmissione orale e l'apprendimento mnemonico, gli Yoga le tradizioni *Sūtra* e dei *sūtra* in generale, permettono allo studi "tessere" dioso quindi nella memoria gli ingredienti chiave di un più esteso insieme di **insegnamenti** 

99

cammino verso la realizzazione del Sè. Nei testi śaiva, come in molte opere del buddhismo Vajrayāna, si ritrova un metodo sestuplice, basato su sei fattori ausiliari (sadanga). L'opera più importante è il Goraksa Śataka, opera attribuita al saggio Gorakhnāth, vissuto tra il IX e il XII secolo; i sei anga sono āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna, samādhi. In un testo del XIV secolo, lo Śārngadharapaddhati, si ritrova invece uno schema quadripartito (āsana, prāṇāyāma, dhyāna, samādhi); nel testo religioso indù dedicato al dio Vāyu, il Vāyu Purāņa, si riconduce la pratica yoga a cinque anga (prāṇāyāma, dhyāna, pratyāhāra, dhāraṇā, smaraņa "memoria"). Infine, il manuale di voga Gherandasamhitā, un testo probabilmente del XVII secolo, descrive un sistema settuplice o saptānga (satkarma, "pulizia interna ed esterna del corpo", āsana, mudra, pratyāhāra, prāṇāyāma, dhyāna, samādhi).

Nel contesto dello *yoga*, lo schema ottuplice di gran lunga più influente è quello dell'aṣṭangayoga indicato negli *Yoga Sūtra* di Patañjali e nelle numerose opere che replicano il suo schema.





figura 2. Le onde del mare vengono paragonate alle fluttuazioni della mente

#### Samādhi pāda (sull'immersione meditativa)

Il primo quarto ( $p\bar{a}da$ ) è costituito da 51  $s\bar{u}tra$  ed introduce in maniera diretta il soggetto dell'opera.

#### I.1 atha yogānuśāsanam

Ora, [sono presentati] gli insegnamenti dello yoga

È pratica comune per gli autori di lavori filosofici cominciare annunciando la natura specifica dell'argomento, differenziandosi dalle altre correnti di pensiero filosofico o sistemi di conoscenza. La parola atha (ora) viene considerata in un certo senso sacra e di buon auspicio nell'apertura del testo. Talvolta, invece, è interpretata per differenziare il testo da altre opere precedenti in modo gerarchico o fazioso, arrivando quindi a definire finalmente il raggiungimento della verità sui temi esposti.

#### I.2 yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ

Lo yoga è la cessazione degli stati mutevoli della mente

Da subito Patañjali formula quella che è la definizione di *yoga*, ovvero l'arresto definitivo degli stati fluttuanti della mente (*cittavṛtti*). Descrive dettagliatamente tali stati, propri del plesso delle cognizioni. Si riferisce a qualsiasi mutazione o attività della

mente, qualsiasi sequenza di pensieri, idee, immagini mentali o qualsiasi funzione cognitiva prodotta da mente, intelletto o ego.

Queste immagini mentali, stati, formazioni del *citta* che si muovono continuamente sono definite *vṛtti*. Se rappresentassimo *citta* come il mare, le *vṛtti* sarebbero le onde, le forme specifiche che assume.

#### **I.3** tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam Quando questo è avvenuto, il vedente risiede nella sua vera natura

Una volta liberata dall'associazione con gli stati mentali, l'anima (purușa) rimane pura coscienza, cosciente solo di se stessa. Può dimorare nella sua propria natura, lo stato più alto di coscienza pura, asamprajñāta samādhi, svuotandosi anche della conoscenza stessa. Patañjali qui identifica l'anima (purușa) come drașţuḥ, ovverosia il vedente. Per "vedere" non si intende la facoltà visiva grossolana che si manifesta con l'organo della vista, bensì come metafora della coscienza, che "vede" nel senso di dimostrare consapevolezza. La caratteristica dell'anima è pura coscienza, come la caratteristica del sole è -ed è sempre stata- quella di splendere. In maniera analoga, essere consapevoli e consci è la caratteristica intrinseca di purușa.



#### I.4 vṛtti-sārūpyam itaratra

Altrimenti, le altre volte [il vedente] è immerso nei mutevoli stati [della mente]

La mente, che è al servizio dell'anima, presenta gli oggetti dell'esperienza sotto forma di *vṛtti*. Quando gli stati della mente sempre mutevoli sono presenti all'anima, questa diviene conscia ma è erroneamente identificata con essi da *citta*, e ne viene pertanto influenzata. Questa identificazione erronea o ignoranza (*avidya*) è la causa della schiavitù dell'anima all'interno della realtà fenomenica.

**I.5** *vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭākliṣṭāḥ* Ci sono cinque tipi di stati mentali mutevoli, e questi sono nocivi o non nocivi [per la pratica dello *yoga*]

Gli stati della mente, dunque, sono intesi come forma di "interferenza" cognitiva in senso lato, portatori di valenze sia condizionanti sia emancipanti, essendo per questo talvolta ausilio e talvolta ostacolo o inibizione.

Gli stati mutevoli della mente, le *vritti* o vorticosità, vengono declinati secondo Patañjali (YS, I.5) in senso afflittivo (*kliṣṭa* ovvero prodotti dai *kleśāḥ*), quindi nocivo per l'obiettivo dello *yoga*, oppure in senso non afflittivo per l'obiettivo dello *yoga* (*akliṣṭa*). Essi sono: conoscenza corretta (*pramāṇa*), errore (*viparyaya*), immaginazione (*vikalpa*), sonno profondo (*nidrā*) e memoria (*smṛti*). Secondo la tradizione *yoga*, tutti gli stati mentali di cui si può fare esperienza possono essere inter

figura 3. Pune, RIMYI. Abhijata Iyengar si inchina a Patañjali (Guru Purnima, 2010)



# Ilsamādhi senza cognizione (asamprajñāta samādhi) (YS, I.18) è caratterizzato dalla contemplazione della cessazione stessa, che viene definita come la pratica più elevata di distacco (vairāgya)

pretati come manifestazioni (o sottotipo) di una di queste cinque categorie essenziali. Dopo aver catalogato e descritto in modo preciso e dettagliato tutti i tipi di vorticosità proprie del plesso delle cognizioni, l'autore mostra come riuscire a controllarle.

#### I.12 abhyāsa-vairāgyābhyām tannirodhah

[Gli stati mentali *vṛtti*] sono fermati con la pratica e il distacco

Patañjali ora volge l'attenzione a *nirodha*, il controllo e l'arresto definitivo degli effetti di queste vorticosità. Questo è possibile attraverso *abhyāsa*, la pratica, una continua reiterazione di quella che il saggio definisce *viveka* ("retta visione", una conoscenza discriminata) e *vairāgya*, il distacco o rinuncia.

#### I.13 tatra sthitau yatno 'bhyāsaḥ

Di questi, la pratica è lo sforzo a essere focalizzati nel concentrare la mente

Quando la mente si è liberata dai suoi stati mutevoli si focalizza in un flusso tranquillo. La pratica è lo sforzo nel fissare questo stato. Rimanda, quindi alla necessità di sostare con fermezza nella condizione successiva, all'annunciarsi dell'arresto degli effetti delle vrtti.

#### I.14 sa tu dīrgha-kāla-nairantaryasatkārāsevito dṛḍha-bhūmiḥ

La pratica diventa stabile quando è stata coltivata senza interruzione e con devozione per un periodo prolungato. Eseguita senza alcuna interruzione (nairantarya) la pratica diventa irremovibile e "stabile". Inoltre, deve essere prolungata nel tempo (dīrgha-kāla), con rispetto e grande devozio-

ne (satkāra-asevitah). Solo così si raggiunge lo scopo ultimo del metodo, la realizzazione del sé più profondo. Patañjali identifica ancora una difficoltà aggiuntiva. Più precisamente, assieme alle vrtti, indica il manifestarsi di nove "impedimenti" (ostacoli) alla realizzazione dell'obiettivo dello yoga. Questi impedimenti (antarāyāḥ) sono così elencati (YS, I.30): malattia (vyādhi), inerzia (styāna), dubbio (samsaya), negligenza (pramāda), pigrizia (ālasya), assenza di distacco (avirati), percezione erronea (bhrānti darśana), non realizzare le basi per la concentrazione (alabdhabhūmikatva), instabilità (anavasthitatvāni). Queste sono le distrazioni per la mente, intromissioni che generano una frattura nella pratica e devono essere superate.

Spiega quindi come raggiungere il samādhi, lo stato più elevato di raffinamento cognitivo, che conduce lo yogi al di là dell'esistenza individuale. L'autore riporta una duplice classificazione del samādhi: il primo (YS, I.17), ovvero il samādhi con cognizione (samprajñāta samādhi), è accompagnato da tutti i quattro stati mentali (o solo da alcuni di essi): immersione con consapevolezza fisica (vitarka), immersione con consapevolezza sottile (vicāra), immersione con gioia pura (ānanda), senso dell'io-sono (asmitā). Questo tipo di samādhi è definito "con seme" (sabīja), in ragione delle tracce karmiche che si originano da esso.

Il samādhi senza cognizione (asamprajñāta samādhi) (YS, I.18) è caratterizzato dalla contemplazione della cessazione stessa, che viene definita come la pratica più elevata di distacco (vairāgya). Libero da un sostegno meditativo o da un oggetto di concentrazione, viene chiamato "samādhi senza seme" (nirbīja) perché non produce ulteriori tracce karmiche.



## Il termine *āsana* significa posizione del corpo quando coinvolge la mente e lo spirito.

#### Sādhana pāda (sulla pratica)

Il secondo quarto è costituito da 55 sūtra e Patañjali presenta un metodo pratico per accedere alla cessazione degli stati mutevoli della mente (citta-vṛtti-nirodhah). Il filosofo introduce una meticolosa strategia di esecuzione, volta al conseguimento di un traguardo ben preciso. Infatti, il contenuto di questo secondo pāda volge alla spiegazione del "procedimento" con cui si possono eludere le afflizioni (kleśāḥ) ed estinguere il dolore (duḥkha) così da raggiungere la meta dell'indipendenza assoluta (kaivalya).

Patañjali, nel primo *sūtra* del capitolo (YS, II.1), si rivolge a coloro i quali non hanno ancora una mente stabile e suggerisce la pratica di un metodo più orientato all'azione, chiamato *kriyā yoga*.

Questo definisce una serie di condizioni preliminari, almeno dal punto di vista logico del testo, che consentano l'attenuazione delle afflizioni (YS, II.2) originate dall'ignoranza (avidya). Il kriyā yoga consiste in autodisciplina e controllo dei sensi (tapas), studio dei testi (svadhyaya) e devozione a Dio (Isvara-pranidhana).

#### II.3 avidyāsmitā-rāga-dveṣābhiniveśāḥ kleśāḥ

Le afflizioni [al samādhi] sono l'ignoranza, l'ego, l'attaccamento, l'avversione e la paura della morte

Sono qui nominate e, nei sūtra successivi, descritte, le afflizioni che impediscono al praticante il raggiungimento del samādhi, ovvero "alla meditazione profonda e suprema devozione" (B.K.S lyengar). Patañjali

individua cinque kleśāh, o sofferenze, afflizioni, anche definiti intralci che disturbano l'equilibrio della coscienza. Il primo di questi è avidya che dà origine a tutti gli altri kleśāḥ. È un termine davvero importante per il nostro autore. Viene definito come il campo in cui tutte le sofferenze vengono generate. crescono e da questo si nutrono. Quando l'ignoranza è rimossa gli altri kleśāḥ scompaiono. Il significato di avidya va compreso nel senso -a privativo di vidya (conoscenza discriminante, ovvero saggezza e discernimento sottili). Non solo quindi il non essere in possesso di conoscenze specifiche o quantità di saperi insufficienti, ma quella disposizione spontanea a "non vedere come stanno le cose".

Questo introduce subito il secondo impedimento, asmitā (l'ego). Quando il soggetto dotato di facoltà di visione ("io sono il vedente" oppure "io sono il facente") sviluppa una relazione con la realtà dei fenomeni esterni genera un contatto, una relazione (samyoga). Si crea una congiunzione illusoria tra colui che sta vedendo e ciò che viene visto (YS, II.17-22).

L'attaccamento (rāga), il terzo degli impedimenti descritti, è legato alla memoria di un'esperienza di piacere che si desidera riprodurre nel presente o protrarre nel futuro. Mentre dveṣa, il quarto, è l'avversione; sensazione di rabbia, frustrazione, causate dal ricordo del dolore passato. L'ultimo ostacolo è abhiniveśah, ossia l'attaccamento alla vita, la tendenza innata alla paura della morte. Tutti gli esseri viventi nascono con questa paura, perfino il saggio ne è condizionato. Fa pensare al ricordo e all'esperienza delle morti vissute nelle vite precedenti.

Per tutti questi motivi, Patañjali definisce un metodo (e le sue caratteristiche) come strumento utile al raggiungimento della liberazione.



