

ANDREA ANNESE
DANIELE TRIPALDI
EDUARD IRICINSCHI
DYLAN M. BURNS
ELENA SOL JIMÉNEZ
PRZEMYSŁAW PIWOWARCZYK
ALBERTO CAMPLANI
FRANCESCO BERNO
MARTA ADDESSI
FABRIZIO FERRARI
PIETRO IOLY ZORATTINI
LUDOVICO NISI
LUDOVICO BATTISTA
FELIX HERKERT
ELEONORA PLEBANI
ARMIN W. GEERTZ

Multiple Religious Identities
in Late Antique Egypt

86/1 (2020)

ISSN 0393-8417



€ 33,00



STUDI E MATERIALI DI STORIA DELLE RELIGIONI

86/1 (2020)

Multiple Religious Identities in Late Antique Egypt (2nd-7th Centuries)

Dipartimento di Storia, Antropologia, Religioni, Arte, Spettacolo



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

Morcelliana

STUDI E MATERIALI DI STORIA DELLE RELIGIONI

Fondata nel 1925 da Raffaele Pettazzoni

86/1 - GENNAIO-GIUGNO 2020

DIRETTORE RESPONSABILE / EDITOR-IN-CHIEF: Alessandro Saggiaro

VICEDIRETTORE / DEPUTY EDITOR: Sergio Botta

CAPOREDATTORE / CHIEF OF EDITORIAL COMMITTEE: Marianna Ferrara

COMITATO DI REDAZIONE / EDITORIAL COMMITTEE: Julian Bogdani, Paola Buzi, Alberto Camplani, Tessa Canella, Anna Maria Gloria Capomacchia, Francesca Cocchini, Carla Del Zotto, Serena Di Nepi, Mara Matta, Giulia Piccaluga, Emanuela Prinzivalli, Federico Squarcini, Lorenzo Verdrame, Pietro Ioly Zorattini, Claudio Zamagni

SEGRETERIA DI REDAZIONE / EDITORIAL SECRETARIAT: Andrea Annese, Francesco Berno, Angelo Colonna, Arduino Maiuri, Caterina Moro, Valerio Salvatore Severino, Chiara Spuntarelli, Maurizio Zerbini

COMITATO SCIENTIFICO / ADVISORY BOARD: Alessandro Bausi (Universität Hamburg), Philippe Blaudeau (Université d'Angers), Carlo G. Cereti (Sapienza Università di Roma), Riccardo Contini (Istituto Universitario Orientale di Napoli), Maddalena Del Bianco (Università di Udine), Francisco Díez de Velasco (Universidad de La Laguna), Jean-Daniel Dubois (Paris, EPHE), Giovanni Filoramo (Università di Torino), Armin W. Geertz (University of Århus), Gaetano Lettieri (Sapienza Università di Roma), Bruce Lincoln (University of Chicago), Christoph Marksches (Humboldt-Universität, Berlin), Annick Martin (Université de Rennes 2), Russell McCutcheon (University of Alabama), Santiago Carlos Montero Herrero (Universidad Complutense de Madrid), Enrico Norelli (Université de Genève), Guilhem Olivier (Universidad Nacional Autónoma de México), Tito Orlandi (Sapienza Università di Roma), Adriano Santemma (Sapienza Università di Roma), Francesco Scorza Barcellona (Università di Roma Tor Vergata), Giulia Sfameni Gasparro (Università di Messina), Paolo Siniscalco (Sapienza Università di Roma), Natale Spineto (Università di Torino), Kocku von Stuckrad (Universiteit van Amsterdam), Michel Tardieu (Collège de France), Roberto Tottoli (Istituto Universitario Orientale di Napoli), Hugh Urban (Ohio State University), Ewa Wipszycka (University of Warszawa), Elena Zocca (Sapienza Università di Roma)

Studi e Materiali di Storia delle Religioni perseguono nel loro campo speciale i fini della scienza e della cultura. Alla scienza storica contribuiscono facendo oggetto di storia la religione nel suo svolgimento. Alla cultura schiudono più larghi orizzonti, promuovendo una maggiore partecipazione del pensiero italiano alla conoscenza di forme e momenti di civiltà meno prossimi e meno noti.

