



Swami Satyananda Saraswati

LE BASI  
DELLO  
YOGA

L'origine dell'Hatha Yoga, i Nātha  
e la diffusione in Occidente dell'antica tradizione

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Swami Satyananda Saraswati

LE BASI  
DELLO  
YOGA



L'origine dell'Haṭha Yoga, i Nātha  
e la diffusione in Occidente dell'antica tradizione

# Indice

NOTA BIOGRAFICA .....	7
PROLOGO .....	9

## PARTE I

---

Le basi tradizionali dello yoga .....	11
---------------------------------------	----

## PARTE II

---

Lo yoga e le Upaniṣad .....	31
-----------------------------	----

## PARTE III

---

Lo yoga nella Bhagavad Gītā .....	75
Karma yoga .....	85
Bhakti yoga .....	88
Rāja yoga .....	94
Lo yogī e la morte .....	101
Jñāna yoga .....	103
I differenti yoga nella Bhagavad Gītā .....	108

## PARTE IV

---

Il rāja yoga di Patanjanli .....	113
----------------------------------	-----

## PARTE V

---

Le radici dell'haṭha yoga e la sua diffusione in Occidente .....	171
Saṃsāra (il ciclo di nascite e morti) e il valore del corpo umano .....	173
Le origini dell'haṭha yoga - La tradizione dei nātha yogī .....	186
L'insegnamento tradizionale dell'haṭha yoga .....	203
Il risveglio di kuṇḍalini .....	208

Mudrā e bandha .....	211
L'iniziazione e il guru nel lignaggio nātha .....	225
Gli otto passi dell'haṭha yoga.....	238
L'espansione dell'haṭha yoga in Occidente.....	276
Sette errori comuni nella comprensione dello yoga.....	337
L'insegnante di yoga.....	343
Le formazioni professionali nello yoga .....	345
Il vero yogī .....	348

## PARTE VI

---

Domande sul cammino dello yoga.....	351
Epilogo .....	381
Bibliografia .....	387
Glossario.....	407

## NOTA BIOGRAFICA

---

Swami Satyananda Saraswati è monaco e maestro induista. Nato a Barcellona, ha vissuto la maggior parte della sua vita in India dedicandosi alla pratica, allo studio e alla contemplazione della tradizione *yoga*, dell'*Advaita Vedānta* e dello shivaismo del Kashmir. Fondatore dell'associazione Advaitavidyā, della comunità Kailash Ashram e delle Edizioni Advaitavidyā, è autore di numerosi testi in lingua spagnola su induismo e spiritualità, tra cui *El hinduismo*, *Mauna* e *Sādhanā*.

## PROLOGO

---

Le sei parti che compongono questo libro sono una selezione degli insegnamenti orali e scritti della millenaria tradizione dello *yoga*. Il testo può considerarsi un viaggio che ci conduce dall'origine della metafisica dello *yoga* descritta nelle *Upaniṣad*, passando attraverso l'accessibile e profondo insegnamento di Sri Krishna nella *Bhagavad Gītā*. Vi sono esposte le basi del *rāja yoga* di Patañjali, con la sua dettagliata analisi della mente, e vi si indagano le origini dell'*haṭha yoga*, il misterioso mondo dei *nātha yogī* e la diffusione dello *yoga* posturale in Occidente, fino a dare risposta agli interrogativi più frequenti di chi oggi lo pratica.

Il libro non vuole essere un compendio esaustivo della saggezza yogica, poiché ciò richiederebbe centinaia di migliaia di pagine e varie vite per poterlo compilare. In esso troviamo invece uno scorcio dello straordinario splendore di una tradizione viva dalla quale possiamo ricevere grandi benedizioni, se ne seguiamo i passi.

Queste pagine sono un umile omaggio ai grandi *yogī* di tutti i tempi.

# PARTE I



## Le basi tradizionali dello yoga

Conferenza per il 40° anniversario dell'Associazione Internazionale degli Insegnanti di Yoga (IYTA),  
Barcellona, maggio 2015.

*Oṃ namo brahmādibhyo  
brahmavidyā-saṃpradāya-kartṛbhyo  
vaṃśharsibhyo namo gurubhyaḥ  
oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ*

*Oṃ. Omaggi a Brahma,  
omaggi al lignaggio che trasmette  
la conoscenza di Brahman,  
omaggi alla successione dei ṛṣi e dei saggi  
fino ad arrivare al mio guru.  
Oṃ. Pace, pace, pace.*

Una forma tradizionale per dare inizio a un insegnamento è di recitare un *śānti-pathaḥ*. Il termine sanscrito *pathaḥ* significa recitazione, canto. *Śānti* è pace, calma, tranquillità, benessere. Lo scopo di questi *śāntipathaḥ* è invocare la benedizione delle divinità (*deva*) che sostengono l'universo e quella del proprio lignaggio spirituale (*saṃpradāya*), così come favorire la presenza e la chiarezza mentale di coloro che ascoltano l'insegnamento.

Nell'invocazione possiamo riconoscere il segreto (*rahasya*) del cammino dello *yoga*. *Oṃ namo brahmādibhyo*: omaggi a Brahma, la divinità che crea l'universo. Secondo la tradizione, si ritiene che Brahma possieda in sé la conoscenza dello *yoga* già dall'origine dei tempi e che la trasmetta a suo figlio Vasishtha.



Omaggi a tutti gli dei che sostengono l'universo. *Brahmavidyā-saṃpradāya-karṭṛbhyo*: omaggi al lignaggio dei maestri (*saṃpradāya*) che hanno realizzato la conoscenza di Brahman. Omaggi alla conoscenza più sublime, la conoscenza dell'Assoluto (*Brahmavidyā*). Omaggi all'Assoluto, con la comprensione che nulla esiste al di fuori di Esso, che è la nostra stessa essenza. Lo *yogī* non cerca la realizzazione all'esterno ma all'interno di sé e aspira a riconoscere ciò che già È.

*Vaṃśharsibhyo namo gurubhyaḥ*: omaggi ai grandi maestri e ai *ṛṣi* che hanno trasmesso e continuano a trasmettere questa sacra conoscenza per mezzo della parola, dei metodi yogici, del silenzio e dell'emanazione del loro esaltato stato di coscienza. Le tecniche che si possono praticare – le posture (*āsana*), il controllo del respiro (*prāṇāyāma*), l'introspezione dei sensi (*pratyāhāra*), la concentrazione (*dhāraṇa*) ecc. – sono la parte più superficiale dello *yoga*. La sua essenza è ciò che l'aspirante non può vedere, né toccare, né concepire: la pura trasmissione del *prajñā*. *Prajñā* significa conoscenza, ma non si riferisce alla conoscenza di qualcosa di "altro", bensì alla conoscenza di ciò che si è, della nostra essenza, che i grandi maestri dichiarano essere pienezza e perfezione.

Omaggi alla successione di *ṛṣi* e di saggi che, fin da tempi immemorabili, trasmettono senza interruzione tale conoscenza (*prajñā*), fino ad arrivare al nostro *guru*. A lui e a tutti, omaggi. Lo *yoga* è un processo di trasformazione che ha luogo nella relazione tra maestro e discepolo. In questo incontro avviene una trasmissione. Senza *guru* non c'è *yoga*, è importante comprenderlo.