#### II.29 yama-niyamāsana-prāṇāyāmapratyāhāra-dhāraṇā-dhyānasamādhayo 'ṣṭāv aṅgāni

Gli otto anga sono astensioni, prescrizioni, posizioni, controllo del respiro, ritiro dei sensi, concentrazione, meditazione e assorbimento.

L'autore illustra dettagliatamente gli otto stadi per giungere alla realizzazione. Gli yama (astensioni) sono cinque: non violenza, veridicità, trattenersi dal rubare, celibato e rinuncia ai beni. Sono sempre validi, e mai esonerati da essi né per ragioni di classe né di luogo, tempo o circostanza. Sono universali (YS, II.31). I niyama (prescrizioni), anch'essi cinque: pulizia, appagamento, austerità, studio (delle scritture) e devozione a Dio. Questi ultimi tre corrispondono al kriyā yoga. Tali regole e osservanze sono in realtà molto più antiche dello stesso Patañjaliyogasūtra e diventano le vie imprescindibili per iniziarsi al metodo.

Āsana (posizione) è il terzo fattore ausiliare ed è inteso come un modo di stare seduti necessario per padroneggiare lo yoga. Bisognerà attendere la composizione di testi sanscriti successivi (sull'hathayoga nella prima metà del secondo millennio d.C.) per trovare una descrizione sistematica di āsana yogici più complessi rispetto alle posizioni sedute descritte nei testi più antichi. Adottare la postura è un prerequisito fondamentale per il controllo yogico del respiro e della meditazione.

#### II.46 sthira-sukham āsanam

La posizione dovrebbe essere stabile e confortevole

Nel testo si dedicano soltanto tre aforismi per la descrizione degli  $\bar{a}sana$ , ma questo non significa che siano poco rilevanti. Il termine  $\bar{a}sana$  significa posizione del corpo quando coinvolge la mente e lo spirito. L'esercizio delle astensioni e prescrizioni, descritte precedentemente, permette di esperire un inedito e nuovo modo di "starre fermi", distanti ed estranei alle tensioni dell'esperienza sensibile e alle distrazioni. Quindi, avendo ben osservato le richieste dei primi due anga del metodo, quel che prima risultava disagevole e scomodo ora appare confortevole (sukham) e stabile (sthira).

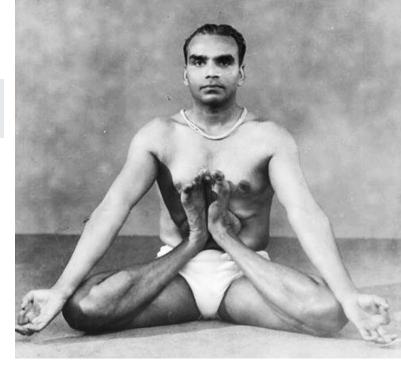


figura 4. BKS lyengar esegue kandāsana

Attraverso l'affinarsi dei movimenti, l'intelligenza si manifesta nella pratica degli *āsana* in intenzioni mentali che si traducono in azioni fisiche di concentrazione della mente sul proprio corpo.

Il fine non è certo quello del "sostare" in quanto tale, ma quello di esperire una nuova stabilità della cognizione, ovvero il venir meno dell'immediatezza delle risposte del corpo e della mente date dagli stimoli, esterni o interni che siano.

Gli āsana, eseguiti sempre con spirito nuovo e fresco, consentono alla mente di esercitare un controllo sul corpo. Questo controllo è visto come pratica mentale che induce stabilità del corpo stesso e consente alla mente di soffermarsi sul corpo anziché vagare attraverso le sue vorticosità.

#### II.47 prayatna-śaithilyānantasamāpattibhyām

[La posizione dovrebbe essere realizzata] con il rilassamento dello sforzo e l'assorbimento nell'infinito

La perfezione nell'āsana è raggiunta quando lo sforzo per eseguirla diventa nullo (prayatna) e l'essere infinito dentro di noi viene raggiunto. B.K.S. Iyengar ha insegnato che nello yoga "la perfezione dell'āsana deve essere ottenuta attraverso la perseveranza" e il lavoro. Inizialmente senza la forza di volon



tà non è possibile andare oltre le vorticosità e i nove impedimenti. "Il rilassamento dello sforzo" si conquista con il vigore e la perseveranza della pratica dell'āsana. Poiché la nostra mente viene assorbita dall'āsana non è né proiettata verso il futuro né fissata sul passato ma è "assorbita nell'infinito" presente. Con la pratica dell'āsana il corpo percepisce una sensazione di non esistenza come in uno spazio infinito. La mente, quindi, è diretta verso la meditazione senza le distrazioni o i disturbi del corpo.

II.48 tato dvandvānabhighātah

In questo modo non si è afflitti dalle dualità degli opposti

La dualità degli opposti si riferisce concretamente alle sensazioni corporee, come il caldo e il freddo, che vengono meno man mano che si è in grado di padroneggiare l'āsana. L'espressione si riferisce quindi anche a uno stato di beatitudine trascendentale nel quale la mente del sadhaka, durante la pratica, perde la percezione della propria identità. Si viene guidati oltre le sensazioni fisiche come la fame e la sete (Bhagavadgīta, VI.7; XII.18). Una volta superata la dualità degli opposti, la mente può abbandonare la ricerca esterna per dirigersi alla meditazione, senza intralcio.

Prima di arrivare alla meditazione, Patañjali descrive la pratica del *prāṇāyāma* e del *pratyāhāra* che possono iniziare soltanto dopo aver raggiunto la perfezione negli *āsana*.

Il prāṇāyāma (controllo del respiro vitale, YS, II.49) che costituisce un aspetto centrale della pratica dello yoga, non è inteso come un metodo facile per padroneggiare lo yoga. Viene spesso equiparato al tapas, come espiazione e purificazione. Pratyāhāra è la ritrazione dei sensi di percezione (YS, II.54) dagli oggetti esterni. È una fase determinante nel passaggio dalle pratiche esterne a quelle interne. Se viene considerata la sua finalità, ovvero distogliere i sensi dai loro oggetti, la ritrazione è un aspetto decisivo per la realizzazione dello yoga.

L'autore quindi offre un preciso numero di principi per maturare il controllo sulla realtà esterna: sul corpo mediante *āsana*, sul respiro per mezzo dello studio del *prāṇāyāma* e infine i sui sensi (*pratyāhāra*).

Gli ultimi tre aṅga, descritti nel terzo capitolo del testo, si contraddistinguono dai primi cinque in quanto definiscono le pratiche dei fattori interni e costituiscono quello che Patañjali definisce saṃyama (YS, III.4). Questo consente di vivere nella spontaneità della natura dello yoga e conferisce poteri soprannaturali, siddhi, che si concretizzano con la pratica e confluiscono nella liberazione.

### Vibhūti -pāda (sui Poteri mistici)

Il terzo quarto è costituito da 55 sūtra e si apre con la spiegazione degli ultimi tre aṅga. Dhāraṇā (concentrazione) è la focalizzazione della mente. Patañjali lo descrive all'inizio del terzo pāda come l'atto di fissare la mente in un luogo (YS, II.1), senza tuttavia specificare

quale; permettendo, in un certo senso, un

margine di scelta.





Dhyāna, settimo e penultimo fattore ausiliare, è la meditazione: intesa come sviluppo di stati mentali e ontologici avanzati, *dhyāna* segue la concentrazione e precede il *samādhi*. Si definisce come il flusso continuo dell'assorbimento su un unico punto sviluppato con la concentrazione (YS, III.2).

Per questi motivi, piuttosto che considerare queste come pratiche isolate e distinte, la concentrazione, la meditazione e il samādhi costituiscono fasi di sviluppo di un processo unico. Il samādhi è l'ultimo elemento nella triade dei tre fattori ausiliari interni (saṃyama). In questo contesto il samādhi è uno sviluppo successivo della fase di meditazione in cui l'oggetto di meditazione appare "come fosse libero dalla sua propria forma". Questo culmina nell'onniscienza e nella liberazione finale kaivalya.

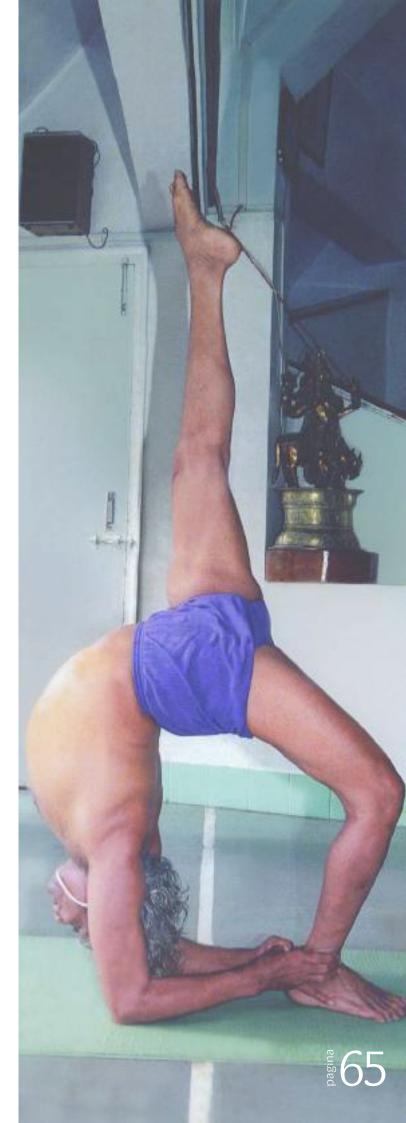
### Kaivalya pāda (sull'Indipendenza assoluta)

Questo rappresenta l'ultimo quarto ed è il più breve, composto da 34 sūtra. Il capitolo finale che descrive lo stadio ultimo dello yoga, definito come liberazione (kaivalya). Dopo tutte le varie precisazioni dialettiche, l'autore chiarisce i contorni di questa peculiare condizione, in quanto scaturita dall'osservanza degli anga del metodo. L'isolamento si realizza quando l'intelletto e il sé sono egualmente puri, e i semi dell'afflizione sono bruciati, come se l'intelletto possedesse la stessa purezza del sé. A quel punto c'è la purezza che consiste nell'assenza dell'esperienza (erroneamente) attribuita al sé. Dopo il conseguimento dei poteri e successivamente agli effetti del samādhi, ora sorge la conoscenza. Si vede con chiarezza la distinzione (tra la mente e l'anima) e cessa la riflessione sulla natura del sé (YS, IV.25). Si sviluppa una conoscenza che nasce dalla discriminazione di questa distinzione, una conoscenza discriminata (viveka) che dirige alla liberazione. Viveka distrugge l'ignoranza (YS, II.26) e determina kaivalya, l'indipendenza assoluta.

Grazie alla conoscenza, cessa la comprensione errata, e quando questa è cessata non ci sono ulteriori afflizioni. Viene meno anche la fruizione del *karma*. Questo è l'isolamento del Sé. Allora il Sé risiede e riflette esclusivamente la sua autentica forma propria.

figura 6. B.K.S. Iyengar esegue *Eka Pāda Viparita Daṇḍāsana II* 





#### **Bibliografia**

Bhagavadgīta, Saggio introduttivo, commento e note di Sarvepalli Radhakrishnam, Roma, Ubaldini, 1964

Edwin F. Bryant, *Gli yoga sūtra di Patañjali*, Edizione italiana a cura di Gabriella Giubilaro, Edizioni Mediterranee, Roma, 2019

B.K.S. Iyengar, Commento agli yoga sūtra di Patañjali, Edizioni Mediterranee, Roma, 2010

James Mallison, Mark Singelton, Le radici dello Yoga, Casa Editrice Astrolabio, Roma, 2019

Federico Squarcini, Patañjali Yogasūtra, Giulio Einaudi Editore, Torino, 2015

#### Referenze Immagini

Wikipedia; Leeber (Flickr.com); Emanuela Zanda; archivio LOY

© Light on Yoga Italia, ottobre 2021 Via Leonardo Fibonacci 27 50131 Firenze Tel/Fax 055 674426 info@iyengaryoga.it www.iyengaryoga.it

#### **Presidente**

Monica Calvetti

#### Direzione Sadhana Blog

Gabriella Giubilaro

#### Redazione

Emanuela Zanda Adriana Calò

#### **Progetto grafico**

Antonella De Carolis

#### **Impaginazione**

Luisa Tritone





# Il potenziale terapeutico dello yoga

Dott. Manoj Naik Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, Pune

### Lo scopo dello *yoga* e gli ostacoli

La salute è uno stato di completa armonia del corpo, della mente e dello spirito. Quando si è liberi da disabilità fisiche e distrazioni mentali, si aprono le porte dell'anima (B.K.S. Iyengar)

Lo scopo finale ed ultimo dello yoga è l'unione della coscienza individuale con la coscienza cosmica.