(Raffaele Pettazzoni 1925)

DIREZIONE: Dipartimento di Storia, Antropologia, Religioni, Arte, Spettacolo
Sapienza - Università di Roma - Piazzale Aldo Moro 5 - 00185 Roma
Fax 06 49913718 e-mail: smsr@uniroma1.it

CONDIZIONI DI ABBONAMENTO

Anno 2020 (due fascicoli)

Italia € 38,00

Estero € 63,00

MODALITÀ DI PAGAMENTO / HOW TO SUBSCRIBE

Editrice Morcelliana S.r.l. – Brescia

• Versamento su ccp n. 385252

• Bonifico: Banco di Brescia spa – Iban IT94W031111205000000003761

Causale: Abbonamento “SMSR” anno ...

PER INFORMAZIONI E RICHIESTE

Editrice Morcelliana S.r.l.

Via G. Rosa, 71 - 25121 Brescia / Tel. 030 46451 – Fax 030 2400605

E-mail: abbonamenti@morcelliana.it

AMMINISTRAZIONE / SALES MANAGEMENT

Editrice Morcelliana – Via G. Rosa 71 – 25121 Brescia, Italy

Tel. +39 030 46451 – Fax +39 030 2400605

E-mail: redazione@morcelliana.it - abbonamenti@morcelliana.it

Sito internet: www.morcelliana.it

L'I.V.A. è assolta dall'editore ai sensi dell'art. 74 lett. C. DPR 633/72

Autorizzazione de Tribunale di Roma n. 6732 del 10/02/1959

© 2020 Editrice Morcelliana S.r.l.

Stampa: LegoDigit srl - Via Galileo Galilei 15/1 - 38015 Lavis (TN)

INDICIZZAZIONI / INDEXING

Ebsco Publishing

Bibliographic Information Base in Patristics (BIBP)

European Reference Index for the Humanities (ERIH)

Index to the Study of Religions Online (Brill Publisher)

Old Testament Abstracts Online (OTA)

Catholic Biblical Quarterly Online (CBQ)

Torrossa

Gli scritti proposti per la pubblicazione sono sottoposti a doppio referaggio anonimo

I fascicoli della rivista sono monografici

STUDI E MATERIALI DI STORIA DELLE RELIGIONI

Fondata nel 1925 da Raffaele Pettazzoni

86/1 (2020)

Multiple Religious Identities in Late Antique Egypt (2nd~7th Centuries)

pubblicati dal Dipartimento di Storia, Antropologia,
Religioni, Arte, Spettacolo
Sapienza - Università di Roma

MORCELLIANA

*Stampato con il contributo della Sapienza Università di Roma e del Dipartimento
di Studi Storici dell'Università di Torino*

Finito di stampare nel giugno 2020

Sommario

SEZIONE MONOGRAFICA / THEME SECTION

Multiple Religious Identities in Late Antique Egypt (2nd-7th Centuries)

ANDREA ANNESE - FRANCESCO BERNO, <i>Introduction. Religious Plurality and Fluidity in Late Antique Egypt</i>	7
ANDREA ANNESE, <i>The Diverse Reception of the Gospel of Thomas in Late Antique Egypt</i>	11
DANIELE TRIPALDI, <i>Before Plotinus. Graeco-Egyptian Traditions and Platonism in Some Fragments Attributed to Basilides</i>	33
EDUARD IRICINSCHI, <i>Uplifting Emotional Scripts. Passions, Education, and Restoration in Valentinianism</i>	49
DYLAN M. BURNS, <i>Lo gnosticismo setiano è una religione abramitica? Abramo, Sodoma e il parabiblico nella letteratura gnostica antica</i>	67
ELENA SOL JIMÉNEZ, <i>A Few and Uninstructed Souls against the Children of Light in the Second Discourse of the Great Seth (NHC VII,2)</i>	82
PRZEMYSLAW PIWOWARCZYK, <i>Sethians and their Texts in Christian Egypt in the 4th and 5th Centuries</i>	99
ALBERTO CAMPLANI, <i>From Ismant Al-Kharab to Nag Hammadi. Some Observations about Ideological Diversity in Fourth Century Groups of Coptic Manuscripts</i>	117
FRANCESCO BERNO, <i>Rewritten Enochic Narratives. Some Witnesses for the Myth of the Fallen Angels in Post-Chalcedonian Coptic Literature</i> ...	141
MARTA ADDESSI, <i>Reconstructing the Cultural Landscape of Christian Western Thebes. Contextualization of Literary Texts</i>	154

