



ALBERTO PELISSERO

RIFLESSIONI SUL LESSICO
DELLA “FISIOLOGIA SIMBOLICA”
IN ALCUNI TESTI TANTRICI E DELLO HAṬHA YOGA

Chi affronti l’analisi di buona parte dei testi disponibili sullo *haṭhayoga* cercandovi punti di contatto con la letteratura tantrica, più propriamente con la tradizione āgamica, s’imbatte di necessità in una comune visione del mondo e dell’uomo concepiti come macrocosmo e microcosmo in puntuale corrispondenza.¹

1. Abbreviazioni: in particolare i testi su cui si basano queste riflessioni sono i seguenti:

<i>Atharvavedasaṃhitā</i>	(AV)	<i>Mahābhārata</i>	(MBh)
<i>Annapūrṇopaniṣad</i>	(AP)	<i>Muṇḍakopaniṣad</i>	(M)
<i>Amṛtabindūpaniṣad</i>	(AB)	<i>Maitrāyanopaniṣad</i>	(MAI)
<i>R̥gveda</i>	(RV)	<i>Yogakuṇḍalinyupaniṣad</i>	(YK)
<i>Aitareyopaniṣad</i>	(AU)	<i>Yogacūdamanyupaniṣad</i>	(YCU)
<i>Kāthopaniṣad</i>	(KA)	<i>Yogatattvopaniṣad</i>	(YT)
<i>Kāmakalāvīlāsa</i>	(KKV)	<i>Yogasūtra</i>	(YS)
<i>Kauṣīṭakyupaniṣad</i>	(KU)	<i>Yoginīhṛdayam</i>	(YH)
<i>Kṣurikopaniṣad</i>	(KS)	<i>Rudrayāmalatantra</i>	(RY)
<i>Garbhopaniṣad</i>	(G)	<i>Rudrākṣajābālopaniṣad</i>	(RU)
<i>Gauḍapādīyakārikā ad</i>		<i>Vijñānabhairava</i>	(VBh)
<i>Māṇḍūkyopaniṣad</i>	(GK)	<i>Vedāntasāra</i>	(VS)
<i>Gherandasāṃhitā</i>	(GS)	<i>Sāradātīlakam</i>	(SDT)
<i>Carakasāṃhitā</i>	(CS)	<i>Śivapurāṇa</i>	(SP)
<i>Chāndogyopaniṣad</i>	(Ch)	<i>Śivasāṃhitā</i>	(SIS)
<i>Tantrāloka</i>	(TA)	<i>Śivasūtra</i>	(SSU)
<i>Talavakāropaniṣadbrāhmaṇa</i>	(TAL)	<i>Śivasūtravimarśinī</i>	(SSUV)
<i>Tejobindūpaniṣad</i>	(TB)	<i>Śivasvarodaya</i>	(SSV)
<i>Taittirīyopaniṣad</i>	(TAI)	<i>Śatcakanirūpaṇa</i>	(SCN)
<i>Dhyānabindūpaniṣad</i>	(Dh)	<i>Samnyāsopaniṣad</i>	(SU)
<i>Pratyabhijñāhṛdayam</i>	(PH)	<i>Sarvasāropaniṣad</i>	(SSO)
<i>Prapañcasāratantra</i>	(PST)	<i>Siddhasiddhāntapaddhati</i>	(SSP)
<i>Praśnopaniṣad</i>	(PR)	<i>Suśrutasaṃhitā</i>	(SUS)
<i>Bṛhadāranyakopaniṣad</i>	(BAU)	<i>Spandakārikā</i>	(SK)
<i>Brahmavidyopaniṣad</i>	(BV)	<i>Svacchandatantra</i>	(ST)
<i>Śaṅkara, Brahmasūtrabhāṣya</i>	(BSBh)	<i>Haṭhayogapradīpikā</i>	(HYP)
<i>Bhagavadgītā</i>	(BhG)	<i>Haṃsopaniṣad</i>	(HU)

In particolare l'esame del microcosmo umano pone in luce l'esistenza di una vera e propria fisiologia, che si può definire quasi altrettanto bene "mistica", "sottile" o "simbolica." Ciò che importa è che si riesca a sottolineare il carattere di chiave ermeneutica per fenomeni "spirituali" a partire dall'osservazione di fenomeni fisiologici. L'ovvia considerazione a proposito dell'impossibilità di compiere analisi di laboratorio e rilevamenti quantitativi a carattere scientifico data l'epoca e il luogo da cui scaturirono i testi in esame dovrebbe già porre in guardia dal pericolo in agguato. Si tratta di quelle tentazioni scientiste spesso frettolose e incontrollate, proprie di tanta parte della letteratura contemporanea (in specie indiana) al riguardo, che danno luogo a grossolani e fuorvianti tentativi di identificazione di questo o quel termine con fenomeni osservabili con i moderni metodi sperimentali di laboratorio.

Sarebbe più auspicabile, in luogo di sovrapporre uno schema di pensiero allogeno a una realtà diversa dalla nostra, cercare di calarsi negli schemi interpretativi "indigeni" di quella cultura, per vedere se non sia possibile valendosi di quegli strumenti formarsi un quadro non certo definitivo ma almeno chiaro in prima approssimazione della situazione considerata.