L'insegnamento yogico racchiude un insieme di metodi, pratiche e mezzi che aiutano l'aspirante a raggiungere l'autoconoscenza. L'induismo è una tradizione millenaria che non può essere considerata una religione, almeno per la visione attraverso cui la consideriamo oggi – ovvero, in relazione alle religioni monoteiste. L'induismo non ha un unico fondatore, né un solo testo sacro, né un unico dogma o una sola verità. È una tradizione che possiede una profonda metafisica, che si manifesta in molteplici cammini che conducono all'esperienza del Divino e alla conoscenza della Realtà.

Le scritture più antiche dell'induismo sono i Veda. Essi sono composti da una parte che tratta dei rituali (*karma-kāṇḍa*), una sezione dedicata alla contemplazione e alla meditazione (*upāsana-kāṇḍa*) e un'ultima parte che espone la conoscenza (*jñāna-kāṇḍa*), in cui si trovano le *Upaniṣad*. Qui è presente l'insegnamento *yoga* che verrà poi sviluppato nei millenni a seguire in molte scritture successive. Tra queste, spiccano la *Bhagavad Gītā*, nella quale Sri Krishna istruisce Arjuna sui sentieri del *karma yoga* (l'azione distaccata), il *bhakti yoga* (la via della devozione) e il *jñāna yoga* (la via della conoscenza), offrendo così un vasto insegnamento. Lo *Yoga Sūtra di Patañjali* è poi un altro testo fondamentale per comprendere il processo della meditazione che conduce al totale assorbimento meditativo (*samādhi*).

Riferendoci più precisamente all'*haṭha yoga*, alcuni dei testi essenziali per comprendere il processo di trasformazione interiore sono: *Haṭha Yoga Pradīpikā*, *Śiva Saṃhitā*, *Gheraṇḍa Saṃhitā* e *Gorakṣa Śatakam*.

Qui sono trattati gli aspetti della purificazione dei canali sottili (*nāḍī*), il risveglio di *kuṇḍalīni* e i diversi stadi da superare per conseguire la liberazione. Qual è dunque la meta perseguita dallo *yogī* lungo questo processo? Il riconoscimento del suo Essere, della divinità in sé: la realizzazione di Ciò che già È.

Lo *yogī* desidera vivere la divinità, respirarne l'essenza e realizzarla nel suo stesso cuore. In questo cammino deve abbandonare tutto ciò che lo limita; questa è la meta. Lo *yogī* non è chi partecipa a una lezione di *haṭha yoga* dalle 19.00 alle 20.00 due volte a settimana; il vero *yogī* è colui che vive immerso nella pratica, che comprende tutti gli aspetti della propria vita. Per lui ogni azione è un atto yogico, un atto sacro – come cammina, come respira, come mangia, come tratta suo figlio o il suo dipendente, come lavora, cosa legge, cosa guarda, con chi trascorre il suo tempo ecc. Ogni istante della vita dello *yogī* è parte di un processo di trasformazione, il cui fine è trascendere i propri limiti e abbracciare l'infinito.

Come insegnanti di *haṭha yoga*, sapete molto bene che trasmettere il significato più profondo di questa tradizione è una grande sfida. Viviamo in una società che ha perso il senso della trascendenza e della sacralità. Siamo condizionati da una cultura sempre più materialista e volgare, in cui si dà un enorme valore all'immediatezza (del profitto, del piacere, del consumo ecc.). Agiamo sotto l'influsso dei mezzi di comunicazione – o meglio, di manipolazione – che promuovono l'egoismo e l'edonismo e completamente allontanati dalla Realtà.

L'essere umano moderno o postmoderno è stato ridotto a un produttore-consumatore da spremere con le tasse, illuso della propria libertà dall'esercizio del voto. Grazie allo *yoga*, possiamo riconnetterci a una cosmovisione nella quale l'essere umano è ancora parte di una sfera sacra. È fondamentale riportare la spiritualità nelle nostre vite: questo è il grande compito degli *yogī*.

Il ruolo dell'insegnante di *haṭha yoga* è davvero speciale, poiché molte delle persone che frequentano corsi di *yoga* non sono alla ricerca di una chiave di comprensione dell'esistenza, bensì, spesso, partecipano per risolvere qualche problema fisico, come una spalla dolente, oppure l'insonnia o perché si sentono agitati e confidano che l'insegnante possa aiutarli.

Certamente lo *yoga* può portare a risolvere questi problemi e fastidi, ma il suo fine ultimo va ben oltre. Il vero insegnante, oltre ad aiutare gli allievi a superare i disturbi fisici, mostra, con l'esempio di vita e gli insegnamenti, il cammino che conduce lo studente all'esperienza di uno stato di calma mentale, che permette l'accesso alla propria pienezza e alla propria pace interiore. Patañjali afferma:

*yogaścitta-vṛtti-nirodhah*

Lo *yoga* è la cessazione (*nirodah*) dei movimenti (*vṛtti*) della mente.

Se l'insegnante di *haṭha yoga*, per mezzo di *āsana*, del rilassamento e di alcuni minuti di meditazione, riesce a condurre i propri studenti a riconoscere uno spazio di pienezza interiore, avrà adempiuto al proprio compito.

Mostrare l'infinito che esiste all'interno di ognuno è il vero senso dello *yoga*. Nella cultura dominante del moderno Occidente, concetti come "religione" o "spiritualità" non sono molto apprezzati ed è infatti in questo contesto che si è tentato di separare lo *yoga* dalla sua matrice, la tradizione induista, che è la fonte dalla quale è sorto. Lo *yoga* è realizzato a pieno grazie alla comprensione delle basi dell'induismo e della meta da esso indicata: l'autoconoscenza. Come poter penetrare il vasto mondo del sapere dell'antica India? Ecco un verso del *Mahābhārata* appartenente al *Viṣṇu-sahasra-nāma* (i mille nomi di Vishnu). Esso viene ripetuto ogni giorno da milioni di indiani e permette di addentrarci in questo cammino volto a conoscere la Realtà:

*namo 'stvantāya sahasra-mūrtaye  
sahasra-pādā 'kṣi śiroru-bāhave*

*sahasra-nāmne puruṣāya śāśvate  
sahasra-koti-yuga-dhāriṇe namaḥ*

Omaggi al Signore infinito, di infinite forme, infiniti piedi, occhi, teste, gambe e braccia. Omaggi all'Essere eterno di infiniti nomi che sostiene milioni di ere cosmiche.

Questo verso parla di un'unica Coscienza che esiste in tutto e che, nella Sua maestosa e straordinaria manifestazione, assume infiniti nomi e forme, inclusi i nostri. Lo *yoga* ci mostra il sentiero che conduce all'Essenza che precede i nomi e le forme. Le sacre scritture ci insegnano che questa Essenza, l'Assoluto, in totale libertà, si manifesta come Universo e danza gioiosamente. Una delle rappresentazioni più belle dell'iconografia indù è l'immagine di *Shiva Nataraja*. Nel mondo occidentale, a causa dell'educazione moderna, abbiamo in gran parte perduto la connessione con il simbolico e il mitologico. Le nostre menti sono state addestrate a essere razionali e pragmatiche. Nei simboli e nei miti possiamo invece "ricordare" ciò che è immemorabile, una verità interiore che esiste in tutti noi, anche se in forma latente.

Nell'immagine di *Shiva Nataraja* è rappresentato l'Assoluto nella danza cosmica della manifestazione. Ovviamente nessun indù confonde l'Assoluto con questa raffigurazione, poiché sa che il Divino non deve necessariamente possedere quattro o sei braccia, o reggere un tamburo come fa *Nataraja*!