SAGGI / ESSAYS

FABRIZIO FERRARI, <i>Controllo del respiro, salute cardiaca e longevità nella cultura ascetica, rituale e medica indiana</i>	175
PIETRO IOLY ZORATTINI, <i>«Vedendo che gli Ebrei hanno perduto in tutto</i>	

<i>l'antico loro splendore, privi di Tempio e di Scettro». Istituti conversionistici in età pre-unitaria</i>	214
LUDOVICO NISI, <i>La parte migliore. Indifferenza e decisione nell'Enchiridion di Erasmo e negli Esercizi spirituali di Ignazio di Loyola</i>	249
LUDOVICO BATTISTA, <i>Juan de Valdés nella disputa tra Erasmo e Lutero. Una rilettura del Diálogo de doctrina cristiana (1529) a partire da un passo dell'Hyperaspistes II di Erasmo da Rotterdam</i>	282
FELIX HERKERT, <i>'Third Humanism' vs. 'Traditionalism'? The Correspondence between Werner W. Jaeger and Ananda K. Coomaraswamy</i>	328
ELEONORA PLEBANI, <i>Il protonotario apostolico Bernardino Savelli e le congiure nella Romagna del 1488</i>	344

FORUM

Understanding Theories of Religion: *Discussing Ivan Strenski's textbook. A response by Armin W. Geertz*

ARMIN W. GEERTZ, <i>How Did Ignorance Become Fact in American Religious Studies? A Reluctant Reply to Ivan Strenski</i>	365
---	-----

RECENSIONI / REVIEWS

Fernando Bermejo Rubio, *La invención de Jesús de Nazaret. Historia, ficción, historiografía* [Andrea Annese], p. 405 - Rossana Barcellona - Teresa Sardella (eds.), *Violenza delle parole, parole della violenza. Percorsi storico-linguistici* [Gianmarco Grantaliano], p. 411 - Michele Camaioni, *Il vangelo e l'anticristo. Bernardino Ochino tra francescanesimo ed eresia (1487-1547)* [Ludovico Battista], p. 417 - Jörg Frey - Claire Clivaz - Tobias Nicklas (eds.), *Between Canonical and Apocryphal Texts. Processes of Reception, Rewriting, and Interpretation in Early Judaism and Early Christianity* [Francesco Berno], p. 419 - Marianna Scapini, *Le stanze di Dioniso. Contenuti rituali e committenti delle scene dionisiache domestiche tra Roma e Pompei* [Alessandro Locchi], p. 422 - R. Gagné - M. Herrero de Jáuregui (eds.), *Les Dieux d'Homère II. Anthropomorphismes* [Chiara Di Serio], p. 425

LIBRI RICEVUTI	429
----------------------	-----

Saggi / Essays

Controllo del respiro, salute cardiaca e longevità nella cultura ascetica, rituale e medica indiana*

Durante il periodo vedico antico (1750-1200 a.C.), la guarigione dalle malattie e la durata della vita (*āyus*) dipendevano da esorcismi e riti magici. La vita era strettamente collegata al respiro (*prāṇā*), e una lunga vita, simbolicamente equivalente a «cento autunni» (*śatām śarāda*), dipendeva dalla protezione della regolarità e continuità dei soffi vitali. Nel periodo successivo, con l'affermarsi di varie tradizioni ascetiche, l'abilità di regolare il respiro (*prāṇāyāma*) diviene funzionale al controllo della mente, del cuore e del corpo mentre la sua interruzione volontaria consente di distruggere malattie, colpe e peccati, e di ottenere la liberazione. A partire dai primi secoli d.C., forme di controllo del respiro sono attestate in testi rituali, normativi e filosofici, e riflettono una pratica largamente diffusa tesa a ottenere una lunga vita o persino l'immortalità. Ciò nonostante i compendi āyurvedici classici non hanno mai considerato gli aspetti potenzialmente terapeutici del *prāṇāyāma*. Tale posizione è oggi più che mai di grande interesse, specialmente quando esercizi di regolazione del respiro, così come varie forme di Yoga, sono spesso impiegati in processi di riabilitazione secondaria di pazienti cardiologici o per ridurre infiammazione sistemica, stress, fattori di rischio cardiovascolare, morbilità e mortalità.