Esposta la tesi, passiamo all'esame dei fatti, prendendo in esame alcuni termini particolarmente significativi.

1) *Ḥamsa* "oca selvatica" indica di per sé un animale che ha caratteristiche di purezza (è legato al colore bianco) e di sacralità (veicolo dei gemelli divini Aśvin e successivamente di Brahmā), tant'è che indica anche un ordine particolarmente elevato nella gerarchia degli asceti (*paramahamsa*). Dal punto di vista del significante viene simbolicamente interpretato secondo la paretimologia che lo vuole formato da *ham* (per *aham*, postulando un *avagraha* iniziale), pronome di prima persona singolare, più *sa*, base del pronome dimostrativo ("io-quello"), ricomponibile nella forma alternativa *so'ham* ("quello-io"), ove l'"io" indica il principio cosciente individuale e il "quello" la realtà ultima a un tempo trascendente e immanente, che in tale formulazione si riconoscono identici. In quanto *mantra* (*ham/sa*) viene ritenuto strettamente collegato al flusso respiratorio, e Bagchi² richiama l'attenzione su AV XI 4.21 in cui viene simbolicamente affermato che se l'oca selvatica sollevasse una delle due zampe dall'acqua (chiaro riferimento alla fase espiratoria ed inspiratoria che non possono mai cessare) non potrebbero più sussistere le scansioni temporali circadiane (Sāyaṇa identifica *ḥamsa* con *prāṇa*). È forse questo il punto di

2. P.C.BAGCHI, *Studies in the tantras*, part I, Univ. of Calcutta, Calcutta 1939, 1975, p. 73.

partenza di una serie di speculazioni assai posteriori che vedranno proprio nella possibilità di prolungare indefinitamente il periodo di ritenzione ovvero apnea (*kumbhaka*) a scapito di quello di inspirazione (*pūraka*) ed espirazione (*recaka*) la chiave offerta all'asceta per sconfiggere il tempo. Una formulazione articolata del rapporto che arriva a legare *haṃsa* e *prāṇa* è in VBh 155bis/156: "il respiro viene esalato con il suono *sa* ed inalato con il suono *ha*. Pertanto ogni individuo recita perpetuamente questo *mantra haṃsa*, ventunomilaseicento volte in un giorno e una notte. Questa recitazione ripetuta (*japa*), prescritta come propria alla Dea suprema, è molto agevole e appare difficile solo agli ignoranti.³"

Con Abhinavagupta si arriverà a identificare la formula *haṃsa* con l'equinozio (*viṣuvat*) sul piano cosmico e con l'equilibrio dei soffi (*samāna*) su quello individuale. Il fatto che VBh 156 sia citato da Kṣemarāja commentando SSU III 27 *kathā japaḥ* "la conversazione ordinaria del realizzato è la sua recitazione ripetuta" permette di assimilare *haṃsa* alla pratica del *japa*. Vediamo come ciò sia possibile. Se durante l'inalazione del respiro (*apāna*) si produce il suono *ha*, e durante l'esalazione (*prāṇa*)⁴ il suono *sa*, ponendo un *anusvāra* tra i due si ottiene il *mantra haṃsa*, che può a buon diritto essere definito *ajapājapa* "recitazione non recitata", ossia spontanea, automatica, irriflessa. La sua ripetizione costante è garanzia di sopravvivenza. L'opera dello yogin consiste nel ripeterlo consciamente (anziché senza percepirlo come accade di solito) nella sua forma *so'ham*, permettendo alla potenza nota come *prāṇāśakti* che scorre in *suṣumnā* di fluire liberamente. Il comm. di Jayaratha ad TA V 132 sottolinea ancora l'equivalenza *sa/srṣṭibīja* (*mantra* seminale dell'espirazione) // *ha/saṃhārabīja* (*mantra* seminale dell'inspirazione). Un ulteriore svilup-

3. Il verso 155bis non compare nell'ed. KSTS che fornisce la versione accolta da Śivopādhyāya, ed è desunto da una citazione di Kṣemarāja in SSUV III 27. Il verso 156 segue la versione di Kṣemarāja, che lo cita anche nel comm. ad ST VII 56, che suona:

«il praticante che conosce il supremo principio di realtà è sempre immerso nel *prāṇahaṃsa* (ossia l'energia del *prāṇa* posta in *suṣumnā*, sinonimo di *kuṇḍalīni* in questo contesto) e per lui è prescritta questa recitazione ripetuta (*japa*) in grado di conferire facoltà eccezionali e liberazione.»

Se si adotta la lezione di Śivopādhyāya si avrà in VBh 156b:

«questa recitazione ripetuta prescritta come propria alla Dea suprema è molto difficile situandosi alla fine del ciclo respiratorio (ossia in fase di apnea espiratoria, prima di un nuovo ciclo di inspirazione; ovvero in senso radicale, intendendo in occasione dell'ultimo respiro, l'identificazione con *haṃsa* al momento della morte essendo considerata particolarmente meritoria).» – Il termine *haṃsa* compare anche in SSV 10 e *passim*.

