



Il contributo allo Yoga di Surendranath Dasgupta (1887 – 1952)

Presentazione

Con questo breve intervento, destinato ai lettori italiani, riportiamo uno stralcio in bozza tratta dal testo, in corso di redazione:

Dall'Uno della Tradizione ai Sistemi Aperti, Patañjali Yogasūtra. Il "punto di vista" dello Yoga Vol I -Yama e Niyama, delle astensioni e delle osservanze.

Purtroppo gran parte delle opere di Dasgupta non sono state ancora tradotte in italiano. Eppure, per i sinceri ricercatori della Via dello Yoga, l'eredità che ci ha lasciato Dasgupta è un tesoro prezioso, pieno di gemme rare e luminose. D'altro canto, la ricerca di novità che detta legge nel settore editoriale fa passare in secondo piano contributi di profondo ed elevato spessore. Con questo piccolo contributo confidiamo possa nascere l'interesse da parte di accademici che, avendo buone relazioni con le case editrici del settore, possano farsene carico ottenendo finanziamenti per la traduzione e soprattutto la distribuzione e stampa dei preziosi lavori di Surendranath Dasgupta.

La peculiarità dello *Yoga* come sistema nel quale la parte teorica è inscindibile dalla pratica diretta è magistralmente espressa da Dasgupta¹:

*"The Yoga, however, unlike other systems, does not base its claims merely on the consistency of its speculative reasoning but also on a system of practices by which the speculative result at which it arrived can be directly verified. In fact the history of Yoga philosophy shows that the speculative part of the theory was probably supplemented latterly because it supplied a rational groundwork and basis to these body of Yoga practices. The value of the metaphysical part is that of a hypothesis, which, according to Yoga, enjoy the patronage of the Upaniṣad and serves to explain the results of the performance of Yoga practices."*²

"Yoga is thus formed of two inter-related parts,-firstly. the theoretical part which formulates philosophy and supports it by cogent reasoning like any other system; and secondly, the practical part embodying a code of practices by which the truths arrived at by the theoretical part can be verified. Yoga affirms that this verification is a direct experience of the same nature as perception only much more perfect than

¹ SURENDRANATH DASGUPTA, *Yoga Philosophy in relation to other systems of Indian thought*, Motilal Banarsidass, Calcutta 1930 (reprint 1979).

²Ibidem pg.7



it and as such it possess a much greater validity than reasoning or testimony. We hear of Yogīns who have actually experienced this superior vision and will find that all the disputing systems of Indian philosophy are in unanimous agreement about the super excellence of this superior vision (Yoga-prajñā). Under these circumstances we can neither uncritically accept their experience as true without testing it ourselves nor dismiss it unceremoniously as untrustworthy assumption.”³

Secondo l’interpretazione di Dasgupta⁴, *Yama e Niyama* sono pratiche indispensabili per progredire nei vari stadi verso la liberazione, che rappresentano sia una pre-condizione per intraprendere la *Sādhanā*, che parte dell’avanzamento graduale nel percorso dello *Yoga*:

“Yoga Purificatory Practices (Parikarma)⁵.

The purpose of Yoga meditation is to steady the mind on the gradually advancing stages of thoughts towards liberation, so that vicious tendencies may gradually be more and more weakened and at last disappear altogether. But before the mind can be fit for this lofty meditation, it is necessary that it should be purged of ordinary impurities. Thus the intending yogīn should practise absolute non-injury to all living beings (Ahimsā), absolute and strict truthfulness (Satya), non-stealing (Asteya), absolute sexual restraint (Brahmacarya) and the acceptance of nothing but that which is absolutely necessary (Aparigraha). These are collectively called Yama. Again side by side with these abstinences one must also practise external cleanliness by ablutions and inner cleanliness of the mind, contentment of mind, the habit of bearing all privations of heat and cold, or keeping the body unmoved and remaining silent in speech (Tapas), the study of philosophy (Svādhyāya) and meditation on Īśvara (Īśvara-praṇidhāna). These are collectively called Niyamas.”⁶

³Ibidem pg.8

⁴SURENDRANATH DASGUPTA: *A History of Indian philosophy*, vol I, Cambridge University press, 1922 (cap. VI - Yoga and Patañjali, pgg 226-238)

⁵ Ibidem pg. 270, *Śauca* è descritto ma non citato espressamente nel testo.