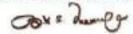
Tutta la sofferenza e le miserie umane possono finire, mano a mano che ci si avvicina a questo scopo. Per arrivare a questo supremo obbiettivo bisogna seguire con grande concentrazione e impegno il viaggio yogico, sotto la guida di un Guru. Nel percorso si incontrano diversi ostacoli da superare.

Uno degli ostacoli nel percorso dello *yoga* verso l'emancipazione è *vyādhi* o malattia (*YS*, I, 30). Secondo Patañjali, la malattia è l'ostacolo più grave al percorso dello *yoga*, seguita dall'inerzia, dubbio, trascuratezza, pigrizia, sensi indisciplinati, opinioni sbagliate, mancanza di perseveranza e ricaduta nei vizi (lyengar, 1997, p.90).



Health is a state of complete harmony of the body, mind and spirit.

When one is free from physical disabilities and mental distractions, the gates of the soul open.



Così lo Yogi deve superare le malattie se vuole raggiungere lo scopo finale dello *yoga* o *kaivalya* (*YS*, II, 25; III, 51; III, 56; IV, 26; IV, 34). *Kaivalya* è la completa emancipazione, che avviene quando il vedente smette di identificarsi con l'oggetto visto. La malattia è un impedimento per il percorso dello *yoga*, data la tendenza ad identificarsi con le proprie sensazioni e pensieri, piacevoli o dolorose che siano.

Patañjali suggerisce di sradicare gli ostacoli al percorso dello *yoga* e quindi anche le malattie attraverso *ekatattva abhyāsaḥ* (YS, I, 32). In questo modo il *sādhāna* yogico diventa terapeutico, ovvero curativo anche rispetto ai problemi fisici, per lo Yogi. L'espressione significa letteralmente: mantenere lo



sforzo unidirezionale, cioè su di un singolo oggetto, e mantenere la mente focalizzata (lyengar, 1997, p. 92; Bryant, 2019, p.141).

Lo yoga può aiutare un individuo normale a guarire dalle malattie? Ovvero, può funzionare come una terapia? Sì, uno Yogi realizzato, un maestro, può offrire guida a chi soffre e aiutare i compagni di sādhāna a superare questi ostacoli. Pertanto un guru realizzato può aiutare gli studenti intermedi a intraprendere il percorso, realizzando anche il potenziale terapeutico dello yoga.

La scienza yogica, basata sugli Yoga Sutra di Patañjali è estremamente concisa, basata su determinate definizioni della filosofia sāṅkhya ed è soggettiva, nel senso che enuncia dei principi ma non risponde direttamente a domande e non descrive situazioni. Non c'è riferimento alle malattie che possono essere curate. Non c'è menzione del trattamento, della diagnosi e della gestione. La scienza medica moderna è completamente differente, è sperimentale, in continua evoluzione ed oggettiva; la formazione delle figure professionali è elaborata e complessa. Esistono trattati e diverse pubblicazioni a ogni livello su diagnosi, gestione di varie malattie e trattamenti ospedalieri, studi e centri di ricerca. Anche la moderna terminologia medica è diversa, dettagliata e molto articolata.

Ci può essere un legame o un ponte tra l'antica scienza yogica e la moderna scienza medica, in modo che le basi della terapia yogica possano essere comprese? Assolutamente sì.

Lo yoga ha otto anga o membra – yama, niyama, āsana, prānayāma, pratyāhāra, dhāranā, dhyāna e samādhi (YS, II, 29). Gli yama, o voti, sono cinque ovvero ahimsā (non violenza), satya (verità), asteya (non rubare), bramhacharya (celibato) e aparigrahāh (non avidità) (YS, II, 30).

Ognuno di questi anga della disciplina yogica ha una grande potenzialità. Quanto sia grande la potenza dei voti lo si capisce da esempi dei leader associati ad essi. Il Mahatma Gandhi, praticando i soli ahimsā e satya (non violenza e verità), vinse la battaglia per



un **guru** realizzato può aiutare gli studenti intermedi a intraprendere il percorso, realizzando anche il **potenziale terapeutico dello** *yoga* 

99

la nostra libertà (ovvero per la liberta dell'India). Nella mitologia indiana ci sono esempi di *bramhacarya* in figure leggendarie come Hanuman e Bhismacharya. Queste persone sono come super esperti, grandi maestri, di *yoga*. In tempi recenti il Guru dello Yoga B.K.S. Iyengar si è affermato come esperto di *āsana* e *prānayāma*.

Attraverso 80 anni di pratica assidua, ha evidenziato aspetti ancora inesplorati degli *āsana* e del *prāṇayāma* in modo da poter far luce in maniera esaustiva su vari aspetti della salute e della malattia. Milioni di studenti di tutto il mondo hanno tratto beneficio da questo metodo, che adesso viene chiamato "il metodo lyengar". Ci sono molte ricerche ed anche una letteratura medica scientifica che lo possono testimoniare.

Ci sono due aspetti della pratica yoga per uno Yogi:

- sādhāna per l'autorealizzazione. Una volta che lo Yogi raggiunge l'obiettivo finale non rimane appagato e fermo in samādhi ma ritorna alla condizione precedente e fa in modo che anche gli altri possano arrivare a questo stato, guidandoli.
- -il secondo stadio avviene quando lo Yogi rimane connesso con il sé, ma il suo *human embodiment* (il corpo, nel senso spiegato bene da Prashant Iyengar) diventa uno strumento per aiutare gli altri.





#### Āsana, la conoscenza basata sulla tradizione di B.K.S. Iyengar

Āsana è una combinazione di karma, jñāna e bhakti yoga, cioè di azione, conoscenza e devozione. La via dell'azione è la disciplina del corpo, dei sensi e della mente; il cammino della conoscenza è lo studio del sé; il cammino della devozione è l'abbandono completo a Dio (lyengar, 1997, p.115). Secondo gli antichi testi dello yoga, esistevano 8.400.000 āsana per lo studio del corpo (ovvero la natura e suoi principi), che furono insegnate direttamente da Śiva, per comprendere profondamente il corpo e padroneggiarlo al fine di arrivare all'anima che è all'interno (Birch, 2018). Questo è l'obiettivo dell'āsana (prakrti jaya, la conquista di prakrti).

Gli āsana quindi non sono ginnastica, ma sono meditazione fatta con intenso coinvolgimento, assorbimento e attenzione per capire i cambiamenti e le trasformazioni che avvengono all'interno.

Senza questo impegno rimangono un mero esercizio.

### Ruolo degli *āsana* nella comprensione e nel mantenimento della salute

Gli āsana lavorano su tutti gli organi e anche a livello cellulare, quindi permettono di ottenere una salute completa, globale, di tipo olistico. Gli āsana sono pertanto chiamati sarvanga sādhāna: questa espressione significa, pratica di tutte le membra. Le varie parti del corpo vengono collocate in diverse posizioni, in modo da rispettare i principi di allineamento, simmetria e geometria.

Questo richiede un'intensa capacità di focalizzare e un profondo coinvolgimento delle più alte facoltà umane. Pertanto gli *āsana* sono un'arte (*karmasu kausalam*; *BG*, 2, 50). In questo verso della Bhagavadgītā si dice che, una volta che l'intelligenza è focalizzata, gli opposti sono superati. Di conseguenza, lo *yoga* è "abilità nell'azione", l'arte di lavorare fino alla perfezione.

Il semplice mettersi in una posizione non è sufficiente. Occorre un aggiustamento e riaggiustamento (pose



and repose) fino a che non si raggiunge una sensazione di apertura e di sollievo in entrambi i lati del corpo e si sente uno stato di equilibrio (samatvam yoga ucchyate; BG, II, 48).

Questo ha come risultato anga laghavam (leggerezza nel corpo; HYP, I, 19). Perché l'āsana sia corretto è importante che ci sia questa sensazione e l'abilità di percepirla (Baier, 2001).

Guruji ha definito la salute basandosi sulla sua esperienza di ottant'anni di sādhāna. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, la salute è "uno stato di completo benessere, fisico, mentale e sociale e non semplice assenza di malattia". La definizione di Guruji deriva dalla sua esperienza diretta; è esaustiva e molto migliore. Guruji afferma infatti che la salute è uno stato dinamico, come l'acqua che scorre di un fiume. Quando ci si immerge si tocca sempre acqua fresca. Questa è la maniera in cui l'energia o prāṇa deve scorrere in tutto il corpo. Le malattie si manifestano invece quando il flusso di energia stagna

(come l'acqua in una pozza).

Così ci ha dato una definizione risultato di esperienza diretta ed ha anche mostrato a tutti noi il percorso da seguire attraverso questo sādhāna.

Guruji sostiene che attraverso la pratica degli *āsana* possono essere realizzati molti aspetti della salute, ben al di là dell'enunciato dell'OMS:

- -Salute fisica e muscolo-scheletrica
- -Salute organica salute di tutti gli organi addominali
- -Salute fisiologica del sistema cardiovascolare e respiratorio
- -Salute endocrina
- -Salute neurologica
- -Salute mentale
- -Salute intellettuale
- -Salute emozionale
- -Salute sociale
- -Salute spirituale

La pratica degli *āsana* serve a realizzare tutti questi obiettivi.





#### Yoga e malattie

Un āsana può essere facile su un lato e difficile sull'altro. Ci possono essere parti del corpo più rigide di altre, dove è impossibile portare l'energia e l'attenzione. In queste parti del corpo l'energia non scorre. Il lato o la parte del corpo che non riesce a entrare nell'āsana deve essere esaminato con attenzione, come eventuale primo segnale di malattia. Questo si può notare anni prima che l'anormalità si manifesti nelle indagini mediche o possa essere individuata a livello clinico. Infatti il disturbo è chiaro ed evidente durante la pratica yoga anni prima che appaiano i sintomi propriamente detti.

Nella pratica bisogna accorgersi di quest'asimmetria e dedicare particolare cura alle parti del corpo più difficili. Il passo successivo per un guru è analizzarne le ragioni ed elaborare una metodologia per migliorare e riportare la parte al suo stato originale.

Questo trattamento non è meccanico ma ha a che fare con la sensibilità e la volontà; con lo stato emozionale. Il guru deve diventare tutt'uno col paziente, capire la sua mente e il suo corpo, provare a immaginare su se stesso i sintomi per poi trovare una soluzione che dia sollievo e stabilità all'allievo durante la sua pratica (sthirasukham āsanam; YS, II, 46).

Un tratto distintivo della capacità innovativa di Iyengar è anche l'utilizzo dei *props* o supporti che danno un corretto posizionamento ed effetto anche a pazienti debilitati o malati. I supporti aiutano a correggere in modo non invasivo gli squilibri interni. Il segreto della precisione (nella pratica) non sta nei supporti, ma nella precisione del loro impiego.

Anche quando gli *āsana* sono estremamente difficili, i *props* permettono di focalizzare sulla parte malata e danno il giusto sollievo. In questo modo il paziente può trarre beneficio dalla posizione.

La scienza yogica dice heyam dukham anagatam (YS, II, 16): i dolori futuri possono e devono essere evitati. Guruji aggiunge che lo yoga aiuta ad evitare ciò che può essere evitato e aiuta a tollerare ciò che non può essere evitato. Così si creano le condizioni per raggiungere gli obbiettivi dello yoga.

Sadjana



Guruji afferma infatti che la salute è uno stato dinamico, come l'acqua che scorre di un fiume. Quando ci si immerge si tocca sempre acqua fresca. Questa è la maniera in cui l'energia o prāṇa deve scorrere in tutto il corpo

(Questo testo era stato presentato al Congresso Internazionale: "Yoga for Wellness", Delhi, 2017. Con l'autorizzazione dell'Autore, è stato tradotto da Adriana Calò ed integrato da Gabriella Giubilaro e Emanuela Zanda)



### **Bibliografia**

Karl Baier, Iyengar and the Yoga Tradition, Iyengar Yoga Resources, March 2001

Jason Birch, *The proliferation of āsana-s in Late Medieval yoga texts,* in "Yoga in Transformation", Vienna University Press, 2015, pp. 191-180.