4. Per la discussa questione dell'ambivalenza di ruolo *prāṇa/apāna* per quanto riguarda inspirazione ed espirazione si veda *infra*.

po ridurrà la ripetizione conscia (*japa*) in quanto *so'ham* del *mantra* spontaneo (*ajapājapa*) *haṃsa* alla ripetizione della sillaba *auṃ* (*praṇavajapa*)⁵. In GS V 86 sg. è ricordata la lunghezza del soffio espirato (ossia la distanza sino a cui esso viene percepito, espressa in dita), crescente in modo direttamente proporzionale allo sforzo fisico connesso alle diverse attività menzionate (con l'eccezione del sonno, che comporta un soffio di trenta dita, inferiore solo alle trentasei richieste durante il coito); in GS V 88 si afferma che aumentando la lunghezza del soffio diminuisce la vita, e di converso diminuendo tale lunghezza la vita aumenta; in GS V 89 si definisce l'apnea espiratoria *kevalakumbhaka* ("ritenzione assoluta"); in GS V 90 sg. si prescrive la pratica volta a raddoppiare la frequenza dell'*ajapājapamantra*, e in GS V 93 sg. si precisa come tale esercizio vada compiuto cinque ovvero tre volte al giorno. Muktibodhananda⁶ richiama YCU 31b/33, che è poi sempre uguale a VBh 155bis/156, con la solita inversione *sa/ha* di GS V 84a, e in più YCU 33a che riprende la clausola di GS V 84c e YCU 33b che riprende la prima metà di GS V 84c: "ogni essere vivente ripete sempre il *mantra* legato a questo numero (21.600), che è detto 'gāyatrī non recitata' e fornisce sempre la liberazione agli asceti." La stessa autrice equipara poi *haṃ* alla *śakti*, *saḥ* a Śiva⁷. Infine Shashi Bhusan Dasgupta⁸ stabilisce un parallelo tra Gaṅgā/inspirazione (*pūraka*), Yamunā/espirazione (*recaka*) e *haṃsa* da un lato e Sarasvatī/ritenzione (*kumbhaka*) e *paramahaṃsa* dall'altro, nonché tra *aham/jīva* e *saḥ/brahman*.

Come si vede ci troviamo di fronte a due gruppi di testi (VBh, SSUV, ST, Jayaratha *ad* TA da un lato; GS e YCU dall'altro) in cui il valore da attribuirsi a *ha/sa* viene invertito. Vari criteri (seriorità, consistenza numerica ecc.) possono spingere a considerare spuria la versione del secondo gruppo, originaria quella del primo, pur con una certa cautela.

5. Curiosamente inverte i termini A. AVALON, *Tantrik Texts*, vol. III, *Prapancharatantra*, ed. by T. Vidyaratna, Calcutta/London, 1914, p. 30 n. 10, che fa corrispondere *vinḍu/puruṣa/haṃ*/espirazione a *visarga/prakṛti/saḥ*/inspirazione. GS V 84 ripete VBh 155bis invertendo i termini, vi attacca VBh 156a e conclude: «ogni essere vivente ripete sempre questa 'gāyatrī non recitata.'»

6. SWAMI MUKTIBODHANANDA SARASWATI, *Swara Yoga, The Tantric Science of Brain Breathing. Including the Original Sanskrit Text of the Shiva Swarodaya with Translation in English*, Bihar School of Yoga, Munger (Bihar), 1st Australian ed. 1983, 1st Indian ed. 1984, p. 32.

7. *Ibid.*, p. 34.

8. S.B. DASGUPTA, *Aspects of Indian Religious Thought*, Firma KLM Pvt. Ltd., Calcutta, 1957, 1977, p. 38 sg.

2) *Nāḍī*⁹ (connesso con *naḍa/nala* "canna, giunco", che compare in RV VIII 1.33, AV IV 19.1, da cui *nāḍa* "stelo vuoto") indica di per sé un canale in cui circolano fluidi vitali quali il sangue ecc., ma che può anche essere molto sottile (la millesima parte di un capello) sì da permettere il transito di sostanze via via sempre meno grossolane. Copia di riferimenti in tal senso si ha nelle *upaniṣad*¹⁰, in cui va tenuto presente anche il sinonimo *hitah*¹¹. Nella letteratura medica il termine si troverà usato (con valore praticamente sinonimico) accanto a *śirā/sirā/hirā* e *srotas*, mentre *dhamanī* indica probabilmente un tipo di canale con maggiore diametro endoluminale¹². Il termine *nāḍī* assume un significato tecnico peculiare nella pleiade di indirizzi che si richiamano alla letteratura tantrica. All'interno della colonna spinale (*merudaṇḍa*) si trova un canale (*nāḍī*) chiamato *suṣumnā* ("quella assai graziosa"), in realtà costituito da tre *nāḍī* (*suṣumnā*, *vajrā*, *citrinī*) contenute al suo interno. Tutte le *nāḍī* si originano dal plesso coccigeo-sacrale risalendo sino alla sommità della colonna vertebrale ed oltre (nel *sahasrārapadma*) e sono generalmente ritenute essere in numero di 72.000¹³. Le più importanti sono però dieci¹⁴, e tra esse eccellono la già ricordata *suṣumnā*, affiancata da *iḍā* a sinistra e *piṅgalā* a destra. Il processo che lo yogin deve compiere consiste nel risvegliare la potenza (*kuṇḍalinī*) che risiede assopita nel cakra infimo (*mūlādhāracakra*) forzandola entro a *citrinī* (*alias brahmānāḍī*) fino a farla giungere nel *sahasrāra* (*alias brahmarandhra*). A tale proposito Surendranath Dasgupta¹⁵ nota l'incongruenza che si rivela quando si consideri il fatto che se *kuṇḍalinī* deve passare entro a *citrinī* e nello stesso tempo attraverso alla serie dei *cakra*, questi ultimi dovranno trovarsi all'interno della colonna spinale, il che non permette più di identificarli con i plessi nervosi che si trovano invece al suo esterno. I rischi di un riduzionismo fisiologico della teoria dei *cakra* e delle *nāḍī* sono sottolineati con forza anche da Prabodh Chandra Bagchi¹⁶: è più prudente considerare la questione come la descrizione simbolico-operativa del cammino mistico che cercare corrisponden-