⁶ "Pratiche Purificatorie dello *Yoga (Parikarma)*. Nello *Yoga* lo scopo della meditazione è quello di rendere stabile la mente in modo graduale, orientando i pensieri verso la liberazione, in modo tale da indebolire progressivamente le tendenze negative fino a farle scomparire completamente. Ma prima che la mente sia idonea per questa forma di meditazione, è necessario eliminare l’ostacolo rappresentato dalle impurità ordinarie. Per questo l’impegno dello *yogīn* dovrebbe essere quello di praticare un’assoluta non-violenza verso tutti gli esseri viventi (*Ahimsā*), verità rigorosa e assoluta (*Satya*), astinenza dal furto (*Asteya*), assoluta moderazione sessuale (*Brahmacarya*) e non accettazione di doni,



Concetti ribaditi in modo sintetico anche nei suoi saggi filosofici posteriori:

“It should be noted, however, that the Yoga ideal is not satisfied by a man's becoming solely moral. A Yogīn seeks deliverance from every bondage, even from the bondage of his mind. The attainment of perfect morality and self-control by acquiring the virtues of universal non-injury, truthfulness, celibacy, purity, contentment, fortitude, etc. (technically called Yama and Niyama) is of course indispensable for him. But this is not all. This cannot give him full liberation. He would be a pure and free 'spirit' untrammelled even by his 'mind: Thus when his mind has been sufficiently purified and is no longer disturbed by ordinary moral strivings, he endeavors to engage himself in a higher work, viz., that of staying the movement of the mind-stales.”⁷

Da segnalare che *Yama e Niyama* sono richiamati anche in relazione alla *Darśana Nyāya*⁸:

“Faith (śraddhā), non-injury, doing good to all beings, truthfulness, non-stealing, sex-control, sincerity, control of anger, ablutions, taking of pure food, devotion to particular gods, fasting, strict adherence to scriptural duties, and the performance of duties assigned to each caste and stage of life, are enumerated by Praśastapāda as producing dharma. The person who strictly adheres to these duties and the Yamas and Niyamas (cf. Patañjali's Yoga) and attains Yoga

contentandosi solo di ciò che è assolutamente necessario (*Aparigraha*). Queste astinenze sono denominate collettivamente *Niyama*. Inoltre, fianco a fianco con queste astinenze si devono praticare anche: la pulizia esterna (abluzioni) e la pulizia interna (appagamento della mente, la mente, l'abitudine ad essere oltre gli opposti come calore e freddo, o restare in impassibile silenzio (*Tapas*), lo studio della filosofia (*Svādhyāya*) e la meditazione su *Īśvara* (*Īśvara-praṇidhāna*). Queste regole sono denominate collettivamente *Niyama*.”

⁷ Surendranath Dasgupta, *Philosophical Essays*, University of Calcutta, 1941, pg. 194 (“Occorre precisare che l'ideale dello *Yoga* non è soddisfatto operando esclusivamente una realizzazione etico/morale. Lo *Yogin* cerca la liberazione da ogni schiavitù, inclusa quella dalla sua mente. Il raggiungimento di uno stato di perfetta moralità ed autocontrollo, ottenuta acquisendo le virtù universali della non-violenza, veridicità, celibato, purezza, contentezza, forza d'animo, ecc. (tecnicamente definite *Yama* e *Niyama*) è ovviamente indispensabile. Ma questo non è tutto. Questo, infatti non può condurlo alla liberazione completa. Egli è orientato a diventare uno ‘spirito’ libero e senza vincoli anche rispetto alla dimensione mentale. Conseguentemente, quando la sua mente è stata sufficientemente purificata è quindi non più distratta dall’impegno attinente il rispetto delle regole etico/morali, può impegnarsi in un lavoro di livello superiore, attinente il controllo degli stati mentali. ”

⁸ Ibidem, *The Nyāya- Vaiśeṣika Philosophy*, pg 317



by a meditation on the six padārthas attains a dharma which brings liberation (Mokṣa). Śrīdhara refers to the Sāṃkhya-Yoga account of the method of attaining salvation. (Nyāyakandalī, pp. 272-280).”⁹

Di particolare rilevanza, il richiamo, nell’ambito della filosofia Jainista, ad *Ahiṃsā*¹⁰, considerata come la virtù etica fondamentale, dalla quale tutte le altre derivano:

“Great stress is laid upon the virtues of Ahiṃsā, Sūnṛta, Asteya and Brahmacharya, but the root of all these is Ahiṃsā. The virtues of Sūnṛta, Asteya and Brahmacharya are made to follow directly as secondary corollaries of Ahiṃsā. Ahiṃsā may thus be generalized as the fundamental ethical virtue of Jainism; judgment on all actions may be passed in accordance with the standard of Ahiṃsā; Sūnṛta, Asteya and Brahmacharya are regarded as virtues as their transgression leads to hiṃsā (injury to beings)....those who are struggling for the attainment of emancipation must practise these virtues according to the highest and strictest standard, and this is called mahāvrata (great vows). ..Ahiṃsā according to a householder, according to anubrata, would require abstinence from killing any animals, but according to mahāvrata it would entail all the rigour and carefulness to prevent oneself from being the cause of any kind of injury to any living being in any way.”¹¹

⁹“La fede (*śraddhā*), la non-violenza, fare del bene a tutti gli esseri, la veridicità, il non rubare, il controllo del sesso, la sincerità, il controllo dell’ira, le abluzioni, l’assunzione di cibo puro, la devozione alla divinità prescelta, il digiuno, il rigoroso rispetto dei doveri fissati dalle scritture e l’esercizio delle funzioni assegnate a ogni casta e ad ogni fase della vita, vengono enumerate da Praśastapāda come generatrici di *dharma*. La persona che aderisce rigorosamente a questi doveri ed a *Yama* e *Niyama* (Yoga di Patañjali) e raggiunge lo stato dello *Yoga* con la meditazione sui sei *padārthas*, raggiunge un *dharma* che porta alla liberazione (*Mokṣa*). Śrīdhara fa riferimento al metodo di ottenimento della liberazione del *Sāṃkhya-Yoga*”.

¹⁰ Ibidem, *The Jaina Philosophy*, pg 200

¹¹ “Anche se notevole enfasi è posta sulle virtù di *Ahiṃsā*, *sūnṛta*, *Asteya* e *Brahmacharya*, la radice di tutte loro è rappresentata da *Ahiṃsā*. Le virtù di *sūnṛta*, *Asteya* e *Brahmacharya* devono essere seguite direttamente, restando comunque corollari secondari di *Ahiṃsā*. *Ahiṃsā* pertanto può essere definita come la virtù etica fondamentale del Giainismo; il giudizio su qualunque azione può essere espresso verificandone la conformità rispetto allo standard di *Ahiṃsā*; *sūnṛta*, *Asteya* e *Brahmacharya* sono considerate virtù, mentre la loro trasgressione conduce a *hiṃsā* (violenza verso altri esseri)... coloro che si battono per il raggiungimento dell’emancipazione devono praticare queste virtù secondo lo standard più alto e più severo, chiamato *mahāvrata* (Grande Voto). .. *Ahiṃsā* secondo un capofamiglia, richiede l’astinenza dall’uccidere animali, ma secondo il *mahāvrata* [Grande Voto] è richiesto un comportamento rigoroso ed attento verso se stessi che



Si tratta di una posizione estrema, senza possibili distinguo ed eccezioni. Viene da riflettere e meditare se il *Sūtra* di Patañjali, nella sua essenza, non affermi un concetto analogo. Le eccezioni ad *Ahiṃsā*, infatti, le troviamo elencate e giustificate da altri autori, spesso basate su richiami ai testi della tradizione Vedica; nulla ci autorizza a dedurre (con un processo inverso) che fossero ammesse dallo stesso Patañjali, né dalla Tradizione di cui è stato strumento di trasmissione. Certamente è un tema ‘scabroso’ non solo per la cultura Indiana, visto il suo impatto potenziale sul giustificazionismo delle uccisioni in guerra ma anche delle uccisioni di esseri vivente animali, che tutte e tre i monoteismi occidentali, in vario modo, supportano e giustificano.

Dasgupta nella sua opera evidenzia che per la cultura *Hindū*, la conformità ad una vita basata sull’etica costituisce un requisito generale, dove l’osservanza dei precetti (molti dei quali sono espressi da Patañjali in *Yama e Niyama*), hanno rilevanza superiore ai doveri di casta o dello specifico stadio della vita dell’individuo¹²:

“The duties of Hindū ethical life consisted primarily of the prescribed caste-duties and the specific duties of the different stages of life, and this is known as varṇāśrama-dharma. Over and above this there were also certain duties which were common to all, called the sādharma-dharmas. Thus Manu mentions steadiness (dhairya), forgiveness (kṣama), self-control (dama), non-stealing (cauryābhāva), purity (Śauca), sense-control (indriya-nigraha), wisdom (dhī), learning (vidyā), truthfulness (Satya) and control of anger (akrodha) as examples of sādharma-dharma. Prāśastapāda mentions faith in religious duties (dharma-śraddhā), non-injury (Ahiṃsā), doing good to living beings (bhūta-hitatva), truthfulness (Satya-vacana), non-stealing (Asteya), sex-continence (Brahmacarya), sincerity of mind (anupadhā), control of anger (krodha-varjana), cleanliness and ablutions (abhiśecana), taking of pure food (śuci-dravya-sevana), devotion to Vedic gods (viśiṣṭa-devatā-bhakti), and watchfulness in avoiding transgressions (apramāda).”¹³

impedisca di essere la causa di qualsiasi tipo di ferita o di offesa sotto qualsiasi forma per qualsiasi forma vivente.”

¹² Ibidem, *The Ethics of the Gītā and the Buddhist Ethics*, pg 505

¹³ “I doveri della vita etica Hindū consistevano principalmente nei compiti di casta previsti e nelle funzioni specifiche delle varie fasi della vita, questo è noto come *varṇāśrama-dharma*. Inoltre c'erano anche alcuni compiti che erano comuni a tutti, chiamati *sādharma-Dharma*. Così Manu menziona: fermezza (*dhairya*), perdono (*kṣama*), autocontrollo (*dama*), non-rubare (*cauryābhāva*), purezza (*Śauca*), controllo dei sensi (*indriya nigraha*),



Concetti che ritroviamo in larga misura espressi nella *Bhagavadgītā*¹⁴. “Among the principal virtues called the divine equipment (*daivī sampat*) the *Gītā* counts fearlessness (*abhaya*), purity of heart (*Sattva-saṁsuddhi*), knowledge of things and proper action in accordance with it, giving, control of mind, sacrifice, study, *Tapas*, sincerity (*ārava*), non-injury (*Ahiṁsā*), truthfulness (*Satya*), control of anger (*akrodha*), renunciation (*tyāga*), peacefulness of mind (*śānti*), not to backbite (*apaiśuna*), kindness to the suffering (*bhūteṣu-dayā*), not to be greedy (*alolupatva*), tenderness (*mārdava*), a feeling of shame before people in general when a wrong action is done (*hrī*), steadiness (*acapala*), energy (*tejas*), a forgiving spirit (*kṣānti*), patience (*dhṛti*), purity (*Śauca*), not to think ill of others (*adroha*), and not to be vain. It is these virtues which liberate our spirits, whereas vanity, pride, conceit, anger, cruelty and ignorance are vices which bind and enslave us. The man who loves God should not hurt any living beings, should be friendly and sympathetic towards them, and should yet be unattached to all things, should have no egoism, be the same in sorrows and pleasures and full of forgivingness for all.”¹⁵

saggezza (*DHI*), apprendimento (*vidyā*), verità (*Satya*) e controllo dell’ira (*akrodha*) come esempi di *sādhāraṇa-dharma*. *Prāśastapāda* cita: la fede e i doveri religiosi (*dharma-śraddhā*), non-violenza (*Ahiṁsā*), fare del bene agli esseri viventi (*Bhuta-hitatva*), verità (*Satya-vacana*), non-rubare (*Asteya*), continenza sessuale (*Brahmacarya*), sincerità di mente (*anupadhā*), controllo dell’ira (*krodha-varjana*), la pulizia e le abluzioni (*abhiśecana*), l’assunzione di cibo puro (*śuci-dravya-sevana*), devozione alla divinità vedica (*viśiṣṭa-devatā-bhakti*) e vigilanza nell’evitare trasgressioni (*apramāda*).”