Bhagavadgīta, Saggio introduttivo, commento e note di Sarvepalli Radhakrishnam, Roma, Ubaldini, 1964

Edwin Bryant, Gli Yoga Sūtra di Patanjali, Roma, Mediterranee, 2019

Giubilaro Gabriella, Elementi del sāṅkhya e l'evoluzione della natura, Sadhana Blog, 2021

B.K.S. Iyengar, Gli antichi insegnamenti dello yoga, Gruppo Editoriale Futura, 1997

Prashant Iyengar, *Human Embodiment, Yoga Education*, 42, 2020 (https://www.youtube.com/watch?v=7P9PweCp-ZE)

### Referenze Immagini

Archivio LOY; Tom Riddle (flickr.com)

© Light on Yoga Italia, novembre 2021
Via Leonardo Fibonacci 27
50131 Firenze
Tel/Fax 055 674426
info@iyengaryoga.it
www.iyengaryoga.it

### **Presidente**

Monica Calvetti

### **Direzione Sadhana Blog**

Gabriella Giubilaro

### Redazione

Emanuela Zanda Adriana Calò

### **Progetto grafico**

Antonella De Carolis

### **Impaginazione**

Luisa Tritone





### Lo yoga di Patañjali

### di Sara Pisano

Considerati il fondamento dello yoga come lo conosciamo oggi, i sūtra di Patañjali sono un filo che ci conduce alla conoscenza del dualismo e al superamento di esso tramite l'azione. Durante il rinascimento yogico del XX secolo, tutti i grandi maestri hanno dato la propria interpretazione dei sūtra (pensiamo a Iyengar, Yogananda, Vivekananda) ma scopo di questo testo è ricercare, oltre alle varie interpretazioni moderne, le linee guida della "filosofia yoga", darśana dello yoga, di cui i sūtra di Patañjali sono il manifesto, scostandoci dalle successive riletture del 900. Ricordiamo che per darsana si intendono i sistemi filosofici ortodossi dell'India sviluppati tramite la teoria della disputa che fa sì che le diverse correnti di pensiero debbano organizzarsi in precisi canoni e concetti metodologici.

Inerenti a questa lettura sono i darśana sāṃkhya e yoga, i due sistemi dualisti, il cui scopo è riconoscere la dualità inconciliabile (natura-spirito, prakṛti-puruṣa, movimento-immobilità) e superarla, creando una coscienza discriminativa nel soggetto, facendo tornare la natura al suo stato immanifesto. Mentre il sāṃkhya dà una spiegazione puramente descrittiva, lo yoga propone un approccio pratico e attivo per uscire dalla dualità

I testi di riferimento sono *Yoga Philosophie* di Georgie Gruetter, *Il pensiero dell'India* di Raffaele Torella e i *Sūtra* di Patañjali nella traduzione di Corrado Pensa, discussi con

राम-।श्रीमणेशायनमः अयदितीयःपारः उदिष्टःसमाहितश्रितह थाग्ः नत्यं स्थानि तो वियोगायुन् स्यादित्यनुमङ्गन्यते (नव्या ध्यामेश्वर प्रणाधानानिकिषामागः १ नाताप्रसिनायाग्रामध्यक्रि जनारिक् मेयासनाविज्ञामकृष्टकापितविषयज्ञालाचां स्वि नातरणतपः समेदमाप्यते रतितपस्यपाराने नव्यविषयमा इनमबाध्यानम् नेनासेन्य मितिमन्यनेस्वाध्यायः भणवारिय विज्ञमंत्राणाज्ञपश्योक्षरास्त्राध्यापनेषा रूपरभणीपाने सर्व v2.1 क्रियाणीपरम्यगर्वेण तत्रक्तन्यासीवा सहित्रयायोगः प्राच-समाधिभाषनार्थः ब्रेड्णन् करणार्थकः) २. सहिक्षा सेन्पमा v2.2 नःसमाधिमावयति क्रेजांश्वमतद्वरोति मृतन्यतव्यान् प्रसंख्यानामिनार्य्यक्षीनक्षानभसव्धर्मणः कृष्यिनि न प्रांतन करणान्यनः हे द्वारवर्गम् द्वासन्य प्रस्थान्यनामाञ्चरमा तिः सस्मयज्ञासमामाधिकाराः यतिमस्यायकरियाति नेप तन्त्रवरणात्युनः कृतो अयपनः ब्रेजाः ने वियतायति अविद्या स्त्रम्तरपापस्यतम् विक्रिकोहारणो ४ अवजविपास् वेप्रसद्भामरत्रपा किमानारिनो नत्विकत्यानाप्रस्तरत् नृविक्रिकोहारणे सबकाम्युप्ति वेतस्विकात्माप्रमात्रश नावीगमावापगमः स्वाप्यवाधकोठेवनसम्बद्धीमायः v2.4 क्षापमाणानानियामन्त्रीयतद्वति तत्राविद्यास्वरूपम्चले स रामः वित्यास्नि इत्यानामस्थित्यम् विस्थानस्यातिरविष्यो । v2.5 जनिस्वायिभाष्यामः नय्या भवाएविद्याभनासपृह तारकाद्योः अमृतादिवीकासार्तितद्याः सुचीपरमवीनत्स कार्य। उत्तेतः राजनाद्वीतारुपष्टमानिस्यरान्त्रिपनार्षि कार्य माप्यको चलार्गदितात्मश्रुविदिद्रत्यश्रुवीश्रुविरयातिरुग त नवन्याकलयाकमनायपक्यामध्यसावपवनिम तवचंद्रभित्वानिस्रेतवद्यापते नीठात्यलपत्राक्षाद्यामाने ताचनां म्यांजीवलोकमाञ्चासयतीवितकस्यकेनोमिसंबय Yogasutra with bhasya



il Professore Saverio Marchignoli, durante il corso di Filosofie dell'India e dell'Asia orientale all'Università Alma Mater di Bologna. La letteratura sul tema è sconfinata, ho dovuto fare quindi una scelta contenutistica affidandomi a manuali scritti da maestri con cui ho studiato nel corso dei miei anni di formazione in campo yogico e antropologico. Questo lavoro si concentra 1) sullo scopo degli Yoga Sūtra, 2) su cosa si intende per azione, 3) sulle maculazioni della mente, ovvero le afflizioni che ci impediscono di riconoscere il dualismo e superarlo, sugli anga o membra dello yoga come approccio anch'esso pratico per arrivare al fine ultimo dello yoga, 4) il samādhi (riconoscere e superare il dualismo) e 5) infine sui concetti di samādhi e kaivalya.

Riprendendo la filosofia sāṃkhya, l'acquietare le onde mentali significa riportare la prakṛti (natura) allo stato non manifesto, creare una coscienza discriminativa nel soggetto per liberarsi dal dolore del ciclo delle rinascite

99

### (YS, I.2) Yogaścittavṛttinirodhaḥ

Lo yoga ha come scopo l'annullamento delle attività della mente, intesa dallo yoga darśana come citta, ovvero quello che nel sāṃkhya viene definito come insieme di buddhi, ahaṃkāra e manas (Torella, 2008, p.82), e mind-stuff nella traduzione di Vivekananda (Kulasrestha 2006, p.168).

Citta è un concetto fondamentale dello yoga darśana; le tre parti della mente che la compongono sono elencate nell'ordine in cui si risvegliano dall'ignoranza secondo la filosofia sāṃkhya, quindi intelletto, senso dell'lo e mente, come scritto sopra con i termini sanscriti. Manas è anche traducibile come "sensorio comune" (Marchignoli 2016) o "senso interno" (Pensa 1962) che coordina e sovrintende ai dieci sensi, i cinque di percezione (Jñānendriya) e i cinque di azione

(Karmendriya). Sempre riprendendo la filosofia sāṃkhya, l'acquietare le onde mentali significa riportare la prakṛti (natura) allo stato non manifesto, creare una coscienza discriminativa nel soggetto per liberarsi dal dolore del ciclo delle rinascite. Allora le ventitrè manifestazioni della prakṛti (intelletto, senso dell'io, coordinazione, organi di senso, organi di azione, elementi grossi e sottili) rientrano in essa e il puruṣa rimane isolato (YS, II.25; IV.34).

Questo isolamento è samādhi e ha quattro forme: conscio, inconscio, naturale, raggiunto tramite la fede (YS, I.17-I.22). Queste forme vengono poi raggruppate in sabija (YS, I.46) e nirbija (YS, I.51), con seme, senza seme, rispettivamente con e senza rimanenze karmiche.

### (YS, II.1) Tapaḥsvādhyāyeśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ

Kriyāyoga è lo yoga dell'azione, lo yoga è quindi, come accennato in precedenza, un percorso attivo di liberazione. Questa azione è fatta di tre componenti "ha come scopo una radicale trasformazione del sādhaka dall'esterno verso l'interno, che muove la sua consapevolezza dall'esterno verso l'interno, secondo il concetto di pratiprasava" (Gruetter, 2014, p.128). Come nel kriyāyoga anche gli aṅga, membra

dello yoga (descritti in seguito), si muovono in pratiprasava, dall'esterno verso l'interno.

L'azione del *kriyāyoga* si compone di: *tapas*, fuoco dell'azione e della volontà ma anche austerità, *svādhyāya*, lo studio di sé stessi e delle scritture, *Īśvarapraṇidhāna*, devozione, rimettersi nelle mani del signore supremo *Īśvara*. Il concetto di *Īśvara* è nuovo rispetto al *sāṃkhya* e rende teista lo *yoga darśana*.



## Il sādhanā (insieme di mezzi di realizzazione) viene introdotto già nel primo pāda come un compromesso (YS, I.12) tra abhyāsa, pratica, e vairāgya, non attaccamento, distacco

### (YS, II.3) Avidyāsmitārāgadveṣābhiniveśāḥ pañca kleśāḥ

I kleśa rappresentano le grandi afflizioni, maculazioni mentali, che ci fanno avere una visione erronea della realtà. In quanto errori che continuiamo a reiterare nei vari cicli delle rinascite, contribuiscono alla creazione di depositi karmici, samskāra (YS, II.12). Queste afflizioni possono essere divise in intellettuali: l'ignoranza (avidyā) e l'ego (asmitā); emozionali: l'attaccamento (rāga) e l'odio (dveșa) e infine istintive: l'attaccamento alla vita (abhiniveśa). L'ignoranza è proprio ciò che in primis ci impedisce di riconoscere la realtà per come è e ci trae in inganno, insieme al senso dell'Io che ci fa scambiare materia per spirito, prakṛti per puruṣa (Kulasrestha 2006, p.168).

Le afflizioni intellettuali scatenano un'involuzione della coscienza, il soggetto diventa quindi preda del corpo emozionale che è un'alternanza di desideri e repulsioni. Tra queste emozioni la più forte è la paura di perdere la propria vita materiale, che provoca un'involuzione ancora maggiore portando il soggetto ad essere preda di competitivismi e desiderio di materialità.

A causa dei *kleśa* tutto è "dolore" e questo richiama le "Quattro Nobili Verità" del buddhismo Theravada. Bisogna creare quindi una coscienza discriminativa nel soggetto, affinché le maculazioni e i mezzi di conoscenza (percezione diretta, inferenza, autorità, *YS*, I.7) vengano acquietati.

### (YS, II.29)

### Yamaniyamāsanaprāņāyāmapratyāhāradhāraṇādhyāna samādhayo'stāvaṅgāni

Il sādhanā (insieme di mezzi di realizzazione) viene introdotto già nel primo pāda come un compromesso (YS, I.12) tra abhyāsa, pratica, e vairāgya, non attaccamento, distacco, che in un primo momento è definito come "dominio" sulla propria "sete" (i concetti di sete e dolore sono di nuovo spunti riconducibili al buddhismo Theravada, v. "La messa in moto della ruota del dhamma", Bori, Marchignoli, 2015, pp.114-118) e in seguito diventa il distacco della prakṛti dal puruṣa. Nel secondo pāda, sādhanā pāda appunto, Patañjali prosegue prescrivendo un percorso in otto punti (āṣṭāṅga), non dissimile

dall'ottuplice sentiero del Buddhismo del Śākyamuni (Torella, 2008, p.78). Precetti etici o interdizioni (yama), seguiti da precetti morali o obblighi (niyama), retta postura (āsana), controllo del respiro (prāṇāyāma), ritrazione dei sensi verso l'interno (pratyāhāra), concentrazione (dhāraṇa) e assorbimento meditativo (dhyāna) che culminano nello stato in cui la meditazione, l'oggetto, il soggetto meditante diventano tutt'uno (samādhi). Il primo concetto, imprescindibile, è ahiṃsā (non violenza) senza il quale lo Yogin non può essere definito tale.

Le ultime tre membra, anga, vengono finite



### Le afflizioni intellettuali scatenano un'involuzione della coscienza, il soggetto diventa quindi preda del corpo emozionale che è un'alternanza di desideri e repulsioni

di descrivere nel terzo pāda (Vibhūti Pāda) dedicato ai poteri sovrannaturali degli Yogin, poteri ai quali non ci si deve abbandonare per non essere sviati dallo scopo ultimo, e non scambiare la visione del sattva (il guṇa bianco) per il puruṣa. L'insieme di dhāraṇa, dhyāna e samādhi vengono descritti da Patañjali come saṃyama, la disciplina (III.4).

### (YS, IV.34) Puruṣārthaśūnyānāṁ guṇānāṁ pratiprasavaḥ kaivalyaṁ svarūpapratiṣṭhā vā citiśaktiriti

Si conclude così l'ultimo pāda, con il raggiungimento del fine ultimo dello yoga. Kaivalya è un sinonimo di samādhi, ma il samādhi è sabija, con frutto, dove per frutto si intendono ancora i movimenti karmici che vanno per inerzia come una ruota che necessita del suo tempo per finire il proprio movimento, mentre il kaivalya è nirbija, senza frutto, l'isolamento del purusa, nuvola di virtù (YS, IV.29). Il termine kaivalya significa proprio "isolamento"; la cessazione delle maculazioni della mente, vrtti e samskāra, l'acquietarsi dei guna (IV.7) ovvero il ritorno della natura al suo stato non manifesto in cui prakṛti, osservata da puruṣa, smette di danzare. A quel punto lo Yogin è liberato dalla sofferenza della ruota del samsāra.