9. SSV 18, *passim*.

10. BAU IV 2.3; Ch VIII 6.6; M II 2.6 ecc.

11. BAU II 1.19, IV 2.3, IV 3.20; MAI VI 2; KU IV 19. Si veda anche BAU IV 4.2, IV 4.7-9; Ch VI 2.3, VI 8.6, VI 15.2, VIII 6.3, VIII 6.6; PR III 6; MAI VI 30; KS 15-17; BV 11-12.

12. CS I 30.11, VI 29.23; SUS III 7.8-17; *citt.* in SURENDRANATH DASGUPTA, *A History of Indian Philosophy*, Cambridge, 1931, Delhi, 1975, vol. II, p. 348 sg.

13. Si veda BAU II 1.19; MAI VI 19, VI 22, VII 11; AB 26; Dh 22; BV 11-12; KS 8.

14. SSV 37-40.

15. S.N. DASGUPTA, *History*, *cit.*, vol. II, p. 356 sg.

16. P.C. BAGCHI, *Studies*, *cit.*, p. 69.

ze puntuali nelle nostre attuali conoscenze. In HYP IV 17 si afferma che il sole (*piṅgalā*) e la luna (*iḍā*) determinano il tempo in quanto giorno e notte laddove *suṣumnā* divora il tempo. In HYP II 7–12 viene descritta una pratica di respirazione alternata, che consiste nell’inspirare ed espirare ciclicamente solo attraverso una delle due narici, aumentando la fase di ritenzione del respiro. Ciò è sufficiente a mostrare che la tradizione dello *haṭhayoga* equiparava *candra* (“luna”) a *iḍā* (sinistra) e *sūrya* (“sole”) a *piṅgalā* (destra). HYP III 110 equipara *iḍā* a Gaṅgā, *piṅgalā* a Yamunā. *Iḍā* e *piṅgalā* sono pure accostate a una coppia di termini appartenenti all’ambito sacrificale (*soma* ed *agni*) e a un’altra tratta dal lessico grammaticale (*grāhaka* “soggetto”/*grāhya* “oggetto”). L’origine di questa serie di equazioni tra macrocosmo e microcosmo è forse da ricercarsi in Ch VIII 1.3, ove si afferma che nello spazio interno del cuore sono contenuti cielo e terra, fuoco e vento, sole e luna¹⁷. La pratica di respirazione alternata per ottenere la purificazione dei canali (*nāḍīsuddhi*) è descritta in modo particolareggiato in GS V 33–45, che aggiunge l’uso di diversi *bijamantra* ognuno legato a un *tattva*. PST I 78–84 menziona nel corso dell’embriogenesi la creazione dapprima di *suṣumnā*, poi di *iḍā* e *piṅgalā* che si intrecciano ai suoi lati (come due serpenti attorno a un caduceo), infine delle altre sette *nāḍī* necessarie a formare l’elenco canonico di dieci. In PST I 89–93 si precisa come *vāyu* scorra nel corpo per mezzo di diverse *śirā* (= *nāḍī*), procedendo da *mūlādhāra* verso l’alto e passando attraverso *iḍā* e *piṅgalā* sin dentro le narici. Essendo entrato così nel sentiero lunisolare, *vāyu* va verso Nord tramite *iḍā*, verso Sud tramite *piṅgalā*. L’equivalenza *agni/destra/sole/piṅgalā/soma/sinistra/luna/iḍā* è rinvenibile in SDT I 40 sg. Un elenco di quattordici *nāḍī* è in SIS II 14 sg.; in SIS II 17 le tre principali sono accostate a sole, luna, fuoco; in SIS II 18 si afferma la presenza di *citrā* entro a *suṣumnā*. Un altro elenco (con nomenclatura atipica) di dieci *nāḍī* è contenuto nella descrizione del *daśanāḍīmayacakra* del testo senza titolo di Kumbhāri Pāva edito e tradotto da Tara Michaël¹⁸. Muktibodhananda instaura un parallelo con gli stati di coscienza: *jagrat/piṅgalā/svapna/iḍā/suṣupti/suṣumnā* non risvegliata; collega *iḍā* a *citta/emisfero cerebrale sinistro*, *piṅgalā* a *prāṇa/emisfero cerebrale destro*;

17. Altri riferimenti si trovano in Ch VIII 6.1, III 13 (in cui vi è la distinzione tra i cinque soffi *prāṇa*, *vyāna*, *apāna*, *samāna*, *udāna*), I 3. Si veda Bagchi, *op. cit.*, pp. 31, 66 sg., 72 sg.