1. Respiro, battito cardiaco e longevità¹

Le funzioni cardiovascolari sono controllate dal sistema nervoso autonomo che svolge un ruolo importante nel mantenimento e nella regolazione della pressione sistolica arteriosa, la pressione diastolica e la frequenza cardiaca. Se le funzioni di cui sopra sono oggetto di squilibri, spesso dipendenti da fattori di stress macroscopico e cellulare, ne risultano disturbi cardiovascolari come ipertensione, ischemia, infarto, ecc. Esiste quindi una dipendenza tra irregolarità del sistema nervoso autonomo, come ad esempio diminuita

* L'autore desidera ringraziare il prof. Sabino Iliceto, Direttore del Dipartimento di Scienze Cardio-Toraco-Vascolari e Sanità Pubblica (Università degli Studi di Padova), e il prof. Giovanni Silvano, direttore del centro interdipartimentale di Storia della Medicina presso l'Università degli Studi di Padova. Sempre presso l'Università degli Studi di Padova, si ringraziano per i preziosi consigli ricevuti e per gli importanti spunti di riflessione, la dott.ssa Mariapaola Refolo (Dipartimento di Scienze Chirurgiche Oncologiche e Gastroenterologiche), il dott. Carlo Dal Lin e il prof. Fabio Zampieri (Dipartimento di Scienze Cardio-Toraco-Vascolari e Sanità Pubblica).

¹ Quando non diversamente indicato, le traduzioni contenute nel presente articolo sono da considerarsi a cura dell'autore.

attività vagale e aumento dell'attività simpatica, e morte cardiaca improvvisa e non improvvisa. Dal momento che le malattie cardiovascolari sono oggi la principale causa di morte, lo studio dei fattori di rischio e di strategie di riabilitazione cardiaca e prevenzione sono di enorme importanza a livello globale.

A tale proposito, è stato osservato che i benefici dei programmi di riabilitazione cardiaca sembrano gradualmente diminuire una volta che questa è stata completata. Recenti studi suggeriscono che la pratica regolare di meditazione e di tecniche di controllo del respiro mutuata dallo Yoga indiano possono servire come mezzo non farmacologico per migliorare la gestione dei sintomi psicosociali associati a eventi cardiovascolari, oltre che le funzioni cognitive e cardiache dei pazienti². Pertanto, sempre più spesso, ai consueti programmi di prevenzione e riabilitazione cardiaca segue una seconda fase in cui i pazienti sono introdotti a pratiche quali il controllo del respiro e la meditazione al fine di migliorare casi di infiammazione sistemica e stress³ riducendo così morbilità e mortalità⁴.

Forme di controllo (*āyāma*) del respiro (*prāṇa*) sono attestate nella letteratura indiana a partire dalla seconda metà del primo millennio a.C. Pur ignorandone i meccanismi fisiologici, in particolare il legame con le funzioni cardiovascolari, vari ordini di asceti e monaci guardavano al *prāṇāyāma*, in combinazione con altre tecniche di controllo psico-fisico (digiuno e immobilità), come un mezzo per ottenere una lunga vita, un risultato che, secondo il pensiero mitico interno alla tradizione vedica e brahmanica, è interpretato come «immortalità» (*amṛta*).

A partire dagli ultimi secoli a.C., la pratica del *prāṇāyāma* non è più appannaggio dei soli asceti ma si estende: (i) al sacrificatore (*brāhmaṇa*),

² A. Yeung *et al.*, *Randomised Controlled Trial of a 12 Week Yoga Intervention on Negative Affective States, Cardiovascular and Cognitive Function in Post-Cardiac Rehabilitation Patients*, in «BMC Complementary and Alternative Medicine» 14, 411 (2014), <https://doi.org/10.1186/1472-6882-14-411>.