### **Bibliografia**

Pier Cesare Bori, Per un percorso etico tra culture, Carocci Editore, 2015.

Georgie Gruetter, Yoga Philosophie, Yoga Mitte Buecher, 2014.

Mahendra Kulasrestha, Learning Rajayoga from Vivekananda, Lotus choices, 2016.

Patañjali / Gli aforismi sullo yoga (Yogasūtra), con il commento di Vyāsa (introduzione, traduzione e note di Corrado Pensa), Bollati Boringhieri Editore, 1968.

Raffaele Torella, Il pensiero dell'India, Carocci Editore, 2008.

www.sanskrit-trikashaivism.com/en/patanjali-yoga-sutras/629

### Referenze Immagini

Wikipedia, Archivio LOY

© Light on Yoga Italia, dicembre 2021
Via Leonardo Fibonacci 27
50131 Firenze
Tel/Fax 055 674426
info@iyengaryoga.it
www.iyengaryoga.it

### **Presidente**

Monica Calvetti

### **Direzione Sadhana Blog**

Gabriella Giubilaro

### Redazione

Emanuela Zanda Adriana Calò

### **Progetto grafico**

Antonella De Carolis

### **Impaginazione**

Luisa Tritone





### L'uso della sedia

### di Adriana Calò

Ecco una sequenza che trae spunto da una lezione che si è tenuta on line nell'aprile 2021 organizzata dalla LOY ed in cui si è sviluppata una sequenza con l'uso della sedia. La sedia è un supporto particolarmente versatile perché permette di sperimentare differenti azioni nell'ambito di *āsana* che appartengono ai diversi gruppi di posizioni; inoltre permette, in taluni casi, di mantenere la posizione più a lungo migliorando i benefici della posizione stessa.

### Allunghi iniziali



Foto 1. *Adho Mukha Vīrāsana* con la sedia rigirata

Le mani alte permettono al dorso di rientrare meglio e alle ascelle di aprirsi. La parte anteriore e posteriore del tronco si allungano più uniformemente. La sedia aiuta anche a portare gli inguini indietro.



Foto 2. *Adho Mukha Svānāsana* con la sedia rigirata

Le mani sollevate, come se fossero su due mattoni:

- a) Fanno in modo che le scapole si compattino di più verso il torace
- b) Aiutano a spostare il peso dalle spalle alle gambe.



Foto 2a. *Adho Mukha Svānāsana* con la sedia rigirata afferrando le gambe della sedia



La variante di afferrare le gambe della sedia (foto 2a) è indicata per chi ha le spalle più larghe e dà un ulteriore aiuto nel non crollare con gli avambracci.



Foto 3. *Uttānāsana* con la sedia agli inguini

Spesso sentiamo dire a lezione che gli inguini devono diventare "profondi". La sedia aiuta a portare indietro the root of the thighs, così l'addome si rilassa (o fa più naturalmente quell'uḍḍīyāna kriyā di cui parla Prashantji), la colonna si allunga e si crea spazio tra le vertebre. Se si riesce ad appoggiare la testa, anche con l'aiuto di un mattone, questo crea quell'effetto brain wash di cui parlava BKS lyengar, nel senso di freschezza e pulizia delle cellule cerebrali.

### Posizioni in piedi



Foto 4. *Utthita Trikoṇāsana* con la sedia sotto l'ascella

Lo schienale della sedia qui rievoca l'antico uso dello yoga danda, il bastone che si usava per il prāṇāyāma. E' stato dimostrato sperimentalmente ciò che facevano gli antichi praticanti di voga, e cioè che se lo yoga danda viene collocato sotto un'ascella e ci si appoggia su di esso, sottoponendo quella parte del corpo ad una pressione adeguata, la forza del respiro aumenta nella narice opposta e diminuisce nella narice che si trova sullo stesso lato. E' possibile quindi liberare in pochi secondi una narice otturata, collocando lo yoga danda sotto l'ascella del lato opposto ed esercitando con l'attrezzo una leggera pressione. Se questa pressione viene mantenuta troppo a lungo, il flusso respiratorio attraverso la narice che si trova sullo stesso lato diminuisce, e infine la narice si ottura.

L'altro effetto che si ottiene con questo uso della sedia è quello di aiutare a rientrare le costole superiori e a realizzare una delle caratteristiche principali di questo *āsana* e cioè che i due lati del tronco devono essere paralleli e della stessa lunghezza.





Foto 5. Utthita Pārśvakoṇāsana con lo schienale della sedia davanti



Foto 6. Utthita Pārśvakoņāsana con lo schienale della sedia dietro

In entrambi i casi, con questo uso della sedia, si lavora di più l'apertura del torace.

Con lo schienale dietro in particolare, soprattutto per i principianti può aiutare a superare il *fear complex* (la paura di cadere).

La mano messa davanti aiuta la rotazione del ginocchio.



## Torsioni

Foto 7. *Bharadvājāsana* con le mani in appoggio sulla sedia

Aiuta a riportare correttamente il peso sugli ischi (e cioè, nell'ipotesi in cui si vada a destra: sull'ischio interno destro e sull'ischio esterno sinistro) e ad alzare il torace.

Su questo asana BKS lyengar diceva che the bone of the foot (del piede inferiore) è il cervello della posizione e che deve essere mantenuto a terra. La sedia in questo caso aiuta a sentire questa connessione con il piede e migliora la torsione.



Foto 8. Marīchyāsana III

Riguardo alle torsioni BKS lyengar diceva che bisogna imparare a girare prima la pelle, poi il muscolo (the flesh). Faceva l'esempio della lettera: se volete leggere una lettera dovete prima aprire la busta.



### Preparazioni per *arm balancing*







Foto 9, 9a, 9b. Preparazione per *Pārśva Bakāsana* 

- Partire da Uttānāsana alla distanza di un braccio dalla sedia (foto 9)
- Portare i piedi sulla sedia (foto 9a)
- Piegare le gambe (foto 9b)



Foto 10. Vasișțhāsana I e II

In tutte queste posizioni la sedia aiuta ad entrare nella geometria della posizione, anche quando i muscoli non riescono a sostenere il peso del corpo.



Foto 11. Śīrṣāsana "appeso"

Il supporto per le mani aiuta ad appoggiarsi mentre si entra nella posizione. La sedia in questo caso viene usata come in genere viene usato il cavallo.

Questa variazione è raccomandata solo agli allievi esperti.

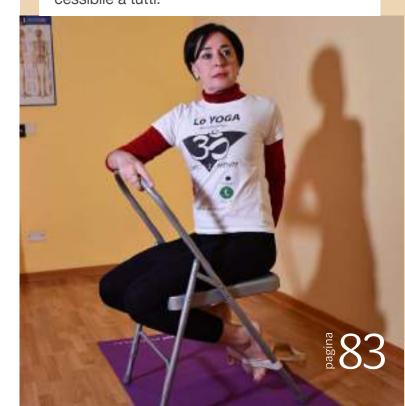


### Posizioni sedute



Foto 12. *Vīrāsana*, da qui si può anche fare una torsione (foto 12a).

Dopo Śīrṣāsana, Vīrāsana (ma anche qualche altra posizione seduta, tipo *Upaviṣṭa Koṇāsana*) può aiutare a risentire l'elemento terra nelle gambe che sono state a lungo nell'elemento aria; ma per molti la flessione del ginocchio è un problema, quindi fatta con la sedia in questo modo *Vīrāsana* diventa accessibile a tutti.



### Estensioni in avanti



Foto 13. Paśchimottanasana

Sedia rigirata, con lo schienale sulle cosce. Qui le gambe sono più larghe del *Paśchimottānāsana* classico (foto 13).

### Estensioni delle gambe



Foto 14. Supta Pādāṅguṣṭhāsana con la gamba contro la sedia

Qui l'uso della sedia serve per distribuire meglio l'allungo nel retro della gamba che in genere, soprattutto per le persone flessibili, è tutto nel retro della coscia e di meno nel polpaccio. Il retro della coscia in questa posizione, diceva Geeta, è spesso stressed piuttosto che stretched.

Bisogna avere il giusto equilibrio tra mobilità e stabilità: "La mobilità è lo stimolo ispiratore per procedere mentre la stabilità è l'energia statica per mantenere l'auto-equilibrio o l'auto-forza per avere fermezza. Un praticante di yoga ha bisogno di entrambe le qualità - mobilità e stabilità, l'ispirazione per procedere e l'aderenza per diventare stabilii." (Geeta lyengar)

Usare la sedia obbliga a piegare la gamba, per appoggiarla alla sedia, e questo oltre a rilasciare l'inguine frontale fa rilassare l'addome. Spesso dimentichiamo che in questa posizione è importante il lavoro dell'addome che deve allargarsi ai lati e verso l'alto. Afferrare la sedia, inoltre, evita di chiudere le spalle.

La cintura che lega la barra allo schienale impedisce alla sedia di chiudersi.

### Posizioni di recupero



Foto 15. Setu Bandha Sarvāngāsana

### Rilassamento finale



Foto 16. Śavāsana con le gambe sulla sedia

Prashantji dice che ci sono posizioni difficili per il corpo, ma non impegnative per la mente. Mentre Śavāsana è una posizione non impegnativa per il corpo, ma molto difficile per la mente.

Śavāsana ci insegna a mantenere fermi i karmendriyas, a ritirare verso l'interno gli jñānendriya, a sperimentare il silenzio. In questo senso è una pratica che prepara alla meditazione.



### **Bibliografia**

Geeta Iyengar, *Mobility in Stability*, s.d. [trascrizione di una conferenza tenuta nel 2002] Stefano Piano, *Enciclopedia dello Yoga*, Magnanelli, 2006.

### Referenze Immagini

Foto di Adriana Calò per LOY

© Light on Yoga Italia, gennaio 2022
Via Leonardo Fibonacci 27
50131 Firenze
Tel/Fax 055 674426
info@iyengaryoga.it
www.iyengaryoga.it

### Presidente

Monica Calvetti

### **Direzione Sadhana Blog**

Gabriella Giubilaro

### Redazione

Emanuela Zanda Adriana Calò

### **Progetto grafico**

Antonella De Carolis

### **Impaginazione**

Luisa Tritone





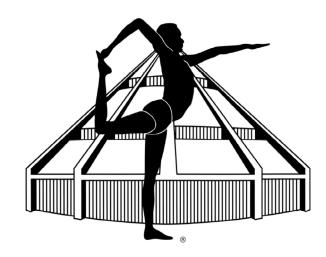
## La formazione dell'insegnante di IYENGAR® Yoga

di Emilia Pagani

### Come è nata l'idea di formare insegnanti di Iyengar Yoga. Associazioni, syllabus e "Trade Mark"

E' iniziato un grande cambiamento nella storia dell'Iyengar Yoga, richiesto direttamente dal Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute di Pune, per quanto riguarda il rapporto tra insegnanti ed allievi, la trasmissione del sapere e la formazione degli insegnanti. Per comprenderlo, penso sia utile fare una breve storia di come Guruji arrivò a creare le Associazioni Nazionali, quale fu la sua prima idea di formazione ed esami per diffondere i suoi insegnamenti nel mondo.

Tra la fine degli anni '80 e l'inizio degli anni '90 Guruji si rese conto di non poter più seguire singolarmente tutti gli allievi: la famiglia si era molto allargata; lui disse, lavorerò con i miei studenti più stretti e saranno loro a seminare il seme dello *yoga* presso gli allievi nei loro paesi di origine. Da qui la nascita delle Associazioni Nazionali che avevano lo scopo di diffondere l'Iyengar Yoga. Guruji invitava anche gli insegnanti più vicini a lui



Il logo grafico del Trade Mark

a recarsi nei paesi dove non esistevano ancora associazioni nazionali. L'obbiettivo era quello di diffondere. Nacque così l'idea di una formazione insegnanti agile che potesse raggruppare persone provenienti da varie parti del paese tesa a gettare le basi di una grande famiglia mondiale.

Guruji decise anche come doveva essere da lì in poi la formazione. Studiò sequenze di *āsana* e di *prāṇāyāma* di difficoltà crescente organizzate in *syllabus* per i diversi livelli degli insegnanti: *introductory*, *intermediate*, *advanced*. I formatori erano pochi perché i requisiti per esserlo erano



abbastanza alti. Guruji decise che potevano essere formatori gli insegnanti con certificato minimo intermediate junior 3, che andassero regolarmente a studiare all'Istituto di Pune, che avessero fatto tirocinio presso insegnanti senior del loro paese.