È necessario piuttosto soffermarsi sul profondo significato racchiuso in questa immagine. La figura di *Shiva Nataraja* esprime i cinque aspetti della divinità (*pañcakṛtya*) secondo lo shivaismo, mostrando la manifestazione dell'universo come una danza, un gioco, e l'Assoluto come il re di questo movimento. Vediamo il simbolismo dell'immagine. In una delle mani del lato destro, Shiva ha un piccolo tamburo (*damaru*).

Quando viene suonato correttamente produce un suono simile all'*Om* – la vibrazione primordiale da cui è emanato l'universo – a simboleggiare la creazione delle migliaia di milioni di mondi, di esseri e di piani della coscienza. Questo è il primo aspetto. Il secondo, è simbolizzato dall'altra mano destra aperta in un *mudrā* yogico che significa protezione (*abhaya mudrā*), volendo indicare che la divinità sostiene tutti i piani dell'esistenza.

Nel palmo della mano del lato sinistro arde una fiamma che simbolizza il terzo aspetto: la distruzione o la dissoluzione dell'universo. Tutto ciò che esiste nel tempo e nello spazio, nel mondo del nome e della forma, è creato, mantenuto e poi distrutto, o riassorbito nella Coscienza. Tutto si dissolve tornando alla propria origine. Entriamo ora nel quarto aspetto del vasto simbolismo di questa immagine: la divinità, la Coscienza, è impegnata in una danza provando intenso piacere. Quasi volesse aumentare questa beatitudine – e questo è estremamente importante per afferrare l'essenza della tradizione indù – questa stessa Coscienza, che si manifesta in infinite forme, gioca a nascondersi velando se stessa.

Come lo fa? Vedete, in questa stessa sala, ora, esiste questa unica Coscienza che però, nella sua straordinaria danza, gioca e assume la forma di tutte le persone qui presenti. Ognuno di voi, avendo dimenticato la propria Vera Natura, cerca se stesso per mezzo dello *yoga*. Pur essendo già l'Assoluto, si sente incompleto ed è spinto a percorrere un cammino che lo conduca a raggiungere l'Eterno, il proprio vero Sé.

È importante contemplare il processo che induce la Coscienza a velare se stessa generando illusione (*māyā*) o ignoranza (*avidyā*). In *Nataraja*, questi due concetti sono sintetizzati nella figura del *Mulayaka*, il bambino situato sotto il piede sinistro dello Shiva danzante. L'ignoranza dell'inerente perfezione che dimora in tutto è la nostra illusione. Il sentiero dello *yoga*, più che condurci a una meta da raggiungere, ci aiuta a togliere il velo dell'ignoranza e ci spinge a riconoscere Ciò che già siamo.

Infine, il quinto aspetto cosmico, la Grazia (*kṛpā*), rappresentata dalla mano destra tesa al piede di Shiva che è sollevato per la danza. Lo *yogī* riceve la Grazia dal maestro (*gurukṛpā*) affinché possa realizzare il proprio Sé (*ātman*). Dalla Grazia deriva lo *yoga*, il processo che conduce internamente al dissolversi della dualità e alla realizzazione dell'Essenza divina soggiacente al tutto.





L'immagine di Nataraja è un potente simbolo dell'espressione divina che si manifesta come l'universo, in cui ogni forma nasce, esiste per un dato periodo di tempo e, infine, si dissolve. In questo gioco divino scorgiamo il velo dell'illusione: nonostante la Realtà Suprema sia l'unica esistenza, condizionati dall'ignoranza, crediamo di essere nati e che moriremo e aneliamo di trovare il cammino che ci riconduca alla pienezza del nostro essere. La Coscienza, unica e libera, si diletta a identificarsi con i pensieri, creando così i limiti e l'illusione. Lo *yogī* deve trascendere ogni tipo di concetto, nozione e memoria; deve andare oltre anche all'idea di se stesso. Allora, nel silenzio interiore sorge il quesito: "Chi sono io?" (*ko 'ham*). In questo spazio libero dal pensiero (*vr̥tti*), "Chi sono io?".

È nel silenzio, nella totale assenza di movimento e di condizionamento mentale che affiora l'intuizione dell'assoluta pienezza interiore e che lo *yogī* realizza: "Sono l'unica, la sola Coscienza", "Sono l'Assoluto". Possiamo essere certi che una tale comprensione conduce a una rinnovata visione di se stessi e dell'universo. Il cammino dello *yoga* non si fonda su credenze, bensì sulla via diretta dell'autoindagine, che è l'osservazione profonda di ciò che siamo. Include anche metodi meno diretti, ovvero quelle pratiche rivolte a colui che non riesce a percorrere il sentiero diretto della conoscenza. Da qui la ragione del simbolismo: se a causa dei condizionamenti mentali non si è in grado di scorgere il divino trascendente e senza forma in sé, è attraverso l'adorazione di un'immagine esterna che può crearsi una relazione con la divinità.

Allora si adora l'idolo per mezzo di fiori, d'incenso, di aromi o con la ripetizione di un *mantra*. Ciò condurrà gradualmente alla purificazione della mente, fino a che giungerà il momento in cui ogni pensiero sarà dissolto nello spazio del silenzio e si sentirà la divinità al proprio interno. Allora, probabilmente, lo *yogī* non avrà più bisogno dell'adorazione esterna. Semplicemente, assorto in se stesso, libero dal movimento mentale, per la sua ardente aspirazione (*bhāva*), potrà realizzare ciò che viene chiamato *ātmapūjā*, ovvero l'adorazione del proprio Sé.

L'antica tradizione proveniente dall'India offre molti strumenti efficaci e appropriati per ogni tipo di persona e per i diversi tempi della creazione. Non tutti riescono a realizzare l'Assoluto in se stessi; molte persone trovano più facile e immediato adorare qualcosa all'esterno e perciò l'immagine, il tempio e il luogo sacro sono preziosi sostegni al fine di rendere la mente chiara e pura. Nella tradizione yogica esistono distinte pratiche di cui è necessario comprendere la funzione, ma la finalità di ciascuna è sempre la stessa: condurci all'eterna pienezza che esiste in noi.

Il cammino dello *yoga* è costituito da una serie di metodi per far sì che la mente dell'aspirante si stabilisca nella luminosità e nella purezza (*sattva-guṇa*). Solo una mente pura realizza l'Essere supremo che dimora al di là dei pensieri. *Āsana*, *prāṇāyāma*, *mudrā* rendono la mente del praticante sempre più libera dall'inerzia e dall'oscurità (*tamogūṇa*). Quando nella mente predominano l'ottusità e la confusione, non è possibile accedere ai sottili stati della meditazione.

Se predomina *rajoguṇa*, la mente sarà satura di desideri, di passioni e di fini egoistici; l'attenzione verrà dirottata all'esterno, verso qualcosa o qualcuno e incapace di penetrare nell'introspezione. Il fine dello *yoga* è lo stabile dimorare della mente nella purezza, nella quiete. Lo *yogī* è colui che usando i giusti mezzi, vive l'insegnamento e senza sosta avanza nel cammino fino a conoscere la propria essenza.

Come già detto, per comprendere adeguatamente la tradizione *yoga* è necessario conoscere i principi della vasta metafisica induista. Tale sapere è contenuto in particolar modo nelle *Upaniṣad* e viene spesso presentato attraverso storie e dialoghi tra saggi maestri e i loro discepoli.