³ Si noti che: (i) lo stress è il più significativo fattore di deterioramento a livello macroscopico e cellulare, (ii) lo stress mentale non differisce dallo stress fisico, e (iii) molte malattie cardiovascolari si verificano dopo un lungo processo di stress, compensazione ed esaurimento, in una situazione di sovraccarico allostatico. C. Dal Lin - A. Poretto - M. Scodro - M. Perazzolo Marra - S. Illiceto - F. Tona, *Coronary microvascular and endothelial function regulation: Crossroads of psychoneuroendocrine immunitary signals and quantum physics [Parts A and B]*, in «Journal of Integrative Cardiology» 1, 5 (2015), pp. 132-163, 164-188; H. Mason - M. Vandoni - G. Debarbieri - E. Codrons - V. Ugargol - L. Bernardi, *Cardiovascular and Respiratory Effect of Yogic Slow Breathing in the Yoga Beginner: What Is the Best Approach?*, «Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine» 2013 (2013), pp. 1-7.

⁴ B.S. Cheema *et al.*, *Effect of an Office Worksite-Based Yoga Program on Heart Rate Variability: Outcomes of a Randomized Controlled Trial*, in «BMC Complementary and Alternative Medicine» 13, 82 (2013), <https://doi.org/10.1186/1472-6882-13-82>; P.R. Pullen *et al.*, *Effects of Yoga on Inflammation and Exercise Capacity in Patients with Chronic Heart Failure*, in «Journal of Cardiac Failure» 14, 5 (2008), pp. 407-413; T. Schmidt *et al.*, *Changes in Cardiovascular Risk Factors and Hormones during a Comprehensive Residential Three Month Kriya Yoga Training and Vegetarian Nutrition*, in «Acta Physiologica Scandinavica. Supplementum» 640 (1997), pp. 158-162; R.R. Guddeti *et al.*, *Role of Yoga in Cardiac Disease and Rehabilitation*, in «Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention» 39, 3 (2019), pp. 146-152; A. Yeung *et al.*, *Randomised Controlled Trial of a 12 Week Yoga*, cit.

che deve conseguire lo stato di purezza rituale che gli permetta di avvicinarsi agli dèi, (ii) allo studente vedico (*brahmacārin*), per espiare colpe commesse prima o durante il periodo di studentato, e (iii) al capofamiglia (*grhastha*), perché possa eseguire i riti domestici in modo da ottenere ricompense materiali quali salute, longevità, ricchezze e figli. Tuttavia, è con l'affermarsi dello Yoga classico⁵ e della cultura devozionale e tantrica dell'alto medioevo che la popolarità del *prāṇāyāma* si consolida definitivamente⁶.

In particolare, si afferma la teoria secondo cui la misurazione della vita non dipende da categorie temporali (giorni, mesi, anni, ecc.) ma fisiologiche, in particolare, il respiro. Uno tra i primi riferimenti compare nella *Kauṣītakyupaniṣad* (vi-v secolo a.C.) dove Indra, rivolgendosi a re Pratardana Daivodāsi, per la prima volta stabilisce un chiaro nesso tra la durata della vita (*āyus*) e la respirazione (*prāṇa*):

«Io sono il *prāṇa*, il sé cosciente. Come tale venerami, come la vita, come l'immortalità. La vita è il respiro e il respiro è in verità la [durata della] vita (*āyuh prāṇah / prāṇo vā āyuh* /). Finché il soffio permane nel corpo, fin allora vi è la vita. Con il soffio si acquista in questo modo l'immortalità e con la coscienza si ottiene ciò che è vero. Colui che mi venera come la vita, come l'immortalità, ottiene in questo modo una vita completa (= della durata di cento anni) e nel mondo celeste l'immortalità, l'indistruttibilità»⁷.

Ne consegue che se la durata della vita di un individuo è da misurarsi in atti respiratori, rallentando l'attività respiratoria si può estendere il numero di anni di vita.