18. T. MICHAEL, *Corps subtil et corps causal, La description des six «cakra» et quelques textes sanscrits sur le Kuṅḍalinī Yoga*, Paris, 1979, p. 234 sg.

propone infine una complessa serie di corrispondenze, anche piuttosto azzardate¹⁹.

3) *Suṣumnā*²⁰, la *nāḍī* centrale, è considerata punto d'arrivo di un cammino mistico secondo cui il principio di *śiva* posto a destra e quello della *śakti* posto a sinistra (come nel purāṇico Ardhanārīśvara "il Signore mezzo donna") danno vita alla serie di corrispondenze *piṅgalā/destra/apāna/śiva/iḍā/sinistra/prāṇa/śakti*, per cui lo stato di *mukti* è raggiunto quando i due poli vengono uniti e neutralizzati in *suṣumnā*, sede mediana della neutralità, equilibrio degli opposti. Una proposta alternativa vede *śiva* nel *sahasrāra*, *śakti* nel *mūlādhāracakra*: la *sādhana* consiste allora nell'innalzare verticalmente la *śakti* sino a *śiva*²¹. Che *suṣumnā* realizzi una sorta di *coincidentia* (in realtà annullamento) *oppositorum* può essere confermato da VBh 35. Ivi si accenna al fatto che se si medita sull'intima vacuità che esiste nella *nāḍī* mediana, le correnti di *prāṇa* (espirazione) ed *apāna* (inspirazione) si dissolvono in *suṣumnā*, attivando il flusso di *udāna*, il soffio ascendente, che permette l'ascensione di *kuṇḍalīnī* sino al *sahasrāra*. Lo stesso processo è adombrato in SK I 25. In SIS III 60 è descritta la condizione (*parichayāvasthā*) che si raggiunge una volta sbarcato il transito lunisolare del respiro, facendo sì che il soffio permanga immobile in *suṣumnā*. Il comm. di Kālicaraṇa ad SCN 1 fornisce due

19. Queste ultime sono segnate con *:

<i>iḍā</i>	<i>piṅgalā</i>	<i>suṣumnā</i>
<i>citta</i>	<i>prāṇa</i>	<i>kuṇḍalīnī</i>
mentale	vitale	supramentale
negativo	positivo	neutro
femminile	maschile	androgino
*yin	*yan	*tao
luna	sole	luce
freddo	caldo	temperato
*intuizione	*logica	*saggezza
*desiderio	*azione	*conoscenza
*mente subconscia	*mente conscia	*inconscio
*interno	*esterno	*centrale
notte	giorno	crepuscolo
*passività	*dinamismo	*equilibrio
*soggettività	*oggettività	*consapevolezza
*parasimpatico	*simpatico	*cerebrospinale
Gaṅgā	Yamunā	Sarasvatī
blu	rosso	giallo
Brahmā	Viṣṇu	Rudra
*sattva	*rajas	*tamas
A	U	M

Si veda MUKTIBODHANANDA, *op. cit.*, pp. 28 sgg., 49–55, 57–60.

20. SSV 18, *passim*.

21. S.B. DASGUPTA, *Aspects, cit.*, p. 152 sg.

descrizioni alternative del transito di *idā* e *piṅgalā* a fianco di *suṣumnā*. Esse possono scorrere ai due lati della *nāḍī* centrale senza incrociarsi, ovvero avvicinarsi intorno ad essa. Si noti che questa seconda costruzione offre anch'essa due possibilità, a seconda che per es. *piṅgalā* parta dal lato destro rispetto a *suṣumnā* e arrivi alla narice destra (come vuole la maggior parte dei testi, SSV compreso), ovvero parta dal lato destro rispetto a *suṣumnā* ma arrivi alla narice sinistra (come vuole per es. SIS II 25 sgg.). Sempre nel comm. ad SCN 1 si discute se la sede di *suṣumnā* sia all'interno o all'esterno della colonna vertebrale. Inoltre si afferma che *suṣumnā* è formata da tre *guṇa*, che possono essere alternativamente: *suṣumnā/vajrā/citriṇī* (come tre fili attorcigliati in una stessa *nāḍī*); *suṣumnā/idā/piṅgalā*; *citriṇī (sattva)/vajrā (rajas)/suṣumnā (tamas)*. Infine si fa cenno alla natura a un tempo lunare, solare ed ignea di *suṣumnā*, così articolata: *citriṇī/lunare/bianca/ /vajriṇī* (v.l. di *vajrā*) /solare/gialla/ /*suṣumnā*/igneo/rossa²². HYP III 4 fornisce alcuni sinonimi di *suṣumnā*: *śūnyapadavī*, *brahmarandhra*, *mahāpatha*, *śmaśāna*, *śāmbhavī*, *madhyamārga*; mentre in HYP IV 42 sg. si specifica come il *prāṇa* in movimento crei il tempo, se equilibrato (= ridiretto dai due lati in *suṣumnā*) lo distrugga. Muktibodhananda, dopo aver fornito l'equazione sinistra/citta//destra/prāṇa//centro/ātman, precisa come in SSV *suṣumnāsvara* sia sovente indicato come *śūnyasvara* ("flusso vuoto", perché nel canale centrale i due poli laterali si azzerano ovvero neutralizzano)²³. Nelle *upaniṣad* il foro sulla sommità del capo tramite il quale il *brahman* penetra nel corpo (*brahmarandhra*, AU I 3.12) consente al principio vitale individuale di ascendere tramite la centounesima "vena" (*suṣumnā*, MAI VI²⁴) sino ad ottenere l'unione con il *brahman* medesimo. Il termine *brahmarandhra* si trova in HU 3.