Nella *Chāndogya Upaniṣad* troviamo la storia di Shvetaketu che, dopo dodici anni di studio, tornò alla propria casa natale, molto orgoglioso della conoscenza che aveva acquisito. Suo padre, il saggio Uddalaka, notò che il proprio figlio aveva di fronte un grande ostacolo: l'orgoglio della sua conoscenza. Un giorno gli si avvicinò e disse: "Figlio mio, i tuoi maestri ti hanno insegnato Quello che, conosciuto il quale, non rimane più niente da conoscere?". Shvetaketu, sorpreso, rispose: "No, padre. Non me lo hanno insegnato". E aggiunse: "Sicuramente il mio *guru* non possedeva tale conoscenza". Uddalaka non disse più niente e lasciò passare del tempo. Sapeva che il figlio, nonostante l'orgoglio, aveva una grande sete di conoscenza. Qualche giorno dopo, Shvetaketu si avvicinò a suo padre e gli disse: "O padre! Tu conosci ciò di cui mi hai parlato?".

Il padre rispose: “È la verità più preziosa che esista”. Allora Shvetaketu chiese umilmente a suo padre Uddalaka di poter ricevere questa conoscenza.

Per poter trasmettere un profondo insegnamento è essenziale che il discepolo abbia piena fiducia (*śraddhā*). La fede è un requisito chiave nello *yoga*, poiché permette un totale affidarsi al *guru* e al suo insegnamento. Il discepolo dev'essere disposto a ricevere la conoscenza che cambierà per sempre il proprio modo di vedere, di interpretare il mondo e se stesso. Senza fiducia, sarà mai possibile aprirsi a una così sconvolgente possibilità? Se la nostra mente vive immersa nel dubbio e nel giudizio, nessun insegnamento potrà mai trasformarla.

Torniamo alla storia. Uddalaka, nel ruolo di *guru*, disse: “Figlio, portami un bicchier d'acqua”. Shvetaketu fece ciò che il padre gli aveva chiesto e Uddalaka continuò: “Aggiungi un po' di sale e mescola finché non sarà completamente disciolto. Ora osserva l'acqua attentamente e dimmi se puoi riconoscere il sale”. Shvetaketu rispose: “No, non è possibile, padre”. “Ascolta bene, Shvetaketu: allo stesso modo in cui il sale è presente nell'acqua nonostante non sia visibile, così Quello, l'Assoluto, è presente in tutto ciò che esiste. Questa Realtà è presente anche in te. Tu sei Quello. *Tat tvam asi*”.

Shvetaketu ascoltò la lezione anche se non poté comprenderne pienamente il significato, poiché a questo fine non è sufficiente la mera cognizione intellettuale. Per realizzare la Realtà, è necessario accedere a uno stato superiore di coscienza.

Uddalaka continuò a insegnare al figlio per vari giorni fornendo semplici esempi e approfittando delle circostanze che si venivano a creare. In un'altra occasione, padre e figlio stavano camminando sulla sponda di un vicino fiume. Al bordo del sentiero, un vasaio stava filtrando l'argilla che avrebbe poi usato per il lavoro. Uddalaka chiese al figlio: "Shvetaketu, dimmi, che cosa vedi qui?". "O padre, vedo dell'argilla fresca pronta per la lavorazione".

Continuarono a camminare, fecero il bagno nel fiume, e dopo qualche ora intrapresero la via del ritorno. Nel frattempo, il vasaio aveva lavorato l'argilla plasmandone differenti oggetti e utensili. Nel cammino del ritorno, Uddalaka indicò al figlio lo stesso punto dove precedentemente avevano visto l'argilla fresca: "Shvetaketu, cosa vedi qui ora?". "O padre, vedo bicchieri, piatti, vasi, pentole e altri oggetti". Uddalaka disse: "Figlio, ascolta bene: vaso, bicchiere, piatto, sono solo nomi. Ricorda che sono argilla, solo argilla. Allo stesso modo, o Shvetaketu, al di là di tutti i nomi e le forme dell'universo esiste la stessa Unica Essenza. Essa è la tua Essenza. Tu sei Quello. *Tat tvam asi*".

L'essenza dello *yoga* è la diretta esperienza della Realtà soggiacente a tutti i nomi e alle forme e che i sacri testi, sin dall'antichità, dichiarano essere pienezza e beatitudine suprema. In questa storia, dopo che Uddalaka ebbe ripetuto amorevolmente al figlio nove volte il grande aforisma (*mahāvākya*) "*Tat tvam asi*" (Tu sei Quello), Shvetaketu si risvegliò e comprese la propria Vera Natura, la propria Essenza.

Uno degli aspetti più affascinanti delle *Upaniṣad* è la spontaneità con cui questo sublime insegnamento si trasmette per mezzo di semplici avvenimenti quotidiani. Se Shvetaketu non avesse raggiunto l'illuminazione attraverso queste semplici metafore, forse suo padre lo avrebbe invitato a sedersi in una stabile e perfetta posizione (*siddhāsana*) per praticare *bastrikā prāṇāyāma* (il respiro del mantice) al fine di armonizzare l'energia vitale (*prāṇa*), calmare la mente, purificare l'intelletto, affinché potesse finalmente realizzare il Sé (*ātman*).

Vyasa, che scrisse il grande commento allo *Yoga Sūtra* di Patañjali, affermò: “Lo *yoga* è *samādhi*”. Lo *yoga* è assorbimento nella nostra Essenza. È opportuno ricordare che la meta dello *yoga* è la trascendenza di ogni limitazione. L'insegnante di *yoga* è colui che sostiene i propri studenti con i mezzi più efficaci, volti a svelare quello stato di espansione, pienezza e libertà.

La cultura postmoderna ha cancellato la sacralità della vita. Per sublimare questo vuoto, è stata incentivata smisuratamente l'ossessione per l'acquisizione e l'accumulazione di beni, molto spesso inutili. La pubblicità ci convince che saremo più felici e liberi dopo aver comprato la tal auto. Veniamo addestrati a cercare costantemente la felicità in qualcosa esterno a noi: una casa, un viaggio, un marito o una moglie... ma se riuscissimo a osservare onestamente noi stessi, potremmo realizzare che, se anche fosse possibile soddisfare i nostri infiniti desideri, rimarremmo sempre con l'irrimediabile insoddisfazione esistenziale che porta a un sentimento del tipo: “Non mi sento appagato, manca qualcosa”.

Lo *yogī* è colui che riconosce che la gioia non è qualcosa al di fuori di sé. Gode dei piaceri del mondo senza violare il *dharma*, ricordando che ciò che sperimenta è sempre una proiezione della mente e che nessuna esperienza sensoriale potrà mai sollevarlo dal proprio compito fondamentale: la realizzazione del Sé. Lo *yoga* richiede autoindagine, un lavoro profondo, una pratica intensa per arrivare a riconoscere Quello che già siamo. Potremmo chiederci: “Come osservare e indagare la nostra essenza, se la mente è costantemente coinvolta in ricordi, fantasie, emozioni, progetti e desideri?”. Questo punto è il cammino: grazie alla pratica, l’aspirante purifica e acquieta la mente al fine di fondersi nello spazio della Coscienza.