Nei secoli a seguire, tale idea viene sviluppata in modi sempre più dettagliati. Ad esempio, nella *Amṛtanāḍopaniṣad*, un testo appartenente alle cosiddette «Upaniṣad yogiche» e appartenente al Kṛṣṇayajurveda, si osserva che per praticare il *prāṇāyāma* bisogna tenere conto che: «I respiri [eseguiti]

⁵ Il *Pātañjalayogaśāstra* (c. 400 d.C.), testo fondativo dello Yoga e inclusivo di aforismi (*sūtra*) e commento (*bhāṣya*) ai medesimi, indica come la regolazione del respiro sia uno tra gli otto esercizi necessari per giungere al fine ultimo dello Yoga, ovvero «la soppressione delle attività della mente» (*cittavṛttinirodha*; YS i.2). Questi sono: autocontrollo (*yama*), contenimento (*niyama*), postura fisica (*āsana*), controllo del respiro (*prāṇāyāma*), introspezione (*pratyāhāra*), concentrazione (*dhāraṇā*), meditazione (*dhyāna*) e *śamādhi* (lo stato finale di meditazione profonda) (YS ii.29).

⁶ Gli autori dei trattati yogico-tantrici hanno sempre attribuito al *prāṇāyāma* proprietà terapeutiche. Si veda, ad esempio, la *Gheraṇḍasaṃhitā*, un testo haṭhayogico composto intorno al 1700, dove il *prāṇāyāma* è presentato come un esercizio volto ad ottenere poteri sovranaturali (*siddhi*): «con il controllo del respiro, è possibile levitare; con il controllo del respiro, è possibile distruggere le malattie; con il controllo del respiro, è possibile risvegliare l'energia; con il controllo del respiro, è possibile ottenere *manonmanī* [= *śamādhi*]» (*prāṇāyāmāt khecaratvaṃ prāṇāyāmād roganāśanam | prāṇāyāmād bodhayec chakṛtiṃ prāṇāyāmān manonmanī ||*) (GheS v.58). Ulteriori esempi dell'utilità "terapeutica" di varie forme di controllo e trattenimento del respiro sono discussi in: J.E. Birch, *Premodern Yoga Traditions and Ayurveda*, in «History of Science in South Asia» 6 (2018), pp. 1-83.

⁷ KU iii.2. tr. it. a cura di C. Della Casa, *Upaniṣad vediche*, TEA, Milano 1996, p. 273 (traduzione modificata dall'autore). Il rapporto tra respiro e vita è altresì discusso, sebbene in modo più criptico, anche nella *Chāndogyaopaniṣad* (c. vii-vi secolo a.C.), ove *prāṇa* è elaborato come il fondamento dei sensi (CU v.1), e nella più tarda *Praśnopaniṣad* (c. primi secoli d.C.). Precedenti alle Upaniṣad, si possono apprezzare riferimenti più generali nella letteratura sacrificale, in particolare *Satapathabrāhmaṇa* (vide *infra*), e nell'Ātharvaveda (AV⁸ ii.28-3-4; iii.11.5-6; iii.31.9; vii.53).

lungo il giorno e la notte sono 113.180⁸). Si veda anche l'opinione di Abhinavagupta (c. 960-1020), secondo cui il movimento respiratorio occupa uno spazio fisico fisso proporzionale alle dimensioni di ogni essere vivente. Inoltre: «Nello spazio di un atto respiratorio (*prāṇacāra*), si conclude il tempo in tutte le sue partizioni (*samastakāla*), i periodi di ventiquattro minuti, i giorni lunari, i mesi, gli anni, i periodi di molti anni» (TS vi)⁹.

Una variante a tale pensiero si può riscontrare nel *Mṛgendratantra*, un breve trattato precedente il x secolo. A differenza della maggior parte delle fonti yogiche, il *prāṇāyāma* non è qui descritto come «costrizione del respiro» bensì come «estensione» (*āyāma*) degli atti respiratori – espirazione (*recana*), inspirazione (*praveśana*) e pausa (*virāma*) – allo scopo di «eliminare i difetti [che colpiscono le proprie] abilità»¹⁰. Per ottenere una buona salute (*puṣṭi*) e sconfiggere la morte (*mṛtyumjaya*) bisogna quindi esercitarsi, secondo le modalità appropriate,¹¹ ad allungare gli atti respiratori. Apprendiamo quindi che vi sono tre tipi di *prāṇāyāma*, ciascuno dipendente da un numero specifico di *tāla* (= 12 rotazioni del palmo della mano intorno al ginocchio¹²): (i) inferiore (*yavīyas*) = 12 *tāla*, per un totale di 144 rotazioni; (ii) mediano (*madhyama*) = 24 *tāla*, per un totale di 288 rotazioni; e (iii) superiore (*jyeṣṭha*) = 48 *tāla*, per un totale di 576 rotazioni¹³.