4) L'ultimo termine che richiede una glossa è *prāṇa*²⁵. A questo punto due vie si parano di fronte ai nostri passi.

A) Se, sulla scorta di Pāṇini²⁶, si accetta la derivazione di *prāṇa* da *pra + an* si dovrà tenere conto dell'analisi compiuta da Paul Deussen²⁷, di cui si riportano le linee essenziali.

22. Si veda anche HYP III 26–31.

23. MUKTIBODHANANDA, *op. cit.*, p. 3, 5.

24. Si veda anche BV 12 e TAI I 6.

25. SSV 18, *passim*.

26. *Aṣṭādhyāyī* VIII 4.19; cfr. M. MONIER-WILLIAMS, *A Sanskrit-English Dictionary*, Oxford, 1899, 1979, p. 705 col. 1, *prāṇa* 2.

27. P. DEUSSEN, *Allgemeine Geschichte der Philosophie*, Leipzig, 1894–1917, 2ª parte tradotta come *The Philosophy of the Upanishads*, authorized English translation by Rev. A.S. Geden, T. & T. Clark 1906, New York 1966, pp. 263 sg., 268, 270 sg., 274–280.

Secondo Śāṅkara il *prāṇa* sarebbe responsabile dell'espiazione (*ucchvāsa*), l'*apāna* dell'espiazione (*niśvāsa*)²⁸ (ma secondo lo sviluppo scolastico del VS²⁹ il *prāṇa* sovrintende al respiro, l'*apāna* all'escrezione). Partendo da quest'osservazione e ripercorrendo a ritroso la vicenda del termine nelle *upaniṣad* soprattutto antiche il Deussen considera come significato originario di *prāṇa* "respiro" e per traslato "vita." E questa sua connotazione lo rende adatto a fungere da rappresentazione empirica e per conseguenza simbolica dell'*ātman*. Il numero dei soffi vitali considerati dai testi varia da uno, il *prāṇa* soltanto, cui possono aggiungersi *apāna* e successivamente *vyāna*, *samāna* e *udāna*, a quattordici nella SSO³⁰.

Probabilmente in origine *prāṇa* e *apāna* indicavano entrambi il respiro in senso generale, con l'unica differenza per cui *pra-an* indicava l'inizio del respiro, *apa-an* il suo termine³¹. Le preposizioni di per sé non costituiscono un valido mezzo di distinzione di significato, giacché il senso di *pra* "in avanti" e *apa* "da" risulta perfettamente ambiguo, potendo intendersi "dall'interno all'esterno" ovvero "dall'esterno verso l'interno". *Prāṇa* è tuttavia di gran lunga il termine più frequentemente usato. Quand'è accompagnato da *apāna* la coppia assume come s'è detto il valore di espiazione (*prāṇa*) ed inspirazione (*apāna*)³², com'è provato anche da BAU III 2.2: "il *prāṇa* è l'organo di senso (lett. *graha* "prenditore"), controllato dal suo oggetto sensoriale (lett. *atigraha* "superprenditore"), l'*apāna*; con l'*apāna* infatti si percepiscono gli odori." *Apāna* pertanto, in quanto veicolo dell'odore, non può essere che l'inspirazione³³. Soltanto per così dire in contrapposizione all'idea generalmente accettata del *prāṇa* come espiazione e dell'*apāna* come inspirazione sorse e si sviluppò la concezione del *prāṇa* come respiro (comprendente le due fasi inspiratoria ed espiratoria) e dell'*apāna* come soffio digestivo che scorre nei visceri³⁴.

B) Ma se invece si fa derivare il termine da *prā*³⁵, si avrà il senso di "ciò che riempie il corpo facendolo vivere." Viene quindi meglio reso con un generico "forza vitale", traduzione che, pur cercando di mantenere la

28. Si veda il commento di Śāṅkara *ad Ch I 3.3* (ma altrimenti *ad Ch III 13.3* e PR 3.5).

29. VS 94-98.

30. SSO 10. Gli altri riferimenti essenziali sono KA V 3; M II 1.7; BAU III 1.10; Ch I 3.3; TAI I 5.3, 2.2; BAU III 4.1; BAU I 5.3, III 9.26; Ch III 13.1-5, 5.19-23; TAI I 7; PR III 5, IV 4; MAI II 6, VI 4, VI 9, VI 33, VII 1-5 ecc. Per i quattordici nomi dei diversi soffi vitali si veda VS 93-104.

