

Scritto da Rosario Castello

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

saguna-

е

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 (

jyotir-mandala

). S'incontra inoltre una succinta esposizione su

kundalini-sakti

е

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

kriva

- . 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

Scritto da Rosario Castello Mercoledì 28 Dicembre 2011 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 05 Febbraio 2012 22:32

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.

Paramahamsa 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

0

Scritto da Rosario Castello Mercoledì 28 Dicembre 2011 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 05 Febbraio 2012 22:32

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

۵

amurtitaraka

, cioè

Scritto da Rosario Castello

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

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

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