

Yoga

il sentiero verso l'Assoluto non duale

Introduzione di:

1 Paramahansa Svami Yogananda Giri
2 e del professore Stefano Piano

1 L' *Advayatarakopanisat* è un testo che tratta essenzialmente dell' *antaranga-yoga* o yoga interiore. È di grande interesse per i praticanti l'esposizione del

taraka-yoga

nelle sue due espressioni, il

taraka

e l'

amanaska

.

Amanaska

significa "non mente" e suggerisce il principio che sta dietro lo yoga: quello di fermare, bloccare.

"Ferma il corpo, ferma il respiro, ferma la mente", tale è l'insegnamento sottinteso.

Amanaska

rispecchia energicamente la via soteriologica indiana della radicale rinuncia,

nivrtti

, quando esorta all'abbandono di ogni cosa costruita dalla mente e alla pratica di

amanaska

.

taraka

è suddiviso ulteriormente in

murti

e

amurti

; questa terminologia trova una simile corrispondenza nelle definizioni di

saguna-
e
nirguna-Brahman
presenti nelle
Upanisad
.

Il *darsana* abbracciato da quest' *upanisad* è l'Advaita come esprime chiaramente la definizione del titolo, *a-dvaya*, "non duale". Lo yoga a essa inerente, definito come *taraka*, mira al fine ultimo attraverso: l'elaborazione e il raffinamento della conoscenza discriminativa; la realizzazione di varie mete (*laksya*) con la pratica della meditazione sui diversi elementi relativi, su spazi mistici, osservando le loro luci e i loro colori (*dyotir-mandala*). S'incontra inoltre una succinta esposizione su *kundalini-sakti* e *brahma-nadi* . Di grande interesse è la descrizione del *vyomapancakam* ; questa è una tecnica complessa che si sviluppa in varie successioni contemplative. Tale meditazione ha origine, secondo la tradizione, nella corrente *saiva* , del Sri Kasyapa Sampradaya. Vi sono scuole che hanno elaborato su questo tipo di meditazione, una serie arbitraria di tecniche che nulla hanno a che fare con l'originario *dhyana* . Ogni *vyoman* è strutturato in cinque *dhyana* per ogni "vuoto", per un totale di venticinque *kriya* . Naturalmente troviamo in varie tradizioni procedure simili al *vyomapancakam* o limitatamente a tre *akasa* , anche se interpretate in senso più ampio e inclusivo.

Le tecniche relative al *vyomapancakam*, come tutte le tecniche dello yoga, in particolare quelle introspettive, devono essere apprese direttamente da un Guru capace ed esperto e praticate

sotto il suo controllo. L'apprendimento improprio, il fai da te, è sempre pericoloso, e può portare a stati dissociativi, a patologie nervose o altro. I libri non possono mai sostituire un maestro vivente.

Nel mosaico di tecnologie proprio di quest' *upanisad* dello yoga, viene data la giusta importanza anche a *sambhavi-mudra*.

Infine, la glorificazione del Guru viene succintamente ma incisivamente annunciata. È mio augurio che queste brevi ma grandi *Upanisad* siano accolte favorevolmente da tutti coloro che sono interessati alla spiritualità indiana.

Il commento, con tutti i suoi inevitabili limiti, è una offerta umile e affettuosa nel fuoco della conoscenza. Come già affermato nella prefazione dell' *Amrtanadopanisat*, il commento a testi quali le *Upanisad* dello yoga, deve mantenere lo spirito di queste ultime, ed essere indicativo, mai eccessivamente esplicativo essendo questi testi indirizzati a coloro che stanno già percorrendo la via spirituale.

La mente sa, ma non sempre la parola rivela.