I "Teacher Training" hanno sempre avuto una forma seminariale, erano organizzati nei fine settimana cioè in momenti separati rispetto alle lezioni programmate all'interno delle singole scuole e avevano durata triennale. Per accedervi, era necessario aver già praticato yoga con un insegnante certificato per almeno tre anni. E così è stato anche qui in Italia dal 1990, anno di nascita della nostra associazione "Light On Yoga Italia", ad oggi.

Il sistema ha funzionato benissimo perché per anni ha assolto al suo compito nel mondo, ovvero diffondere l'Iyengar Yoga. Secondo il sito ufficiale del Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute di Pune, esistono insegnanti certificati di Iyengar Yoga in 93 paesi. Inoltre, dal 2006, la professionalità dell'insegnante certificato Iyengar è identificabile grazie ad uno specifico e riconoscibile "Trade Mark".

### La nascita delle Associazioni Nazionali, i "Teacher Training" e i Formatori

Su invito di Guruji, agli inizi degli anni novanta, iniziarono a muovere i primi passi diverse associazioni nazionali di Iyengar Yoga in Europa e in altri continenti. La prima, quella britannica, ha fatto da battistrada per tutte le altre associazioni nazionali che di lì a poco sono nate. Anche in Italia si formò un'associazione: Gabriella Giubilaro e Bianca Strens, ottenuto il permesso da Guruji, diedero vita alla "Light On Yoga Italia" insieme ad altri insegnanti diplomati da Guruji.

In Italia i primi "Teacher Training" sono stati quello di Bianca Strens e Gabriella Giubilaro a Firenze e quello di Grazia Melloni a Roma. La generazione successiva di formatori ha fatto assistenza ad un "Teacher Training" condotto da un altro insegnante esperto.

Assistere ad un "Teacher Training" vuol dire partecipare nella classe, dare opinioni, prendere parte all'insegnamento, cercare soluzioni, essere parte attiva seppur accompagnati dal formatore. Per gli insegnanti che hanno fatto questo percorso formativo l'esperienza è stata fondamentale per intraprendere il "Teacher Training" in autonomia, ha dato loro l'entusiasmo e l'energia per incontrare gli allievi e accompagnarli nel loro percorso formativo.

In alcuni paesi abbiamo visto nascere "Teacher Training" alla presenza di svariate centinaia di partecipanti mentre in Italia i numeri sono sempre stati molto più contenuti: dai primi anni novanta ad oggi abbiamo formato quasi 450 insegnanti. Gli esami erano svolti in un giorno solo ed era presente, oltre agli esaminatori, anche il formatore: questo era un grande sostegno per i candidati. In seguito Guruji decise che gli esami dovevano avvenire solo alla presenza degli esaminatori per permettere autonomia di decisione della commissione. Inoltre in un giorno solo si tenevano tre prove: la pratica, lo scritto e l'insegnamento. Guruji si rese conto che tre prove in un giorno erano troppe e decise che la prova scritta doveva essere fatta prima della data d'esame.

Da allora fino ad oggi ogni nostro formatore ha rispettato queste regole volute da Guruji: abbiamo contribuito tutti al raggiungimento del suo obiettivo, quello cioè di diffondere e allargare la rete degli insegnanti.

Ogni formatore ha dato la sua impronta al "Teacher Training" a seconda della propria conoscenza della materia, la capacità di osservazione, la capacità di trasmissione. Ognuno di noi ha dato un particolare colore al proprio lavoro. Abbiamo scoperto che insegnare non è solo impartire azioni, comunicare sensazioni, conoscenze psicologiche e filosofiche della materia, soprattutto è dare quello che si è, ogni formatore dona quello che è.





B. K. S. Iyengar corregge halāsana (1970 circa)

### Le caratteristiche dell'insegnante

Guruji era solito ricordare che nell'insegnare prima di tutto siamo allievi; quando pratichiamo dobbiamo fare silenzio fuori e dentro di noi, dal silenzio inizia un'auto osservazione che non è finalizzata soltanto alla ricerca del benessere e della salute del corpo; questo è l'inizio, è uno step indispensabile, ma è pur sempre il primo step. Fermarsi ai benefici del corpo fisico è come bloccare il processo che lo *yoga* rappresenta.

Per approfondire la pratica, dobbiamo studiare l'interazione, l'interdipendenza tra il corpo, la mente e il respiro, osservare come ciascuno di questi tre porta beneficio all'altro, quali contributi ognuno dà all'altro e al processo yogico per arrivare a connettersi all'anima. Se riconosciamo che lo yoga è un processo, ci rendiamo

conto che l'insegnamento si trasforma da meccanico e schematico, a empatico, olistico, sensibile e intuitivo.

Quando insegna, l'insegnante dovrebbe ricordare che è fondamentale:

- prima di tutto essere allievo
- fare silenzio dentro di sé
- ascoltare, guardare, sentire, riconoscere le qualità/ difficoltà di chi ha di fronte
- sostenere l'allievo.

Questo dovrebbe sempre succedere, sia che l'insegnante abbia di fronte gli allievi della scuola o i futuri insegnanti.

In questo processo anche l'insegnante è profondamente coinvolto e trasformato: ricordo Guruji dire "tra insegnante e allievo





B. K. S. Iyengar insegna parivṛtta trikoṇāsana (1990 circa)

è l'insegnante che ha più bisogno dell'allievo" e non si riferiva all'aspetto economico.

Inizialmente è l'allievo che cerca il maestro, ma a ben guardare il dare e il ricevere non è a senso unico, anche l'insegnante ha molto da ricevere. Insegnare è un privilegio per l'insegnante perché insegnare diventa lo strumento per osservarsi e approfondire il proprio sadhana. A volte l'insegnante riconosce questo privilegio e ne è grato, altre volte si può lasciar quidare dal piacere di insegnare, dal potere che deriva dal manipolare, ammaliare e affascinare l'allievo. Questi ultimi sono alcuni dei sottoprodotti della pratica: sono materiale di scarto, non il fine della pratica. Anche l'insegnamento non è il fine della pratica, ma uno strumento sacro per perseguire il nostro sadhana. Impariamo a ricevere questo nutrimento. Dico impariamo perché non è scontato che succeda.

### **Evoluzione del percorso formativo dell'insegnante**

Alla luce di quanto detto è importante oggi riflettere sulle esperienze passate di "Teacher Training" senza giudizi, senza accuse perché puntare il dito sugli altri vuol dire perdere l'occasione di imparare dalla nostra esperienza; chi punta il dito non guarda dentro di sé, non guarda alle proprie azioni. L'abitudine di proiettare sugli altri le nostre pene è antica come il mondo e nessuno di noi ne è esente: sappiamo che non porta serenità. Solo se ci rendiamo conto di questo riusciamo a cambiare direzione e ad essere persone migliori. Sta solo a noi decidere come vogliamo essere, come vogliamo parlare e anche insegnare.

Quindi guardando indietro alla passata esperienza di "Teacher Training "penso che:





B. K. S. lyengar corregge Abhijata lyengar nell'esecuzione di Marīchyāsana III (2005 circa)

- il numero degli allievi era troppo elevato per aver il tempo materiale di seguire tutti come si deve;
- il week end mensile era un tempo limitato per rafforzare la determinazione del futuro insegnante perché questi potesse digerire gradualmente non solo le informazioni ma tutta la inevitabile necessaria trasformazione:
- è cruciale domandarsi cosa sia utile all'allievo e per questo nel nostro ormai vecchio regolamento sulla formazione ed esami si è introdotta la figura del *tutor*, per creare un circolo virtuoso tra formatore, allievo e insegnante di base che aiuta l'allievo;
- nel vecchio sistema, durante gli esami, il tempo dedicato alla verifica era troppo poco per esprimere un giudizio: due ore per vedere e sentire un candidato erano insufficienti e questo contribuiva a creare un clima severo e duro agli esami. Quindi l'esaminatore ha un ruolo davvero impor-

tante e difficile; l'esperienza tende a fare la differenza; chi ha poca esperienza tende ad essere rigido, severo e implacabile nel giudizio, chi ha molta più esperienza sa accompagnare la compassione al rigore.

Il nuovo sistema esami proposto dalla famiglia lyengar cambia completamente la prospettiva.

### Gli insegnanti del futuro

Ora l'istituto di Pune, Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, ci chiede di aprire un confronto che si è già concretizzato nella stesura di nuove regole, in cui il rapporto diretto tra insegnante e allievo assume di nuovo un ruolo centrale.

Oggi l'obbiettivo non è più solo diffondere lo yoga di Guruji, ma prestare grande, grandissima attenzione alla preparazione costante,



### "L'Istituto parla di un cambiamento profondo che riguarda un bisogno interiore di maggiore empatia con sé stessi e gli altri."

reiterata nel tempo e graduale dei nostri futuri insegnanti che potranno, ad esempio, insegnare ad allievi veri e non fare simulazioni.

Ma il cambiamento non riguarda solo il passaggio dal "Teacher Training" al *Mentorship*, dagli esami vecchia maniera alla nuova modalità d'esame. L'Istituto parla di un cambiamento profondo che riguarda un bisogno interiore di maggiore empatia con sé stessi e gli altri. Essere accoglienti verso sé stessi per essere accoglienti e sapersi confrontare con gli altri.

E il confronto con l'altro sarà tanto più costruttivo ed efficace se si dà spazio al confronto con sé stessi. La pratica yogica è il modo più diretto sincero e leale di confrontarsi con sé stessi. Lo facciamo ad esempio quando confrontiamo la parte destra e sinistra del corpo nell'asana, o ancora quando nel prāṇāyāma sentiamo il respiro nella parte sinistra e destra del torace. Se iniziamo questo studio possiamo scoprire molte cose, ad esempio può cambiare l'approccio tra noi e la nostra mente. Invece che giudicare e alzare barriere dentro di noi, possiamo accogliere tutte le nostre parti come un tutt'uno essenziale per la nostra vita. Abituarsi al confronto con sé stessi aiuta e stimola il confronto pulito, sincero e leale con gli altri.

Il mondo è cambiato così tanto dalla fine degli anni '80 ad oggi che noi, volenti o nolenti, anche senza rendercene conto, siamo cambiati con lui. Questo cambiamento è stato graduale e ancora non è terminato.

Il passaggio dal vecchio al nuovo sistema non è come cambiare abito: ieri ero vestito di blu, oggi cambio e mi vesto di verde! Questo cambiamento è come l'arcobaleno nel cielo, il blu si stempera nel verde ed è difficile segnare una demarcazione precisa. Il vecchio e il nuovo non sono opposti tra loro, piuttosto si fondono l'uno nell'altro.

Ai nuovi futuri formatori oggi dico che l'Istituto dà una nuova possibilità. Entrare di default nella formazione è una occasione che, se per alcuni è inaspettata, è per tutti una sfida entusiasmante. Spero che in molti interpretino questa possibilità come una crescita interiore che li aiuterà ad essere anche migliori insegnanti.

Per gli allievi che desiderano intraprendere il percorso per diventare insegnanti, questa è una grande opportunità di essere seguiti in modo individuale o in gruppi di poche persone, di fare esperienza di insegnamento direttamente all'interno della classe, di vedere la classe come un laboratorio di esperienze e di confronto.

Per gli allievi che praticano l'Iyengar Yoga è un modo di osservare come il passaggio da allievo ad insegnante sia un processo di crescita graduale e condiviso, che è aperto a tutti quanti vogliano mettere lo yoga al centro della propria esperienza di vita e questo non può che costituire un arricchimento dei programmi di studio per tutti gli studenti.

Infine, chi è incuriosito dallo yoga ma non ha ancora sperimentato un metodo soddisfacente, può avvicinarsi all'Iyengar Yoga sicuro del fatto che la formazione delle persone che lo trasmettono era al centro dell'impegno di Guruji ed oggi è il nostro impegno.



### Siti consultati:

https://bksiyengar.com/modules/Teacher/teacher.asp

https://www.iyengaryoga.it/pagina/6-trademark-delliyengarsmallsupr-small-sup-yoga

### Referenze immagini:

Archivio LOY; Julia Pedersen

# Light

© Light on Yoga Italia, febbraio 2022 Via Leonardo Fibonacci 27

50131 Firenze

Tel/Fax 055 674426

info@iyengaryoga.it

www.iyengaryoga.it

### **Presidente**

Monica Calvetti

### **Direzione Sadhana Blog**

Gabriella Giubilaro

### Redazione

Emanuela Zanda, Adriana Calò

### **Progetto grafico**

Antonella De Carolis

### **Impaginazione**

Luisa Tritone





# Un'intervista a Guruji sul suo metodo

(An interview with Guruji on his 'system')

Per chi non conosce il suo "stile" di insegnamento dello yoga, in che cosa è diverso dagli altri?