In questo stesso momento, possiamo osservare che i pensieri vanno e vengono nella mente. Ma possiamo anche percepire nella nostra presenza, lo spazio antecedente al pensiero; lo sfondo, che è sempre presente ma al quale non prestiamo mai attenzione. In noi vi è una Coscienza che riconosce i pensieri, siano essi intrisi di tristezza o di allegria. Una Coscienza libera e distaccata, che i testi chiamano *draṣṭuh* (testimone): l’osservatore dei movimenti mentali o della loro assenza e del silenzio che ne consegue.

Coinvolti nei nostri pensieri, affermiamo “Sono agitato” o “Sono tranquillo”, ma in realtà il nostro Essere non è mai agitato né tranquillo; è solo la mente che attraversa questi stati. La mente può sperimentare pensieri che provocano gioia, tristezza, compassione, gelosia, ma ogni esperienza si manifesta sempre sulla superficie di un profondo silenzio soggiacente.

Quando la mente è quieta, svuotata di ogni contenuto, cos'è che è cosciente di quel vuoto?

La Coscienza, ovvero Ciò che siamo. Questa Coscienza è onnipresente, libera, mai intaccata e perfetta in se stessa. Lo *yogī* è colui che vive in questa consapevolezza e diventa uno con essa. Egli dimora al di là dei pensieri, al di là del tempo, dello spazio e delle limitazioni – che non sono altro che modificazioni mentali –, nella pienezza assoluta che vive in lui.

È per me un onore essere qui tra tanti insegnanti di *yoga*, persone che hanno dedicato una preziosa parte della propria vita a questa pratica e a questa conoscenza, al cammino che ci conduce alla realizzazione della nostra divinità.

Mi sento onorato perché lo *yoga* è uno dei mezzi che può aiutare a incontrare la propria forza e il proprio spazio di libertà interiore; questa è una forma molto nobile per aiutare la società a elevarsi.



# PARTE II

---

## Lo yoga e le Upaniṣad

Conferenza all'Università del Gran Rosario (Argentina)  
in occasione della giornata internazionale dello *yoga*, luglio 2020. Testo rivisto e ampliato per questo libro.

*La meditazione è superiore al pensiero.  
La terra sembra meditare, la regione intermedia  
e i piani celestiali sembrano meditare,  
sembra che l'acqua mediti, sembra che le montagne me-  
ditino, sembra che gli dei e gli uomini meditino.  
Per questo, coloro che hanno raggiunto la grandezza,  
gioiscono i frutti della meditazione.  
Perciò, venera la meditazione.\**

Le *Upaniṣad* sono la parte finale dei *Veda* e contengono l'insegnamento metafisico più sublime dell'induismo: l'essenza del cammino dello *yoga*. Secondo la tradizione, i *Veda* vengono distinti in due sezioni, la prima delle quali, denominata *Karma Kāṇḍa*, tratta dei rituali. In essa si espongono i mezzi attraverso i quali invocare le diverse divinità che governano il cosmo, al fine di ricevere specifiche benedizioni, come per esempio ottenere la pioggia, l'abbondanza materiale, la salute, la progenie, la pace ecc. Questa parte riguarda la vita nel mondo e può essere di grande aiuto affinché essa si sviluppi in forma armoniosa e piacevole. La seconda parte dei *Veda*, composta dalle *Upaniṣad*, è denominata *Jñāna Kāṇḍa* ed espone la conoscenza di *Brahman*. È conosciuta anche come *Vedānta*, letteralmente "la fine dei *Veda*", o *jñāna yoga*.

---

\* *Chāndogya Upaniṣad*.

L'insegnamento esposto nelle *Upaniṣad* non concerne la conoscenza di qualcosa percepibile dai sensi né comprensibile per la mente. Non si tratta della conoscenza oggettiva di "qualcosa", bensì della realizzazione della nostra essenza che, secondo le *Upaniṣad*, è l'essenza del tutto. Nel processo dell'autoindagine, la mente è di aiuto solo fino a un certo punto; oltre questo, è necessario trascendere l'intelletto per giungere a una "comprensione" diretta che conduce alla realizzazione della Realtà Suprema. È utile tenere a mente che, per le *Upaniṣad*, la meta da conseguire è l'essenza stessa del cercatore.

Immersa nell'ignoranza (*avidyā*), l'anima individuale vive identificata con il corpo, la mente e l'intelletto, sempre coinvolta negli stati di veglia, sogno e sonno profondo. L'insegnamento delle *Upaniṣad* ci introduce alla possibilità di riconoscere Quello che precede tutte le identificazioni. I saggi affermano che, se dirigiamo l'attenzione all'interno, negli spazi che precedono la mente, fondendoci in questa nostra Essenza sempre intoccata e pura, vivremo nella pienezza. Tale insegnamento non va studiato in senso accademico – per quanto esistano grandi eruditi delle *Upaniṣad*, così come esistono luminari per ogni materia; il suo proposito è quello di trasformare radicalmente la visione di noi stessi, fino a condurci alla più profonda ed elevata autoconoscenza. La parola *Upaniṣad* deriva dalla radice sanscrita *sad*, che significa "debilitare", "annichilire", mentre il prefisso *upa-* intende "prossimità". Stiamo parlando di un insegnamento che può essere trasmesso e divenire efficace solamente a condizione che si instauri un'amorevole vicinanza interiore tra maestro e discepolo.

Il significato più profondo del termine include inoltre l'umiltà, quale requisito necessario affinché l'aspirante possa avvicinarsi al maestro. Sri Shankaracharya, il grande espositore dell'*Advaita Vedānta*, interpretò il significato del termine *Upaniṣad* come “ciò che distrugge” l'ignoranza o “ciò che conduce” alla realizzazione di *Brahman* (l'Assoluto). In realtà, per poter comprendere a pieno l'essenza dell'insegnamento è necessario accogliere una diversa concezione del mondo, spogliarsi dei condizionamenti limitanti della società moderna ed essere in grado di partecipare intimamente al sentire custodito da questa sacra metafisica senza tempo. Il processo di radicale trasformazione promosso dallo studio delle *Upaniṣad* e dalla pratica degli insegnamenti che contengono, è condizionato dall'*adhikāri bheda*: la preparazione o la capacità dell'aspirante, la sua predisposizione e il suo potenziale, elementi che sosterranno il sottile e delicato processo dell'autoindagine. Ogni studente proviene da un distinto livello di preparazione dal quale avrà inizio il processo di purificazione, fisica e mentale, che lo eleverà interiormente al fine di assimilare il sottile insegnamento.

Le dieci *Upaniṣad* principali e più antiche sono: *Īśa*, *Kena*, *Kaṭha*, *Praśna*, *Māṇḍūkya*, *Muṇḍaka*, *Aitareya*, *Taittirīya*, *Chāndogya* e *Bṛhadāraṇyaka*. Esse contengono gli insegnamenti di ṛṣi e di maestri d'immensa fama, quali Yajñavalkya, Shandilya, Aitareya, Pippalada, Udālaka o Sanatkumara, per citarne alcuni. Hanno inoltre il pregio di essere state commentate da importanti *ācārya* (maestri), tra i quali spiccano Sri Shankara, Ramamuja e Madhva, che posero le basi di diverse scuole del *vedantā*.