Paramahansa Svami Yogananda Giri

2 La *Advayatarakopanisat* (La "seduta spirituale" che fa attraversare [la fiumana del *samsara* verso la Realtà] non duale), di cui si presenta qui il testo con traduzione italiana secondo l'edizione con traduzione inglese del Kuppuswami Sastri Research Institute di Chennai, è il primo testo, in ordine alfabetico, fra quelli che sono noti come "

Upanisad

dello yoga": è un breve testo in prosa alternata a versi, che, secondo il commentatore Upanisad Brahma Yogin, appartiene allo

Suklayajurveda

o

Yajurveda

“bianco” e illustra il metodo che consente di conseguire la “triade di obiettivi” (

laksya-traya

): meta interiore, meta esteriore e meta intermedia, cioè il triplice oggetto di meditazione (

laksya

) che consente di rendere riconoscibile (ancora:

laksya

), di verificare cioè l'avvenuta realizzazione del fine ultimo dello yoga (

raja-yoga

) e, quindi, di essere diventato un vero yogin. Questa esperienza ultima è qui (fine del par. 7) definita

taraka

:

tasmat taraka eva laksyam amanaskaphalapradam bhavati

“Perciò solo il *taraka [yoga]* è l'obiettivo che porta come frutto lo stato di assenza di attività mentale (*amanaska*)”.

Appare abbastanza chiaramente da questa *Upanisad* – appartenente a un insieme che costituisce, per così dire, la testimonianza più matura della vitalità delle tradizioni di yoga tantrico in un contesto vedantico – come l'espressione

yogas cittavrttiniridhah

con cui si aprono gli

Yoga-sutra

di Patanjali trovi un suo evidente parallelo nella concezione di

amanaska

, essendo entrambe finalizzate al conseguimento dell'esperienza liberante del

samadhi

.

Il testo segnala (strofa 8) che esistono due tipi di yoga: il primo chiamato *taraka* e il secondo detto *amanaska*. Il primo, in cui si realizza l'identità fra *Brahmanda* e *pindanda*, cioè fra macrocosmo e microcosmo, è a sua volta di due tipi:

murtitaraka

e

amurtitaraka

, cioè

taraka

“con forma e senza forma”, il primo dei due realizzato quando si sia ancora in presenza di attività sensoriale e il secondo nella sfera che trascende l’

ajna-cakra

e consente al praticante di sperimentare pienamente la perfetta e pura luminosità del solo Reale, essenziato di

sat

(essere),

cit

(coscienza) e

ananda

(beatitudine infinita). Fra le pratiche più avanzate di yoga tantrico, la

Advayatarakopanisad

riserva una speciale attenzione per la

sambhavi-mudra

, descritta anche in altri testi di yoga ben noti, a cominciare dalla

Hathayogapradipika

, e utilizzata per approdare al “quarto” (

turya

) stato di coscienza, che ha sede all’interno del capo (lo

sirahpadma

dello

Yoga-yajnavalkya

, qui denominato

sodasanta

); il testo si sofferma poi sulle caratteristiche del maestro (

acarya

), offrendo anche una paretimologia della parola Guru (strofa 16) e intessendone un intenso elogio (strofe 17-18), e non manca di concludersi con il consueto

phala

, cioè con l’enunciazione dei benefici e dei vantaggi che si possono trarre dal suo studio e dalla sua recitazione.

Nell’insieme, questo breve testo rappresenta una sintesi assai preziosa dello yoga vedantico e può costituire un *vademecum* insostituibile per tutti coloro che mirino al conseguimento del fine ultimo della propria limitata esistenza nel tempo e nello spazio – il quale consiste nel trascendere e il tempo e lo spazio in un’esperienza metafisica – e che in vario modo si collochino fra i molti adepti e appassionati cultori di yoga nel nostro Paese.

Stefano Piano

167. Advayatarakopanisat a cura del Gitananda Asram

Scritto da Rosario Castello

Mercoledì 28 Dicembre 2011 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 05 Febbraio 2012 22:32

tratto da “Yoga il sentiero verso l’Assoluto non duale” – Advayatarakopanisat –
Edizioni Laksmi – Collana Upanisad Dello Yoga –
a cura di Stefano Piano professore ordinario di Indologia nell’Università di Torino