I principi dello yoga sono gli stessi, lo "stile" può cambiare. Lo yoga è uno solo ma può avere diverse versioni, come il tronco è uno e i rami sono molti. L'origine del tronco è la stessa. Si può sperimentare una trasformazione nel proprio modo di vivere con qualsiasi stile di yoga. Il mio modo di praticare non è diverso dagli altri, tranne nell'allineamento dei nervi motori con i nervi sensori, cosa che richiede riflessione da parte dell'intelletto e azioni corrette, per evitare anche le minime distorsioni della struttura anatomica. In questo modo le ossa, le articolazioni, le fibre muscolari, l'energia, la mente e l'intelligenza vengono fatte funzionare contemporaneamente, in equilibrio ed armonia; la forza vitale ed il core entrano in contatto con tutti gli strati del corpo.





## L'allineamento porta alla precisione e la precisione è uno stato divino in cui si sperimenta l'unione della energia cosmica con quella individuale.

### Qual è l'importanza della precisione e dell'allineamento nell'Iyengar Yoga?

Mia cara, l'allineamento porta alla precisione e la precisione è uno stato divino in cui si sperimenta l'unione della energia cosmica con quella individuale.

Cioè, la precisione è il punto d'incontro dell'anima individuale con l'Anima Universale.

### Quali sono i benefici del tenere le posizioni per periodi di tempo più lunghi?

Le pratiche dello *yoga* sono sia movimento sia azione. Il movimento è muoversi in sequenza da una posizione all'altra, raggiungere la posizione finale e ritornare indietro al punto di partenza, pratica comunemente nota come *vinyasa*.

Nel movimento la mente esterna è attiva, mentre se si tengono gli āsana per un tempo più lungo, la mente esterna automaticamente è portata ad entrare in contatto con la mente interna e, attraverso la mente interna, raggiungere la propria coscienza e Sé.

Rimanere a lungo in un āsana fa sì che l'intelligenza e la consapevolezza sviluppino pazienza e tolleranza. Inoltre aiuta ad osservare l'āsana con senso critico per mantenere la posizione corretta e sperimentare stabilità e quiete.

In secondo luogo, tenere l'āsana a lungo aiuta la mente e l'intelligenza ad andare in profondità in ciò che è sconosciuto o in quelle parti del corpo interno difficili da conoscere. L'andare in profondità richiede l'attenzione con l'azione, la consapevolezza dinamica e gli aggiustamenti sempre più fini necessari ad una posizione precisa. Da ultimo, rimanere a lungo in un āsana aiuta a costruire stabilità del sistema nervoso in quanto incrementa coraggio mentale e intellettuale, vigore e fede nella fermezza del proprio sādhana.

L'utilizzo dei supporti, cuscini, coperte, cinture, mattoni, è fondamentale nel suo insegnamento. Perché? Può descrivere la loro funzione, fisica, spirituale o entrambe?

Non è vero che l'uso dei supporti, cuscini, coperte, mattoni e cinture sia centrale nella mia pratica o insegnamento. È semplicemente un metodo alternativo di padroneggiare gli *āsana*. Poiché i veri maestri sono molto rari, ho sviluppato questi supporti per guidare i praticanti nella giusta direzione mentre eseguono gli *āsana* in quanto li



aiutano a non fare errori e andare nella direzione sbagliata. Nella pratica personale, i supporti sono un modo per aiutarsi e guidarsi.

In secondo luogo, per chi è mentalmente confuso, fisicamente rigido o vacillante o ha qualche problema fisico, è difficile praticare in modo autonomo. Così come negli ospedali ci sono i reparti di terapia intensiva, i supporti monitorano il corpo dei praticanti, evitando loro errori e agevolandoli nello sperimentare un senso di benessere, comfort e fiducia.

In terzo luogo, i supporti possono fare due cose contemporaneamente. Aiutano ad estendere ed espandere i muscoli, le articolazioni e gli organi del corpo, e inducono a rilassare la mente. Guardando all'interno senza tensioni, si scopre una via per la meditazione.

Quando i supporti guidano il corpo nella giusta direzione, si percepisce una sensazione di benessere nel corpo e di piacevole freschezza nella mente. Questa esperienza porta naturalmente a provare equilibrio ed unità fra corpo, mente e Sé.

In "Vita nello Yoga" lei parla del metodo yogico come mezzo che conduce all'illuminazione dove le posture fisiche sono solo l'inizio di ciò che è, in definitiva, un viaggio verso l'interno. Lei ritiene che lo yoga abbia da offrire qualcosa a coloro che non ci credono, non sono in cerca dell'illuminazione o non hanno fede?



Se porto il mio esempio, ho iniziato a praticare le posizioni soltanto a livello fisico, per ottenere un buon stato di salute da una condizione precaria. Ciò ha gradualmente allenato la mia mente e intelligenza ad andare in profondità e a trovare il *core* sia delle azioni che dei pensieri. Questo mi ha permesso di elevarmi da un puro livello fisico ad un livello di conoscenza della "Luce sulla Vita".

In secondo luogo lo yoga, attraverso gli āsana, ha molto da offrire a tutti, in qualsiasi condizione siano. Non ha confini geografici, di genere, di casta o di religione. Chiunque, in oriente come in occidente, a nord e a sud, può avere problemi fisici, disturbi emotivi o confusione intellettuale. Lo yoga aiuta a coltivare il corpo, la mente, l'intelligenza e la consapevolezza. Sappiamo infatti che l'essere umano è soggetto a problemi fisici, mentali, emotivi ed intellettuali. Lo yoga, come scienza e come filosofia, aiuta persone di ogni parte del mondo a guarire da queste problematiche, indicando i corretti modi di vivere e stimolando la ricerca di un'esistenza piena e nobile.

Fortunatamente lo yoga resta una materia pratica, che ci si creda o meno, che si abbia fiducia oppure no. Esso dona buona salute fisica, schiarisce la mente, rende stabili i pensieri emotivi, crea lucidità nel pensiero e insegna la pulizia non solo in rapporto a sé stessi ma anche con gli altri. Per sperimentare tutto ciò bisogna praticare ininterrottamente e per lungo tempo in quanto la natura agisce lentamente. Anche se lo yoga non riesce a sradicare completamente le sofferenze di chi pratica, almeno ha il potere di ridurle.

### Cosa ne pensa della tendenza molto diffusa dello yoga nelle palestre in America? È una cosa positiva o negativa?

Mia cara, io sono felice che lo Yoga si diffonda sia in forma fisica, sia mentale e spirituale. Oggi il mondo scientifico vuole ri66

Lo **yoga**, attraverso gli **āsana**, ha molto da offrire a tutti, in qualsiasi condizione siano.

Non ha confini geografici, di genere, di casta o di religione. Chiunque, in oriente come in occidente, a nord e a sud, può avere problemi fisici, disturbi emotivi o confusione intellettuale.

99

levare e documentare gli effetti dello *yoga* sull'essere umano man mano che esso si diffonde sempre di più. Gli scienziati possono sottoporre a esami clinici centinaia e migliaia di persone, cosa che una volta non era possibile. Ora si possono per lo meno raccogliere dati scientifici e mostrare il valore dello *yoga* nella giusta prospettiva fisica, fisiologica e mentale.

Come può una cosa positiva, mantenersi almeno in buona salute lavorando in palestra, diventare negativa? Mantenersi in buona salute è l'obiettivo di tantissime persone, mentre l'approccio spirituale è questione completamente individuale.

Per Lei e per molti Indù lo yoga è uno stile di vita. Per gli occidentali spesso è solo un buon

### Per me il corpo è il sé tangibile e visibile, la mente è il sé più sottile e il "Sé" è il più sottile del sottile.

modo per fare stretching, diventare più forti fisicamente e rilassarsi. Pensa che si perda qualcosa quando lo yoga viene spogliato della sua spiritualità e trattato come un qualsiasi corso di ginnastica?

Lo yoga ha due facce. Una è fisica e l'altra è spirituale. Il lato fisico è la parte concreta e visibile della forza vitale riconoscibile attraverso gli organi di azione, gli organi di percezione e la mente. L'altra faccia è il Sé o l'anima, che è astratta e sfuggente alla nostra comprensione. Questo è uno stato che può essere sentito ma non si descrive a parole.

Orientali o occidentali che siano, le persone credono in quello che vedono e, dopo aver compreso lo strato del corpo conosciuto e visibile, in modo naturale avranno desiderio di raggiungere anche gli strati più sottili del corpo - fisiologici, mentali, intellettuali e spirituali.

Obiettivo è raggiungere l'origine di tutte le fluttuazioni raffinando l'intelligenza e la consapevolezza per fare esperienza dell'aspetto più sottile del vivere. Questo aspetto è il core dell'essere o del Sé. Quindi, non penso che l'essenza dello yoga si limiti al proprio sādhana. Una cosa è la deduzione, ma altra cosa è la realtà del fare e sperimentare. Per me il corpo è il sé tangibile e visibile, la mente è il sé più sottile e il "Sé" è il più sot-

tile del sottile. Esiste una progressione, una gerarchia nel campo dello *yoga*. I praticanti non possono saltare subito al più alto livello. Devono progredire un passo alla volta dalla sfera fisica a quella spirituale. Se lo *yoga* viene inteso come ginnastica non è colpa dello *yoga* ma dei pregiudizi e errori con cui lo si considera.

### Le persone possono avere benefici dallo yoga indipendentemente da dove sia la loro mente?

Chi non ha l'abitudine di attivare i muscoli come dovrebbe proverà un senso di benessere con i movimenti dello yoga. In primo luogo si sentono i benefici della leggerezza degli arti e della freschezza della mente, anche se l'onda mentale non è nello yoga. Lo yoga migliora l'attenzione, che si deve focalizzare sul corretto allineamento tra corpo e mente e tra mente e intelligenza. Senza questa attenzione e riflessione della mente, la pratica non è possibile in quanto l'essenza dello yoga è integrare il corpo con la mente e la mente con il Sé; può volerci tempo. I benefici dello yoga dipendono dalla disposizione d'animo. Se si pratica in maniera superficiale si avranno risultati superficiali, una pratica intensa porta invece intensi benefici.

Lei sottolinea come l'Hatha Yoga vada oltre l'esperienza fisica. Ci può dire una posizione a sua scelta in cui ha sentito questo insegnamento e condurci un passo per volta lungo





### il percorso di questi effetti fisici, emotivi e spirituali da Lei sperimentati?

Ho menzionato per caso l'*Haṭha Yoga*? Perché mi sta facendo una domanda scorretta? Spesso ho detto che lo *yoga* è uno. Perché fa distinzioni?

Per la seconda parte della domanda, ci vorrebbero pagine e pagine per rispondere. Ci vorrebbe un libro, è difficile da dire in poche righe. Ne ho trattato nel mio ultimo libro "Vita nello Yoga". Se legge tutto il libro può trovare la risposta alla sua domanda. Ciò che sto dicendo ora è che forza fisica, forza mentale, forza nervosa, forza intellettiva e forza della consapevolezza devono essere bene in equilibrio operando di concerto in tutte le parti del corpo simultaneamente, in modo che il core dell'essere, l'intelligenza e la consapevolezza si muovano insieme ed uniformemente. Se corpo è il campo che viene arato dall'intelligenza, il Sé è il giardiniere che fa sì che l'intelligenza coltivi il campo utilizzando āsana e prānāyāma come strumenti. Continuando a coltivare, strato per strato (fisico, fisiologico, mentale, intellettivo e della consapevolezza) si fa esperienza nella vita della condizione di gioia, la vita divina o spirituale.

Nel viaggio verso l'interno con lo yoga, Lei descrive uno stato emotivo in cui ci si sente al tempo stesso rilassati e coscienti ma non offuscati. In una società dove viene esaltato l'essere sempre svegli e pronti, in modalità "on", in una condizione poco incline al rilassamento, può dirci di più sulla relazione fra gli stati di rilassamento e consapevolezza?

Noi siamo dotati di quattro lobi del cervello: sebbene siano spiegati biologicamente, Patañjali li spiega a livello intellettuale: centro del confronto, centro della sintesi, centro della gioia e centro della consapevolezza (YS, I, 17). Allo stesso modo le quattro cavità del cuore, secondo un aforismo di Patañjali, sono la sede di amicizia, compassione, gioia e distacco (YS, I, 33).

Se la testa aiuta la crescita verticale delle conoscenze, il cuore aiuta nella espansione orizzontale dell'intelligenza. La testa coltiva l'attenzione e il cuore la consapevolezza. At



tenzione e consapevolezza: la pratica dello yoga mette insieme queste due intelligenze che si integrano, in modo che attenzione e consapevolezza siano portate a comunicare, a dialogare, a scambiarsi le impressioni, per entrare in intimità una con l'altra. Portare la riflessione nel cuore automaticamente aiuta ad avere attenzione senza tensione, rilassamento nell'attenzione e consapevolezza. Questa è la bellezza dello yoga come disciplina dell'esperienza più che delle parole.

abitudini. Si deve praticare ogni *āsana* per correggere l'anatomia distorta dalle abitudini. Mentre si pratica l'*āsana* bisogna aggiustare saggiamente la parte anatomica senza disturbare muscoli e articolazioni. Se si trova una distorsione nell'anatomia non si può parlare di *āsana*. Ecco perché insisto molto sull'allineamento, che è guida per l'illuminazione. Questa è la chiave, non solo per il mal di schiena ma anche per molti altri disturbi.