31. A sostegno di ciò si cita RV X 189.2, il cui senso è tuttavia incerto.

32. Questo valore della coppia *prāṇa/apāna* è confermato in TAL II 1.16, I 60.5, IV 22.2-3.

33. Ulteriori conferme dall'analisi di BAU VI 4.10-11.

34. Si veda AU I 1.4, I 3.4 e 10; PR III 5; MAI II 6; G 1; AB 34; SU 4; nonché VS 94-95.

35. Da *pī*, cfr. *prāṇal*, MONIER-WILLIAMS, *Dictionary*, cit. p. 701 col. 3.

polisemia dell'originale, tenta di conservarne il valore in certo senso tecnico, e soprattutto di differenziarlo dal flusso respiratorio puro e semplice. Il legame che unisce *prāṇa* e respiro è infatti simile a quello tra un tutto e una parte, e tale comunque da non permettere di identificarli *tout court*. Ancora una volta (com'è sovente il caso) sarà meglio usare il più possibile l'originale sanscrito, avuto riguardo a sottolinearne la complessità semantica. Il vocabolo cui immediatamente si può accostare è come s'è visto *apāna*, che indica lo stesso principio nel momento in cui fuoriesce dall'organismo (dato il possibile senso di *apa* "giù, in basso", può indicare non solo e non tanto l'aria espirata quanto ad esempio il *crepitus ventris* ecc.) Molto presto il valore etimologico dei due termini è andato perduto, cosicché il valore della coppia (ormai irrigidito in inspirazione/espirazione) ha spesso potuto essere attribuito in modo arbitrario. Nel commento di Kṣemarāja ad PH 17 si fornisce una sorta di paretimologia in cui il *prāṇa* è visto come un evoluto primordiale della coscienza³⁶. Un'altra paretimologia (poco convincente) legge il termine come "forza in moto costante"³⁷. Nello *Yogavāsiṣṭha prāṇa* è inteso come una facoltà di movimento sussultorio, un fremito (*spandaśakti*) strettamente legato all'organo mentale (*citta*). *Prāṇa* assume il valore di esalazione (*recaḥa*), *apāna* di inalazione (*pūraka*), e la possibilità di arrestare i due flussi nella ritenzione (*kumbhaka*) si delinea come il mezzo principe per acquietare l'attività mentale. Surendranath Dasgupta³⁸ esamina brevemente alcuni usi del termine in diverse scuole (*vedānta*, *sāṃkhya*, *vaiśeṣika*, *śaiva*), e conclude come sia impossibile identificarlo al respiro *sic et simpliciter*. Lo stesso autore³⁹ richiama l'attenzione su alcuni punti poco chiari della BhG⁴⁰, in cui si accenna al tentativo di controbilanciare le forze opposte di *prāṇa/apāna*, che possono essere accostati a Dh 93–95. Il rapporto tra *prāṇa/apāna* e tempo (inteso come successione del dì e della notte), individuato nel legame tra aria respirata e tempo soggettivo, viene messo in luce da Prabodh Chandra Bagchi⁴¹, che riesce così a spiegare il linguaggio simbolico che, al fine di raggiungere il *samādhi*, ingiunge di "uccidere il sole e la luna." Osservazioni analoghe si trovano in Shashi Bhusan Dasgupta⁴², che aggiunge una pletora di corrispondenze nei culti *sahajiyā* di ambito buddhista.

36. *Prāk saṃvitprāṇe parinatā*.

37. MUKTIBODHANANDA, *op. cit.*, p. 7 sg.

38. S.N. DASGUPTA, *History, cit.*, vol. II, pp. 256–264.

39. *Ibid.*, vol. II, pp. 448 sg., 453 sgg.

40. BhG V 27, VIII 10 e 12.

41. P.C. BAGCHI, *Studies, cit.*, pp. 68 sgg.

42. S.B. DASGUPTA, *Aspects, cit.*, p. 149 sg. Si veda anche K.K. MANDAL, *A Comparative Study of the Concepts of Space and Time in Indian Thought*, CSSudies LXV, Varanasi, 1968, p. 15.