In ordine di importanza, a queste prime dieci, seguono: *Kauṣītaki*, *Maitrāyaṇi*, *Mahānārāyaṇa*, *Śvetāśvatara* e *Kaivalya*. Le *Upaniṣad* sono suddivise in base alla loro appartenenza a uno dei quattro *Veda*: *Ṛg*, *Sāma*, *Yajur* o *Atharva Veda*. Un'ulteriore classificazione viene effettuata sulla base del contenuto: shivaita, vaishnava, shakta (con enfasi sulla Devi), *saṃnyāsa* (sulla rinuncia), *sāmānya Vedānta* (sull'*Advaita Vedānta*) e, infine, le *Upaniṣad* dell'*haṭha yoga*. Analizziamo ora brevemente queste ultime. In esse troviamo la significativa influenza del *tantra* e la marcata connotazione non-duale dell'*Advaita Vedānta*. Queste *Upaniṣad* espongono dettagliatamente il sapere relativo a *Kuṇḍalini*, ai *cakra* e alle *nāḍī*, così come alle diverse *āsana*, ai *prāṇāyāma*, ai *mudrā* e ai *bandha*. In esse si scorge la preziosa unione tra l'*haṭha* e il *jñāna yoga*, così com'è meravigliosamente espresso nella *Yoga Tattva Upaniṣad*:

*Lo yoga è impotente nel produrre mokṣa quando non vi è jñāna (conoscenza). L'aspirante alla liberazione deve praticare assiduamente yoga e jñāna. Il ciclo di nascite e di morti ha luogo nell'ignoranza (ajñāna) e perisce unicamente nella conoscenza (jñāna). Solo jñāna esisteva in principio. Si deve riconoscerla come l'unico mezzo (per la liberazione). Solo tramite jñāna si realizza la natura del Kaivalya, lo stato supremo, immacolato, indiviso, sat-cit-ānanda, esistenza-coscienza-beatitudine.\**

---

\* *Yoga Tattva Upaniṣad* 15-17.

Le *Upaniṣad dello yoga* raggruppano una ventina di testi che descrivono il percorso dello *yogī* verso la liberazione, descrivendone in dettaglio gli stadi e le pratiche. Esse forniscono chiare istruzioni sulla concentrazione (*dhārāṇa*) e sulla meditazione (*dhyāna*), illustrando i diversi stati di assorbimento meditativo (*samādhi*) e lo stato al di là della mente (*anamaska*). Inoltre, in esse si possono apprezzare numerose contemplazioni sulla non-dualità. Alcune *Upaniṣad* istruiscono sull'uso dei *mantra*, sui suoni interni che lo *yogī* può udire nella profonda meditazione, così come su altri aspetti che si possono riscontrare nel cammino dello *yoga*.

Le *Upaniṣad dello yoga* con una spiccata connotazione *Advaita Vedānta* sono: *Amṛitabindu*, *Amṛitanāda*, *Nādabindu*, *Dhyānabindu* e *Tejobindu*. Seguono *Haṃsa*, *Bhramavidyā*, *Mahāvākya* e *Pāśupatabhrama Upaniṣad* inerenti all'uso dei suoni per raggiungere gli stati di assorbimento meditativo (*samādhi*). *Yoga Kuṇḍalinī*, *Yoga Tattva*, *Yogaśikhā*, *Varāha*, *Trīśikhi-brāhmana*, *Darśana* e *Yogacuḍāmanī* contengono l'insegnamento sui diversi aspetti dell'*haṭha yoga*. Completano il gruppo delle venti: *Kṣurikā*, *Maṇḍala-brāhmana* e *Advaya-tāraka*.\*

Torniamo ora alle *Upaniṣad* più antiche per osservare come l'essenza dello *yoga* fosse già contenuta in esse. La *Maitrāyaṇi Upaniṣad* afferma:

---

\* Le *Upaniṣad dello yoga* verranno trattate in dettaglio nella parte V, "Le radici dell'*haṭha yoga* e la sua diffusione in Occidente".

*Il pensiero crea il mondo. Si diventa ciò che si contempla intensamente. Questo è l'eterno mistero. Se la mente riposa all'interno, nell'ātman, gioiamo l'eterna beatitudine.\**

Questo passaggio è di vitale importanza per comprendere il processo dello *yoga* e la sua visione. Poiché tutti noi siamo presenti ora all'interno della stessa sala e ascoltiamo le stesse parole, potreste forse credere di condividere la stessa esperienza. Nulla di più falso! Ognuno vive nel proprio mondo, nella "propria sala", ascoltando l'insegnamento a proprio modo. Ogni cosa è sempre la proiezione della propria mente. Chissà, forse qualcuno starà pensando: "Ma quand'è che finirà la conferenza?". Qualcun altro penserà: "Che insegnamento profondo!". E se qualcuno avverte un certo prurito alla spalla, sarà occupato a grattarsi e la sua attenzione verrà dirottata lì ignorando il discorso. Viviamo tutti nelle nostre menti.

Nella *Muktikopaniṣad* vi è un dialogo tra Sri Rama e il suo devoto Hanuman in cui quest'ultimo chiede quali siano i mezzi per conseguire la liberazione (*kaivalya*). Sri Rama gli rivela che lo studio della *Māṇḍūkya Upaniṣad* dovrebbe essere sufficiente. Se non lo fosse, gli raccomanda lo studio delle dieci *Upaniṣad* principali e, se ancora la mente non avesse raggiunto l'unione con il Supremo, gli nomina le centootto *Upaniṣad*. Sri Rama istruisce il discepolo spiegando che la conoscenza contenuta in queste opere implica la distruzione della falsa identificazione con il corpo, con i sensi e con la mente.

---

\* *Maitrāyaṇi Upaniṣad* VI, 34.

Essa conduce inesorabilmente alla liberazione in questa stessa vita (*jīvanmuktī*). La divina conoscenza è un segreto riservato a colui che dedica la propria vita al devoto servizio del maestro, che vive nel *dharma*, che possiede un intelletto sottile, e che saprà superare le prove imposte dal maestro. Nella *Chāndogya Upaniṣad* è presente una storia nella quale si narra che Indra, dopo un lungo periodo trascorso in intensa disciplina, poté ricevere l'insegnamento da Prajapati (il padre dell'universo) e ottenere la realizzazione dell'*ātman*. Prajapati disse: "L'*ātman* è libero da ogni male, libero dalla vecchiaia e non prova né fame né sete. Coloro che lo conoscono soddisfano tutti i propri bisogni e ottengono tutti i mondi".

L'insegnamento di Prajapati si diffuse su tutti i mondi e i piani dell'esistenza, da quelli superiori dei *deva* a quelli inferiori degli *asura*. Tutti gli esseri rimasero affascinati dalle parole del creatore e desiderarono possedere quella preziosa conoscenza. La promessa che, conosciuto il Sé, tutti i desideri sarebbero stati soddisfatti e tutti i mondi conquistati, scatenò l'acceso interesse di Indra, il re degli dei, e di Virochana, il re degli *asura*.

Entrambi, dai loro distinti piani di esistenza, si diressero al mondo di Prajapati al fine di ricevere l'insegnamento. Giunti al suo cospetto, Prajapati disse loro che la condizione per ricevere l'istruzione consisteva nell'impegnarsi per trentadue anni nella pratica e nel servizio (*seva*), mantenendo il voto di castità (*brahmacarya*). I due re assentirono e trascorsero tale periodo concentrati nella propria ascesi. Al termine della prova, Prajapati chiese: "Cosa state cercando? Cosa desiderate sapere?".