Lei considera la recente ondata di disastri nel mondo (sia naturali sia provocati dall'uomo) come un segno che il sistema è in squilibrio, oppure questo è solo il modo in cui funziona l'universo? Se si tratta di squilibrio, come possono intervenire gli individui?

Questa è una domanda astratta. Anche se devo dire che i disastri sono provocati dall'uomo; ciò che altera i ritmi naturali finisce nella sofferenza.

L'Universo si muove ritmicamente in un ordine cosmico. Ma l'uomo si muove nell'ordine cosmico disturbandone il ritmo e causando i maggiori disastri della natura. Deve imparare a rispettare la generosità e la bellezza della natura e non a esaurire la sua energia e risorse per fini egoistici.

### Come aiuta lo yoga per specifiche problematiche fisiche come ad esempio il mal di schiena?

I disturbi fisici possono presentarsi dalla nascita, per volere di Dio. Però lei mi parla di un disturbo indotto dall'uomo, che altera la sua anatomia con abitudini sbagliate.

La pratica dello *yoga* aiuta a comprendere l'anatomia divina e non l'anatomia normale che si è formata a seguito di stili di vita e

(Questa intervista era stata raccolta da Stephanie Tade nel 2005 e pubblicata su *Yoga Rahasya*, 25, 3, 2018. Hanno lavorato alla traduzione italiana: Patrizia Maffei, Anita Suppa e Ilaria Zinzani)





### **Bibliografia:**

BKS Iyengar, Vita nello Yoga, trad.it., Roma, Edizioni Mediterranee, 2008

YS= BKS Iyengar, *Gli antichi insegnamenti dello Yoga.* I Sutra del grande maestro Patañjali, Gruppo Editoriale Futura, s.l., 1997.

### Referenze immagini:

Archivio LOY

© Light on Yoga Italia, marzo 2022 Via Leonardo Fibonacci 27 50131 Firenze Tel/Fax 055 674426

info@iyengaryoga.it www.iyengaryoga.it

### **Presidente**

Monica Calvetti

### **Direzione Sadhana Blog**

Gabriella Giubilaro

### Redazione

Emanuela Zanda, Adriana Calò

### **Progetto grafico**

Antonella De Carolis

### **Impaginazione**

Luisa Tritone





### Prāṇāyāma: sublimare gli esiti degli āsana

di Chiara M. Travisi

Il corpo, le membra, gli organi d'azione e di senso, la psiche sono molto "nostri". Il respiro non è altrettanto "nostro".

Tuttavia, il respiro è più di ogni altra cosa "per noi".

### **Prashant lyengar**

Le tecniche di governo del respiro, prāṇāyāma, sono state e sono il fulcro di moltissime pratiche ascetiche. Le prime attestazioni, seppur non sistematiche, risalgono all'Atharva-Veda-Samhita, "Raccolta di conoscenze per atharvāṇas, le regole della vita quotidiana", redatto dal XVI sec a. C. (XI, 4).

BKS lyengar, Guruji, ne ha fatto non solo il complemento, ma soprattutto il luogo in cui sublimare gli sforzi ardenti intrapresi quoti-dianamente nella pratica degli yog-āsana. Nel prāṇāyāma possiamo infatti veder frut-tificare gli esiti dell'allenamento all'attenzione, alla concentrazione e al sentire "il dentro da dentro" messi in atto negli āsana, sulle nostre capacità sensibili e sulla proliferazione del pensare. Irrinunciabile dunque, una volta create le giuste fondamenta con gli āsana, impegnarsi per una pratica regolare anche del prānāyāma.

Guruji ha insegnato che, come il vaso di terracotta dev'essere cotto prima di essere usato, allo stesso modo il corpo deve essere preparato per essere pronto al *prāṇāyāma*. Serve in particolare un supporto stabile,



Foto 1, a, b, c, d. Movimenti a "manico di secchio" e movimenti a "valve di conchiglia" delle costole durante espirazione ed inspirazione



ālambana, su cui far posare la nostra cognizione senza che gli organi addominali, toracici e gli organi di senso vengano disturbati durante la pratica. Il supporto è la nostra colonna vertebrale.

Questa sequenza, che si ispira alla lezione del 27 Marzo 2021, non solo vuole creare sensibilità e stabilità nella colonna vertebrale ma anche sbloccare i movimenti di espansione della gabbia toracica che devono accompagnare una respirazione piena e completa, alla base dell'esperienza di integrazione che ricerchiamo nel *prāṇāyāma*.

In entrambi i casi, la colonna vertebrale funge da fulcro e punto stabile a partire dal quale i due diversi movimenti si esplicano. (Illustrazione dettagliata dei movimenti del torace e costole in lyengar, 1997, p.48 ss.)



Foto 2. Anantāsana

Sdraiati sul fianco sinistro. Utilizzare un bolster per sostenere la parte inferiore del torace e il diaframma. Tenere le gambe piegate e appoggiare la tempia sinistra sul braccio, utilizzando una coperta per sostenere la testa. Fase 1: Rimanere rilassati e percepire un senso di completo rilascio nell'addome, nel diaframma e nel torace. Osservare la leggera spinta dell'emitorace sinistro contro il cuscino durante l'inspirazione e il suo ritrarsi dal cuscino durante l'espirazione. Successivamente, sfruttando la sensazione di contatto con il bolster, espandete intenzionalmente poco per volta tali movimenti. Ripetere più volte coordinando il movimento di espansione del torace durante l'inspirazione con la spinta contro il cuscino e il ritrarsi dal cuscino con l'espirazione. Ripetere sull'altro lato.



Foto 3. Anantāsana con braccia in ūrdhva hastāsana

Fase 2: Alzare il braccio destro e muoverlo lateralmente in *ūrdhva hastāsana*, percependo il movimento di innalzamento delle costole laterali, a "manico di secchio". Ripetere più volte coordinando il movimento del braccio verso l'alto con l'inspirazione e verso il basso con l'espirazione. Ripetere sull'altro lato.



Foto 4. Dwi pada viparīta daņḍāsana sul cuscino

In questo caso, il cuscino è sostenuto da due mattoni per avere un supporto più rigido per il bacino, che è il centro della posizione. Tenere le braccia larghe e le gambe separate alla larghezza del tappetino, utilizzando una cintura al collo dei piedi. Mantenendo stabilmente l'estensione delle ginocchia e l'allungamento dei talloni per allungare la zona lombare, lasciare invece che il torace "scenda" nella direzione opposta, verso la testa. Come ci hanno insegnato Guruji e Geetaji, il torace si apre back-to-front, ovvero dal dietro al davanti. Si può percepire quindi come in questo āsana la colonna dorsale posteriore risulti tesa e "contratta"



in favore di una completa estensione della colonna dorsale "anteriore". Percepire la stabilità della colonna dorsale posteriore e delle scapole e il conseguente allungamento dell'area retrosternale. Grazie alla stabilità del dorso e delle scapole, le ascelle posteriori ricevono un sostegno e una spinta verso l'alto che innalza l'area cardiaca, lasciandola riposare quieta mentre l'area sternale e le clavicole si allargano.

A partire dalla colonna dorsale, percepire l'apertura anteriore delle costole laterali e dell'area sternale durante la fase inspiratoria ed espiratoria: movimenti a "valve di conchiglia" e a "manico di secchio" combinati.

Rimanere nella posizione dai 2 ai 6 minuti. In caso di difficoltà, alzare la posizione dei piedi o tenere le gambe piegate o appoggiate su una sedia.



Foto 5. Bharadvajāsana sulla sedia

Avvolgere il torace con una coperta piegata a soffietto in tre. Nella torsione a destra, tenere il lembo destro della coperta sotto e il lembo sinistro sopra, in modo da poterlo tirare con la mano destra. Durante l'inspirazione estendere completamente la colonna ed espandere il torace come nelle fasi precedenti. Senza soluzione di continuità, al termine dell'inspirazione, coordinare il movimento di torsione con la fase espiratoria

tirando la coperta con il braccio destro. La presenza della coperta aiuta a mettere in movimento il torace percependo la rotazione di tutti i muscoli intercostali, interni ed esterni, e del diaframma durante l'espirazione. I muscoli intercostali e il diaframma vengono strizzati e massaggiati riacquisendo elasticità e tono. L'espirazione è completa e non vi è nessun tipo di *grip* interno nel torace, che deve essere soffice e morbido durante la torsione. Ripetere avendo cura di mantenere morbidi laringe e diaframma. Ripetere più volte da entrambi i lati fino a sentire maggiore morbidezza ed elasticità nel torace e nel diaframma.



Foto 6. Sulla sedia per l'osservazione del respiro, *ujjāyī*, fase I, con la coperta

Utilizzare la coperta per avvolgere il torace, oppure una cintura. Tenere la colonna vertebrale stabile (dorso, scapole ecc.) e innalzata frontalmente. Rilassare il viso (pelle, tempie, occhi, guance, lingua ecc.) e tenere gli organi addominali e toracici morbidi. Seguire i movimenti del torace indotti dal respiro utilizzando la superficie di contatto tra coperta e torace come punto d'osservazione. Percepire le costole laterali innalzarsi ed aprirsi lateralmente e frontalmente durante l'inspirazione e tornare alla loro condizione di partenza durante l'espirazione (per la respirazione *ujjāyī*, fase I, vedi Iyengar, 1997, p.171).



Rispetto all'utilizzo della cintura l'ampiezza della superficie della coperta aiuta a creare sensibilità e movimento in tutte le costole, fino a percepire movimento anche nella parte alta del torace, quella ascellare e clavicolare, che è la più difficile da raggiungere. Protrarre questa fase dai 2 ai 6 minuti in base alle capacità.



Foto 7. Sulla sedia per l'osservazione del respiro, *ujjāyī*, fase I, con la cintura



Per i praticanti più esperti, sedersi sulla sedia o sul bolster per viloma e ujjāyī prāṇāyāma (altrimenti, eseguire le tecniche da sdraiati con un adeguato supporto sotto il torace). Per facilitare l'estensione della colonna anteriore, utilizzare una coperta arrotolata sotto il coccige ed eventualmente, per non irrigidire inguini e addome, un sostegno per le ginocchia, cintura o pesi. Iniziare con l'osservazione del respiro come nella fase precedente per sentire la colonna stabile e i movimenti di espansione del torace.

Fase 1: Proseguire con *viloma* fase IV (lyengar 1997, pp.191-192) nella inspirazione provando a mettere le pause come a voler procedere 'costola dopo costola'. Non forzare la salita dell'inspirazione ma concentrarsi invece sui movimenti di espansione laterale e sull'elasticità dei movimenti. Proseguire da 2 a 6 minuti in base alle capacità intervallando i cicli di *Viloma* con cicli di recupero in cui nuovamente tornare a percepire la stabilità della colonna (dorso, scapole ecc.) e la morbidezza dei tessuti di torace e addome.

Fase 2: Proseguire con *ujjāyī*, fase III nella inspirazione (lyengar 1997, pp.174-176). Provare ad eseguire *ujjāyī* come a voler unire le fasi del precedente *viloma*: espandere lo spazio tra ogni costola senza soluzione di continuità mentre l'inspirazione si innalza gradualmente. Non sforzarsi di innalzare l'inspirazione ma lasciare che sia l'espansione orizzontale del torace a far salire spontaneamente l'inspirazione verso ascelle, clavicole e sterno. Proseguire da 2 a 6 minuti in base alle capacità intervallando *ujjāyī* con cicli di recupero.

Terminare la pratica con un lungo savāsana, da eseguire con una coperta arrotolata posta longitudinalmente sotto la colonna e che sostenga dal coccige alla base del collo mentre la nuca rimane a terra. Osservare l'esito della pratica in modo equanime. "Slegarsi" gradualmente dal respiro, percependo il respiro che attraversa tutta la pelle del corpo. Posare citta – organi sensibili, cognizione, l'atto del pensare, il senso dell'io – sul corpo inerme e inerte. Mantenere savāsana a piacere.



### **Bibliografia**

Atharva Veda, https://www.sacred-texts.com/hin/av/av11004.htm

BKS Iyengar, Teoria e Pratica del Pranayama, Roma, Mediterranee, 1997.

Prashant Iyengar, *Prāṇāyāma* (A Classical and Traditional Approach), Pune, Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, 2014.

### Referenze Immagini

Chiara Travisi per Light On Yoga Italia

© Light on Yoga Italia, aprile 2022
Via Leonardo Fibonacci 27
50131 Firenze
Tel/Fax 055 674426
info@iyengaryoga.it
www.iyengaryoga.it

### **Presidente**

Monica Calvetti

### **Direzione Sadhana Blog**

Gabriella Giubilaro

### Redazione

Emanuela Zanda Adriana Calò

### **Progetto grafico**

Antonella De Carolis

### **Impaginazione**

Luisa Tritone