¹⁴ *Ibidem*, *The Philosophy of the Bhagavadgītā*, pg.510

¹⁵ “Tra le virtù principali definite ‘costituzione divina’ (*daivī sampat*): coraggio (*abhaya*), purezza del cuore (*sattva-saṁsuddhi*), conoscenza delle cose ed azione conforme, generosità, controllo della mente, sacrificio, studio, *Tapas*, sincerità (*ārava*), non-violenza (*Ahiṁsā*), verità (*Satya*), controllo dell’ira (*akrodha*), rinuncia (*tyāga*), tranquillità della mente (*śānti*), mansuetudine (*apaiśuna*), gentilezza verso la sofferenza (*bhūteṣu-dayā*), assenza di avidità (*alolupatva*), tenerezza (*mārdava*), sentimento di vergogna rispetto gli altri quando si compie un’azione sbagliata (*hrī*), perseveranza (*acapala*), energia (*tejas*), attitudine al perdono (*kṣānti*), pazienza (*dhṛti*), purezza (*Śauca*), non pensare male degli altri (*adroha*) e non essere vacui. Queste sono le virtù che liberano i nostri spiriti, viceversa: vanità, orgoglio, presunzione, rabbia, crudeltà e ignoranza sono i vizi che ci legano e ci rendono schiavi. L’uomo che ama Dio non dovrebbe danneggiare qualsiasi essere vivente, dovrebbe essere amichevole e solidale verso tutti e dovrebbe inoltre non essere attaccato alle cose, non dovrebbe avere nessun egoismo, essere equanime nel dolore e nel piacere, pieno di clemenza verso tutti.”



Ma è proprio nella *Bhagavadgītā* che troviamo un insegnamento nel quale di *Ahimsā* è data un'interpretazione non restrittiva, ancorché basata su argomentazioni 'metafisiche', per le quali si rimanda al successivo capitolo dedicato.

Dasgupta ha trattato la tematica yogica anche in altri suoi scritti; ricordiamo qui, in particolare "*Yoga as Philosophy and Religion*"¹⁶. In esso possiamo constatare non solo il suo elevato livello nella trattazione del pensiero di Patañjali, ma anche l'equilibrio e correttezza della sintesi della *Darśana* yogica, anche nella sua relazione con il *Sāṃkhya*, ricca di rimandi puntuali ai commentatori (in particolare Vyāsa, Vācaspati e Bhikṣu), facilmente verificabili avendo a disposizione i testi sorgenti. Si è pertanto deciso di riportare in appendice un'ampia citazione dell'opera, quasi a sintesi e chiusura delle trascrizioni/traduzioni dei testi "classici" stessi.

Sorge spontanea, ancora una volta, la riflessione su come mai a fronte di tante nuove pubblicazioni sullo *Yoga*, il cui spessore è normalmente inversamente proporzionale al successo editoriale, risultino non disponibili testi come questo che hanno il pregio della sintesi, del rispetto delle fonti, del rigore metodologico ed ancora più importante la separazione netta tra le fonti citate e le opinioni personali sui temi trattati.

Mentre si rimanda all'appendice per un approfondimento, si riportano qui di seguito tradotti in italiano alcuni passi particolarmente pregnanti, estratti dalla stessa, sullo scopo pratico dello *Yoga*:

*"La filosofia dello Yoga ha essenzialmente uno scopo pratico e il suo oggetto consiste principalmente nell'esposizione degli strumenti per raggiungere la salvezza, la reintegrazione nell'uno, la liberazione del puruṣa."*¹⁷

sull'importanza di *Abhyāsa* e *Vairāgya* lungo tutto il percorso della *Sādhanā*:

"Gli āṅga dello Yoga non solo rimuovono le impurità della mente ma forniscono un aiuto ulteriore rimuovendo gli ostacoli lungo la via verso il raggiungimento della più alta perfezione della conoscenza discriminante.....Va ricordato che Abhyāsa e Vairāgya ...sono per loro natura inclusi entro gli āṅga dello Yoga.. e non devono essere

¹⁶ SURENDRANATH DASGUPTA, *Yoga as Philosophy and Religion*, Motilal Banarsidass, Delhi, 2007 (prima ed. 1924).

¹⁷ *Ibidem* pg. 92



considerati come strumenti indipendenti e diversi da loro [gli otto āṅga] “¹⁸

sul ruolo centrale di *Ahiṃsā* e la sua massima espressione come “Grande Voto”:

“ alla non violenza [Ahiṃsā] è assegnato un ruolo così elevato che è considerata come la radice dell'altri Yamas; veridicità, non rubare, continenza, non cupidigia e gli altri Niyama menzionati precedentemente servono solo a rendere perfetta la non-violenza... ora vediamo che gli Yama così come i Niyama, purezza, appagamento, ascetismo, studi e devozione a Dio, hanno come scopo di rendere più perfetta la non-violenza. Questa non-violenza quando viene praticata senza essere limitata in alcun modo da casta, paese, tempo e circostanze ed è sempre rispettata, è chiamata mahāvratā o il grande dovere di astinenza dalla violenza.”¹⁹

la sua realizzazione utilizzando la “meditazione sugli opposti”:

“Se, nell'eseguire il grande dovere della non-violenza e delle altre virtù ad essa ausiliarie, un uomo è turbato da pensieri negativi, egli dovrebbe cercare di rimuovere le idee negative abituandosi a meditare su idee [positive] contrarie.”²⁰

degna di nota la riflessione conclusiva su *Yama* e *Niyama*:

“Alla fine di questa sezione sugli Yama e Niyama, conviene notare loro differenza, che si trova principalmente in ciò che i primi [gli Yama] sono virtù in negativo, mentre gli ultimi [i Niyama] sono positivi. Il primo può e deve, pertanto, essere praticato in tutte le fasi dello Yoga, tenendo presente che quest'ultimo [Niyama] è positivo ed è raggiungibile solo attraverso la specifica evoluzione della mente [da realizzare] attraverso lo Yoga. Le virtù della non-violenza, veridicità, ecc., devono essere rispettate in tutte le fasi della pratica Yoga. Esse sono indispensabili per stabilizzare la mente.”²¹

L'opera di Dasgupta include inoltre la trattazione, in capitoli dedicati, del ruolo di *Īśvara* nello *Yoga* ed alla relazione tra *Yoga* e *Sāṃkhya*.²²

¹⁸Ibidem pg. 135

¹⁹Ibidem pg. 139-140

²⁰Ibidem pg. 141

²¹Ibidem pgg. 144-145

²²Ibidem pgg. 159-165



Dall'Uno della Tradizione ai Sistemi Aperti

॥ पातञ्जलयोगसूत्राणि ॥

Patañjali Yogasūtra

Il “punto di vista” dello
Yoga

Vol I -Yama e Niyama, delle astensioni e
delle osservanze

PRESENTAZIONE I	
L'UNICITÀ DELLO YOGA I	
LO YOGA SECONDO IL “PUNTO DI VISTA” DI PATAÑJALI I	
AṢṬĀṄGA, GLI OTTO “PIEDI” DELLO YOGA II	
SAMĀDHI PĀDA E SĀDHANĀ PĀDA III	
YAMA E NIYAMA V	
ŚRADDHĀ-VĪRYA-SMṚTI-SAMĀDHI- PRAJÑĀ V	
ABHYĀSA E VAIRĀGYA, IL ‘FILO D’ORO’ DELLA VIA DELLO YOGA V	
ĀSANA VI	
CONSIDERAZIONI SUL METODO VII	
POSSIBILI INTERFERENZE DI SAMSKARA E VĀSANĀ NELL’INTERPRETAZIONE E TRADUZIONE DEI ‘SIGNIFICATI’ DEI TERMINI SIMBOLICI ORIGINALI IN SANSCRITO. XI	
NOTE SULLA PRONUNCIA XIII	
ALFABETO INTERNAZIONALE PER LA TRASLITTERAZIONE DEL SANSCRITO XIV	
Note xiv	
Vocali e dittonghi xv	
Consonanti xvi	
ABBREVIAZIONI XVII	
YAMA E NIYAMA NEGLI YOGASŪTRA DI PATAÑJALI 19	
DEFINIZIONE DI YOGA: YOGAḤCITTAVṚTTINIRODHAḤ (SŪTRA I.2) 21	
IL METODO: ABHYĀSA E VAIRĀGYA(SŪTRA I.12) 21	
LA SĀDHANĀ – KRIYĀ YOGA (SŪTRA II.1) 22	
AṢṬĀṄGĀ (SŪTRA II.29) 23	
I CINQUE YAMA (SŪTRA II.30-31) 24	
I CINQUE NIYAMA (SŪTRA II.32) 25	
PRATIPAKṢA BHĀVANAM (SŪTRA II.33) 26	
AHIMSĀ अहिंसा (SŪTRA II.35) 26	