Entrambi risposero: “Cerchiamo la conoscenza che possiedi, che è in grado di soddisfare tutti i desideri e che, una volta conseguita, dona il dominio su tutti i mondi. Per questo siamo rimasti”. Prajapati chiese loro di avvicinarsi e disse: “Il Sé dimora nel centro, all’interno dei vostri occhi. Immortale e libero da ogni timore, è il supremo *Brahman*”. Notando la loro perplessità, continuò: “Avvicinatevi a questo recipiente d’acqua e osservate attentamente il riflesso del vostro viso: Quello è l’*ātman*”.

Prajapati, consapevole che i re non potevano comprendere l’insegnamento, disse loro: “Indossate le vostre vesti più sontuose, adornatevi con una ghirlanda di fiori freschi e osservate nuovamente il riflesso dei vostri visi sulla superficie dell’acqua: l’essenza riflessa è l’*ātman* immortale, *Brahman*, il Sé”. I due si sentirono pienamente soddisfatti, ma Prajapati notò che non avevano colto realmente il cuore dell’insegnamento e pensò: “Se ne vanno senza conoscere il Sé. Chiunque comprenda erroneamente la verità (confondendo il Sé con il corpo) sarà soggetto alla morte, sia egli un *deva* o un *asura*”. Virochana, tornato al proprio regno e pieno di sé, proclamò: “Ascoltate, o gente, il corpo è l’*ātman*. Gioiamone, poiché è tutto ciò che conta”. In tal modo vive gran parte dell’umanità: volendo godere i piaceri dei sensi – e quindi, in seguito, soffrendo – nella convinzione che non possa esistere altra realtà al di là del corpo. Virochana e gli *asura* non indagarono oltre. Le *Upaniṣad* affermano a tal proposito che in questo mondo, colui che non ha fede (nella Realtà superiore), che abbandona i rituali (*yajña*) e non esegue atti caritatevoli (*dāna*) è come un *asura*, poiché agisce secondo la condotta del mondo inferiore.

Tornando alla storia, Indra, dotato di chiaro intelletto, mentre faceva ritorno al mondo degli dei rifletté sulle parole del Padre dell'universo e si chiese: "Ho creduto che il corpo fosse il Sé, ma mi chiedo, se questo corpo fosse cieco, malato o deforme, potrei ancora considerarlo il Supremo, sempre perfetto? Il corpo non può essere il Sé, perciò ammetto di non aver compreso l'insegnamento". Quindi, umilmente, fece ritorno all'āśram di Prajapati che gli rinnovò l'invito a spendere altri trentadue anni di austerità e servizio al suo cospetto. Quando il tempo finì, Prajapati riprese l'esposizione dell'insegnamento: "Ciò che soggiace al mondo dei sogni, Quello è l'ātman, Immortale, libero dalla paura: è *Brahman*".

Indra se ne andò soddisfatto. Percorrendo la via del ritorno alla propria dimora, contemplò ancora una volta le parole del saggio e pensò: "Se è certo che i difetti del corpo fisico non pregiudicano la realtà dei sogni, è pur vero che nel sogno si può essere perseguitati e possono accadere avvenimenti spiacevoli. Questo non può essere l'ātman. Ammetto di non aver compreso l'insegnamento".

Allora, nuovamente, fece ritorno all'āśram del maestro, dal quale fu invitato a fermarsi per altri trentadue anni vivendo come un *brahmacārī*, compiendo austerità (*tapasyā*), al fine di purificare il corpo e la mente e generare in sé una profonda trasformazione. Indra accettò e, trascorso il tempo, Prajapati gli disse: "Quando una persona è completamente addormentata, nel sonno profondo, con i sensi raccolti e senza sperimentare alcun sogno, Quello è l'ātman; libero dalla paura, eterno: è *Brahman*".

Per la terza volta, Indra intraprese il cammino di ritorno verso i cieli e si rese conto di non aver colto il senso dell'insegnamento. Quindi pensò: "Nel sonno profondo si sperimenta un vero benessere ma senza consapevolezza. Non si è coscienti di nulla, l'*ātman* non può essere privo di coscienza". Dopo aver indagato in tal modo, si presentò alle porte dell'*āśram* di Prajapati che, in questa occasione, gli disse di rimanere in quel luogo per altri cinque anni. Sommando il tempo delle varie permanenze, si calcola che Indra abbia trascorso centouno anni nell'eremitaggio del *guru*, conducendo la vita del *brahmacārī*.

Finalmente, Prajapati impartì a Indra la conoscenza della Realtà eternamente intoccata e soggiacente agli stati di veglia, sogno e sonno profondo: "O Indra, questo corpo è certamente mortale, è intriso di morte, ma è anche il tempio dell'*ātman* immortale che lo trascende. Quello è ciò che gli dei adorano come il Sé. Colui che, avendoLo conosciuto, Lo realizza per Ciò che È, possiede tutti i mondi e vede tutti i propri desideri esauditi". Così Indra ottenne la conoscenza della Realtà Suprema.

Tramite questa storia, le *Upaniṣad* mostrano che anche il re degli dei, possessore di immensi meriti, grazie ai quali ottenne un tale prestigioso incarico nella gerarchia dell'universo, dovette sottoporsi a un'intensa pratica di purificazione per centouno anni al fianco del proprio *guru* Prajapati. Lo *yoga* della conoscenza dell'*ātman* (*adhyātma yoga*) richiede un'intensa asceti spirituale al fine di liberare la mente dalle molte impressioni (*vāsanā*) che la condizionano.

D'altra parte, ci viene mostrato come Virochana, il re degli *asura*, si adeguò all'erronea convinzione che il corpo e il mondo che lo circonda siano l'unica realtà e che il solo scopo della vita sia perseguire i piaceri sensoriali.

La vita dello *yogī* è sostenuta, secondo i *Veda*, da tre pilastri: *yajña*, i rituali del fuoco che propiziano gli dei al fine di ottenere benessere e abbondanza; *dāna*, la donazione di ricchezza, alimenti e beni a chi è meritevole e *tapas*, l'esecuzione di austerità e di asceti. Nell'insegnamento delle *Upaniṣad*, quest'ultimo elemento assume una notevole rilevanza.

Possiamo osservare come molti dei saggi descritti nelle storie contenute in questi testi sacri, vivano appartati dal trambusto della vita mondana. Essi spendono i propri giorni nelle foreste, negli eremitaggi, assorbiti nella contemplazione, nella meditazione, nello studio e, in certi casi, nell'istruzione degli aspiranti. La loro vita è un emblema dell'austerità yogica. Questo *tapas* genera calore, un fuoco interno che, quando diviene stabile e persistente, libera la mente dalle impurità fino a convertirla nello spazio immacolato e virtuoso che è l'anticamera della realizzazione dell'*ātman*. La *Chāndogya Upaniṣad* dichiara:

*puruśo vāva yajñah*

| Il corpo umano è come un *yajña*.\*

---

\* *Chāndogya Upaniṣad* III, 16, 1.

Per gli antichi saggi delle *Upaniṣad* che vivevano ritirati dal mondo – così come per gli asceti e gli *yogī* vissuti nei millenni e nei giorni nostri – lo *yajña* è il fuoco interiore: l'intima fiamma della conoscenza che arde alimentata dal combustibile della rinuncia, dall'introspezione e dalla profonda contemplazione, spesso accompagnata segretamente da altre pratiche ascetiche.