Il *prāṇa* si divide in dieci specie, tra cui cinque sono le più importanti⁴³. Sul legame *prāṇa/manas* si veda HYP II 2, IV 21–31, IV 114⁴⁴. Sugli esercizi di controllo del flusso vitale (*prāṇāyama*) si veda YS II 49–53; SIS III 51. SP V 25.43 fa riferimento, nel corso della descrizione di una pratica di divinazione identica al *chāyopāsana* di SSV 351–361, ai praticanti di essa definendoli "conoscitori del *prāṇa*." Il commento di Liliane Silburn ad VBh 24 sgg. permette di ricostruire una complessa rete di richiami simbolici. Il segno grafico del *visarga* (*ḥ*) in *nāgari* (:) viene visto come formato da un punto superiore che simboleggia *prāṇa* (legato all'espiazione) e da uno inferiore che simboleggia *apāna* (legato all'inspirazione). A sua volta il *visarga* deriva dalla scissione del *bindu* (.), e rappresenta perciò l'equilibrio dei soffi (*samāna*) ovvero il punto interstiziale (*madhya*), ovvero il riposo dei flussi (*viśrānti*). Se si paragona il soffio al fuoco sacrificale (come in TA V 22–25) si arriverà a equiparare *prāṇa/apāna* ai due legnetti che servono ad accendere il fuoco (*araṇī*), ed il soffio ascendente (*udāna*) al fuoco stesso. Non solo, si avrà la serie di corrispondenze: *soma/luna/inspirazione/apāna/sūrya/sole/espiazione/prāṇa/agni/fuoco/soffio ascendente/udāna*⁴⁵. VBh 154 presuppone la distinzione tra due spazi: *ākāśa* in cui ogni moto è rigidamente verticale (lo spazio dell'ascesa di *kuṇḍalinī* in *suṣumnā*) e *kuṭīla*, in cui i moti procedono obliquamente, deviati dalle tendenze subconscie o *vasānā* (lo spazio ordinario del flusso *prāṇa/apāna*). In tale contesto il processo di equalizzazione del contrasto *prāṇa/apāna* è identificabile con la condizione suprema (*brahmatattva*), paragonabile allo stato di parità mentale (*samacitta*) buddhista⁴⁶.

La derivazione B) è forse meno difendibile dal punto di vista grammaticale⁴⁷. Ma tenendo conto dello sviluppo semantico del termine e del gruppo di nomi ad esso collegato nei testi presi in esame non è forse irragionevole supporre che almeno implicitamente i testi del gruppo B) facessero riferimento ad essa piuttosto che a quella supportata da quelli del gruppo

43. Per elenchi delle dieci varietà si veda: PST II 9–14; SIS III 3–8; GS V 58–68. Elenchi di cinque tipi si trovano in PST II 57–58; Vyāsa ad YS III 38 sg.

44. Importante il commento di Brahmananda ad HYP IV 22. Ad IV 114 il medesimo glossatore fornisce copia di citazioni dall'*Amṛtasiddhi* e dallo *Yogabija*. Si ricorda che il commento ad HYP I 1, contenente una citazione dalla SSP di Gorakṣanātha, accosta il nome stesso della scuola alla coppia di forze vitali: *ha/sole/prāṇa/ṭha/luna/apāna*.

45. Si veda L. SILBURN, *Le Vijñāna Bhairava, texte traduit et commenté par...*, Publ. de l'I.C.I., fasc. 15, Paris, 1976, pp. 76–79.

46. Il *samacitta* è delineato ad esempio nell'*Atthasalinī* di Buddhaghosa; si veda L. SILBURN, *Vijñāna Bhairava, cit.*, p. 195 sg.

47. Si noti peraltro che a favore dell'etimologia di tipo B) si esprime uno studioso del calibro di Manfred Mayrhofer (*Kurzgefaßtes etymologisches Wörterbuch des Altindischen*, Heidelberg 1963, Band II, pp. 376, 282 sgg.).

A). Con ciò non si vuole ovviamente affermare che esista una completa incomunicabilità tra la linea *Upaniṣad-Śaṅkara - Vedantasāra* e la tradizione āgamica, tutt'altro. Va però notato che il primo orientamento ha caratteri fondamentalmente (ma non esclusivamente) speculativo-erudito, il secondo pratico-devozionale⁴⁸ (pur nell'ambito di un fine ultimo comune che resta quello soteriologico). È quindi possibile che ivi sia stata privilegiata l'etimologia morfologicamente meno probabile per motivi semantici.

SUMMARY

The present paper aims to a critical examination of some key-words in the technical vocabulary of the so-called "subtle physiology" or "mystical physiology" in some tantric (śaiva and śākta) and hathayogic texts. The texts being perused with more frequency (out of a total sum of more than 50) are: *Gherandaśaṅhitā*, *Śivasāṅhitā*, *Hathayogapradīpikā*, *Yogacūdamanyupāṇiṣad*, *Ṣaṭcakranirūpaṇa*, *Prapañcasāratāntra*, *Vijñānabhairava*, *Tantrāloka*. The key-words being analysed are: *hamsa*, *nādi*, *suṣumnā*, *prāṇa*. Two possible etymologies of *prāṇa* are perused: 1) *pra* + root *an* (Pāṇini and sankarite tradition); 2) root *pr* (tantric and hathayogic circles). In this last case *prāṇa* means "that power that fills the body and enlivens it". All the possible alternatives in the interpretation of the dyad *prāṇa/apāna* are also analysed. This work is part of a wider attempt to enlighten the links that connect the sankarite "orthodox" tradition with a "heterodox" one, that can be divided into a "higher" tradition (Abhinavagupta and the so-called kashmirian śaivism) and a "lower" one (hathayogic circles).

48. Entro a quest'ultimo si può comunque ulteriormente distinguere la componente "alta" dello śvaismo kāśmīro e di Abhinavagupta da quella "bassa" dei testi dello HY. La produzione pāśupata, trascurata in questa sede, si caratterizza per l'esposizione in forme "basse" ovvero popolari ("demagogiche") di un credo "alto" ovvero elitario.