SATYA सत्य (SŪTRA II.36)	27
ASTEYA अस्तेय (SŪTRA II.37)	27
BRAHMACARYA ब्रह्मचर्य (SŪTRA II.38)	28
APARIGRAHA अपरिग्रह (SŪTRA II.39)	28
ŚAUCA शौच (SŪTRA II.40-41)	29
SANTOṢA संतोष (SŪTRA II.42)	30
TAPAS तपस् (SŪTRA II.43)	30
SVĀDHYĀYA स्वाध्याय (SŪTRA II.44)	31
ĪŚVARAPRAṆIDHĀNA ईश्वरप्रणिधान (SŪTRA II.45)	32
SINTESI PROVVISORIA DEGLI YAMA E NIYAMA	33
I COMMENTI AGLI YOGASŪTRA	35
PREMESSA	35
I COMMENTATORI “CLASSICI” DEGLI YOGASŪTRA	39
Vyāsa: Pātañjala Yogasūtram–Vyāsa Bhāṣya Sametam	40
Vyāsa: Yogabhāṣya sur le Yogasūtra de Patañjali“	41
Vācaspati Miśra: Tattvavaiśārādī	43
Bhoja: Vṛtti agli Yogasūtra di Patañjali (Rājamārtanḍa)	44
Śhaṅkara:Yogasūtrabhāṣyavivarāṇa	46
Ādi Śaṅkaracārya: Ātmabodha,	
Aparokṣānubhūti,Vivekacūḍāmaṇi	47
Vijñānabhikṣu: Yogavārttika	52
I COMMENTATORI MODERNI DEGLI YOGASŪTRA	55
Śrī Swāmi Sivananda (1887–1963)	56
Śrī Swāmi Chidananda (1916 – 2008)	61
Śrī Swāmi Vivekananda (1863 – 1902)	67
Śrī Swāmi Rama Tirtha (1873-1906)	75
Gangānātha Jhā (1872-1941)	76
Rāma Prasāda(18..18..)	77
Śrī Swāmi Kṛṣṇānanda (1922 –2001)	79
Śrī Swāmi Aurobindo (1872 –1950)	87
Śrī Tirumalai Kṛṣṇamācārya (1888 – 1989)	88
I Maestri della Tradizione dell’Himalaya	94
Śrī Swāmi Bangali Baba	94
Śrī Swāmi Rāma (1925 – 1996)	96
Swāmi Veda Bhāratī (1933-2015)	98
Swāmi Hariharānanda Āraṇya (1869–1947)	102
Ramana Maharishi	103
Vimala Thakar (1921-2009)	104
Surendranath Dasgupta (1887 – 1952)	109
Sarvepalli Radhakrishnan (1888 – 1975)	115
Koshelya WALLI	119
Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar (1918 –2014)	120
Mircéa Éliade (1907-1986)	123
Tara Michaël (1942-)	126
Helmut von Glasenapp (1891 –1963)	128
Georg Feuerstein (1947- 2012)	130
Michel Angot (1949-)	134
Federico Squarcini	135
Jason Birch, Jacqueline Hargreaves	138



Raphael	145
Mahātmā Gandhi	148
Protocollo comune AYUSH (Ministero indiano)	151
YAMA E NIYAMA NEI TESTI DELLA TRADIZIONE VEDICA	159
UPANIṢAD	161
Premessa	161
Bṛhadāranyaka Upaniṣad	165
Chāndogya Upaniṣad	167
Kaṭha Upaniṣad	170
Śvetāśvatara Upaniṣad	173
Māṇḍūkya Upaniṣad	176
BHAGAVADGĪTĀ	178
Premesse	179
Il Canto XVI della Bhagavadgītā	182
Il commento (bhāṣya) di Śrī Śaṅkarācārya	183
Il commento di Śrī Swāmi Sivananda	185
L'interpretazione di Śrī Aurobindo	192
Īśvara nella Bhagavadgītā	194
Yoga e Sāṃkhya nella Bhagavadgītā	195
L'interpretazione di Śrī Swāmi Kṛṣṇānanda	198
Ulteriori sviluppi d'indagine	200
SĀM̐KHYAKĀRIKĀ	202
UPANIṢADS DELLO YOGA	206
Jabala Upaniṣad	209
Śāṅḍilya Upaniṣad	210
DARŚANA VEDĀNTA E ŚHĀNKARĀKĀRYA	211
DARŚANA NYĀYA E GAUTAMA	214
YAMA E NIYAMA NEI TESTI DELLA SMṚTI	216
MANUSMṚTI - MĀNAVADHARMAŚĀSTRA (II A.C.)	218
RĀMĀYAṆA (VI A.C.- III D.C.)	223
ŚRĪMAD BHĀGAVATAM - BHĀGAVATA PURĀṆA -	
ŚRĪMAD BHĀGAVATA MAHĀ PURĀṆA (VIII-X D.C.)	227
DEVĪBHĀGAVATA PURĀṆA - ŚRĪMAD	
DEVĪBHĀGAVATAM (XII-XV SEC. D.C.)	232
YOGAYĀJṆAVALKYA SAM̐HITĀ (IV-XII D.C.)	235
YOGA-VĀSIṢṬHA-MAHĀRĀMĀYAṆA (VI-XIV D.C.)	238
YAMA E NIYAMA NELL'HATHAYOGA	243
ŚIVA SAM̐HITĀ	246
GHERAṆḌA SAM̐HITĀ	247
HATHAYOGA PRADĪPIKĀ	248
ṢAṬ CHAKRA NIRŪPAṆA	252
Ṣaṭ Chakra Nirūpaṇa in Arthur Avalon, Il potere del Serpente	252
Ṣaṭ Chakra Nirūpaṇa in Tara Michaël, Corps subtil et corps causal	254
YAMA E NIYAMA NEL JAINISMO	255
YAMA E NIYAMA NELLA YOGA-TERAPIA	257
YAMA, NIYAMA E SALUTE DELLA POPOLAZIONE	258
YOGA-TERAPIA E ĀYURVEDA	260
YOGA E ĀYURVEDA NELL'INSEGNAMENTO DI ŚRĪ SWĀMI SIVANANDA	266
YOGA-TERAPIA IN ITALIA	268