Questo è il fuoco interiore che lo *yogī* mantiene con grande dedizione. Spesso in India, addentrandosi nel mondo dei *sādhu*, possiamo incontrare *yogī* e asceti che trascorrono la vita intera seduti davanti a un *dhuni*, il fuoco sacro che mantengono costantemente acceso.

Di fronte a tale fuoco, lo *yogī* conduce la pratica yogica: la recitazione e lo studio dei testi (*svādhyāya*), la costante ripetizione di *mantra* (*japa*) e la meditazione (*dhyāna*). Il fuoco mantenuto dal *sādhu* è probabilmente lo stesso davanti al quale sedette il suo *guru*, così come molti altri *yogī* fecero anteriormente nella stessa discendenza. In India, è possibile trovare fuochi sacri mantenuti e propiziati da millenni. Per le tradizioni indoeuropee, il fuoco (interno ed esterno) ha avuto e continua ad avere un ruolo centrale in molti rituali e nelle cerimonie.

Nelle antiche civiltà di Grecia, Roma, Persia o India, il fuoco era sacro; irrinunciabile nelle adorazioni, veniva mantenuto acceso con grande cura. Fustel de Coulanges, uno storico e conoscitore delle antiche tradizioni indoeuropee, scrive nel suo interessante libro *La città antica*:

*Le case dei greci e dei romani includevano sempre un altare: in esso erano presenti delle ceneri e delle braci accese. Era sacro compito del padrone di casa mantenere il fuoco acceso giorno e notte. Sfortunata era la casa dove il fuoco si estingueva! Di sera i carboni venivano coperti di cenere affinché non bruciassero completamente durante la notte. Al mattino, il primo dovere era quello di riattivare il fuoco aggiungendo legna. Il fuoco non cessava di brillare finché la famiglia era in vita: “Focolare estinto, famiglia estinta” era un’espressione comune tra gli antichi. [...] La religione prescriveva che il fuoco dovesse mantenersi sempre puro, il che, in senso letterale, significava che fosse proibito gettare sporczia nel fuoco e, in senso metaforico, che nessun atto peccaminoso dovesse essere compiuto in sua presenza. [...] Il fuoco veniva considerato alla stregua del divino, lo si adorava, gli si riservava un vero culto e gli si offriva ciò che è più gradito agli dei: fiori, frutta, incenso e vino. Si pregava per la sua protezione, gli si attribuivano poteri magici. Lo si propiziava chiedendo salute, ricchezza, benessere. [...] Il fuoco dell’altare di casa era la provvidenza della famiglia.*

Coulanges continua:

*Gli indiani chiamano Agni questa divinità del fuoco. Il Ṛg Veda contiene una grandiosa quantità di inni dedicati al dio.*

*Uno di essi recita: “O Agni, sei la vita, il protettore dell’uomo! [...] Agni, sei il difensore e il padre! Ti dobbiamo la vita, siamo la tua famiglia!”. Così, il fuoco dell’altare è, come in Grecia, una forza protettrice [...]. Lo si implora chiedendo saggezza: “O Agni, tu conduci l’uomo sul giusto sentiero smarrito. [...] Se abbiamo commesso qualche errore, se abbiamo camminato lontano da te, perdonaci!”. [...] È molto improbabile che i greci abbiano ricevuto questa religione dall’antica civiltà indiana e che gli indiani l’abbiano assorbita dai greci. Si ritiene invece che greci, romani e indiani appartenessero a una stessa razza; i loro antenati, in un’epoca antichissima, avevano vissuto insieme in Asia centrale. Lì anticamente avevano concepito queste credenze e stabilito tali rituali. La religione del fuoco sacro scaturisce dall’antica e oscura epoca nella quale non esistevano ancora greci, romani o indiani bensì solamente i popoli ariani.\**

Negli antichi testi indù scopriamo che, prima di adorare gli altri *deva*, si invoca Agni, pronunciando il suo venerabile nome: “O Agni, chiunque sia la divinità che onoreremo con il nostro rituale, a te, offriamo questo fuoco”.

---

\* Fustel de Coulanges. *La città antica* (1944), pp. 29-34. Per approfondimenti inerenti il tema del fuoco nelle tradizioni indoeuropee si veda: Jean Haundry. *Le feu dans la tradition indo-européenne* (2016), Milano: Arché.

Notiamo inoltre che, nella tradizione indù, l'ultimo rito di passaggio (*saṃskāra*) dell'uomo è il rituale della cremazione, nel quale il fuoco, ardendo, riconduce i cinque componenti che costituiscono il corpo – terra, acqua, fuoco, aria e spazio – al loro stato originale. Torniamo al sublime cammino dell'autoconoscenza, contemplando la conversazione tra il saggio Yajnavalkya e il re Janaka:

*Il sottile e antico sentiero si è dischiuso davanti a me, la meta è stata raggiunta, ho realizzato il Sé. Percorrendo tale cammino, i saggi, i conoscitori di Brahman che sono liberati in questa stessa vita, si elevano alla sfera celeste (liberazione) dopo la morte di questo corpo. Il cercatore della Verità, aspirando solamente alla conoscenza del Sé, dovrebbe dedicarsi ai mezzi che conducono alla saggezza (prajñā). Egli non dovrebbe soffermarsi su troppi concetti e dovrebbe parlare moderatamente, così da non affaticare l'organo della parola.\**

Nel primo paragrafo, Yajnavalkya afferma chiaramente di essere un conoscitore del Sé, Uno con *Brahman*, un liberato in vita (*Jīvanmukta*). Nel paragrafo successivo dichiara che il saggio non è più interessato allo studio intellettuale, poiché ha già superato questo stadio della pratica. Neanche la disquisizione filosofica lo interessa: la luminosità lo immerge in una beatitudine indescrivibile. Egli dimora nella pienezza del silenzio interiore. Attraverso la pratica, il *jñani* offre l'intera vita all'autoindagine, alla ricerca del Reale, del Supremo,

\* *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad* IV, 4, 8 e 21.



dell'Assoluto. *Brahman* però, non è qualcosa che può venire descritto dal linguaggio né l'oggetto di un'esperienza che possa essere "conosciuto" nel senso comune del termine. Lo *yogī* sa che la meta è la realizzazione del Sé: la sua stessa essenza. La ricerca è estremamente sottile e richiede un raffinato intelletto. Così come espone la *Chāndogya Upaniṣad*:

Om. *(Questo corpo) è la città di Brahman, al suo interno si trova una casa dalla forma di un piccolo loto (del cuore); dentro vi è un minuscolo spazio. Ciò che esiste al suo interno è Quello che si dovrebbe conoscere. Quello è Ciò che ognuno dovrebbe desiderare di conoscere.\**

Prima ancora della domanda dei discepoli su cosa esista in questo minuscolo spazio interiore, il *guru* risponde:

*Questo spazio dentro al cuore è vasto come lo spazio (esterno). Al suo interno sono contenuti il cielo e la terra, così come il fuoco, l'aria, il sole e la luna, i fulmini e le stelle; tutto ciò che appartiene a questo mondo e ciò che non gli appartiene; tutto vi è contenuto. Questo spazio non invecchia col deperimento del corpo. Non perisce con la sua morte. Questa è l'autentica città di Brahman.\*\**

---

\* *Chāndogya Upaniṣad* VIII, 1, 1.

\*\* *Chāndogya Upaniṣad* VIII, 1, 3 e 5.