YOGA-TERAPIA IN FRANCIA	270
YOGA-TERAPIA IN GERMANIA	274
YOGA-TERAPIA IN GRAN BRETAGNA	277
YAMA E NIYAMA NELLA YOGA-TERAPIA SECONDO LA IAYT	280
YAMA E NIYAMA NELLO YOGA NIDRĀ	282
RIFLESSIONI PRELIMINARI SULLA YOGA-TERAPIA. PRATICA: “YAMA E NIYAMA UTILIZZANDO LE ENERGIE DI VIPARĪTAKARAÑĪMUDRĀ NELLA PRATICA DI ANTAR MOUNA”	287
APPENDICI TEMATICHE	296
TESTI SACRI DELLA TRADIZIONE: ŚRŪTI E SMṚTI	298
Śrūti	298
Smṛti	299
PĀTAÑJALA YOGASŪTRAM – SANSKRITO	300
DĪKṢĀ - SAMPRADĀYA - PARAMPARĀ	306
TRADIZIONE, NEW-AGE E RIDUZIONISMO	308
I FRUTTI DI YAMA E NIYAMA. ASPETTI INIZIATICI E TRADIZIONALI.	312
PATAÑJALI SŪTRA YOGAŚ CHITTA VṚTTI NIRODHAḤ CONSAPEVOLEZZA INIZIATICA ED ERMENEUTICA ACADEMICA	315
Premesse	315
Interpretazioni accademiche di nirodha.	317
Interpretazioni di nirodha dei Maestri che seguono la Via Iniziatica.	319
निरोध nirodha nei dizionari	326
VYĀSA, “PĀTAÑJALA YOGASŪTRAM – VYĀSA BHĀṢYA SAMETAM”	329
VĀCASPATI MIṢRA , “TATTVAVAIŚĀRADĪ”	342
BHOJA: “VṚTTI AGLI YOGASŪTRA DI PATAÑJALI (RĀJAMĀRTANĀ)”	362
ŚHAṆKARA, “YOGASŪTRABHĀṢYAVIVARAṆA”	373
VIJÑĀNABHIKṢU, “YOGAVĀRTTIKA”	396
RĀMĀYAṆA	423
ŚRĪMAD BHĀGAVATAM - BHĀGAVATA PURĀṆA - ŚRĪMAD BHĀGAVATA MAHĀ PURĀṆA	426
DEVĪBHĀGAVATA PURĀṆA - ŚRĪMAD DEVĪBHĀGAVATAM	445
YOGA-VĀSIṢṬHA-MAHĀRĀMĀYAṆA	454
BRAHMASŪTRA E LA CONFUTAZIONE DELLO YOGA	461
SURENDRANATH DASGUPTA	470
“Yoga as Philosophy and Religion”	470
“Yoga Philosophy in relation to other systems of Indian thought”	478
ŚRĪ SWĀMI SIVANANDA: “SĀDHANĀ”	479
ŚRĪ SWĀMI SIVANANDA: “RAJA YOGA”	482
ŚRĪ SWĀMI SIVANANDA: “LA CULTURA DEL PENSIERO”	495
ŚRĪ SWĀMI SIVANANDA: “AHIMṢĀ, CREAZIONE, MORTE, SOGNO”	498



POSTFAZIONE	503
INDICE DEI NOMI	508
BIBLIOGRAFIA	513
IL CURATORE DEL LAVORO	521

© Fabio Milioni 2018