Per quanto riguarda la medicina classica indiana, il respiro figura in modo prominente negli aspetti più distintivi dell'Āyurveda a partire dalla teoria umorale (*tridoṣavāda*), secondo cui le malattie possono essere spiegate come il risultato degli sbilanciamenti dei tre «umori» (*doṣa*)¹⁴: bile (*pitta*), derivata dal fuoco (*agni*); vento (*vāyu*), derivato dal respiro (*prāṇa*) e flem-

⁸ *aṣṭiśca śataṃ caiva sahastrāṇi trayodaśa | lakṣaścaikoniśvās ahorātrāpramāṇataḥ ||* (ANU 33). La cifra finale ottenuta nella *Amṛtanāḍopaniṣad* è probabilmente da ritenersi la somma dei movimenti respiratori originati dai cinque soffi che si riteneva circolassero nel corpo umano: *prāṇa*, *udāna*, *samāna*, *vyāna* e *apāna*. Oggi sappiamo che un adulto sano a riposo ha una frequenza media di 16-20 atti respiratori al minuto e che la fase inspiratoria dura circa la metà di quella espiratoria.

⁹ Abhinavagupta, *Essenza dei Tantra (Tantrasāra)*, Introduzione, traduzione e note di R. Gnoli, Paolo Boringhieri, Torino 1960, p. 138.

¹⁰ *prāṇaḥ prāgudito vāyuh āyāmo'sya prakhedanam | preraṇākṛṣṭisaṃrodha lakṣaṇaḥ kratudoṣanūt ||* MT, *Yogapāda* 4.

¹¹ *puṣṭim mṛtyumjayaḍyartham svātmano'nyasya recakam || anagnijvalane vṛkṣa śoṣaṇe bījanāśane | stobhonnāḍaviṣoddṛipti mukheṣu.....tu recakam || dhyānārcanajapādeṣu dehatyāge ca śāṅkare | kumbhako recakaśreṣṭhā dīkṣa saṃsthāpaneṣu ca || yavīyān madhyamo jyeṣṭha sātālairdvādaśādibhiḥ | (ibi, 24c-27b).*

¹² *tālo dvādaśabhirjānu pariṇāhāparibhramaiḥ || (ibi, 28ab).*

¹³ Stimare l'effettiva durata di questi tipi di *prāṇāyāma* non è possibile perché dipende esclusivamente da quanto velocemente lo *yogin* fa ruotare la mano intorno al ginocchio. Si veda anche il commento di Brahmānanda *ad HYP* ii.12, dove l'unità di misura corrisponde a: (i) tre rotazioni del palmo della mano intorno al ginocchio seguite da un movimento di apertura delle dita; (ii) tre battiti di mano; (iii) la durata di inspirazione e espirazione in un uomo sano durante il sonno. Più in generale, ognuna delle misurazioni proposte nei testi yogici e tantrici, ha una precisa durata formulata nei trattati di astronomia, aritmetica e algebra.

¹⁴ Tale teoria acquisisce importanza centrale a partire dalla redazione finale della *Suśrutasamhitā* (c. III-IV secolo d.C.) e assume la rilevanza attuale con i compendi di Vāgbhaṭa (VII secolo). H. Scharfe, *The Doctrine of the Three Humors in Traditional Indian Medicine and the Alleged Antiquity of Tamil Siddha Medicine*, in «Journal of the American Oriental Society» 119, 4 (1999), pp. 609-629.

ma (*kapha*), derivata dall'acqua (*ap*). Ciò nonostante, soltanto a partire dal periodo contemporaneo, i benefici psicofisici delle tecniche di controllo del respiro – insieme alla meditazione e altri aspetti mutuati dallo Yoga – trovano un loro spazio all'interno della cultura medica indiana¹⁵.

2. Il prāṇāyāma nell'India antica: purificazione e guarigione

Malattia e guarigione sono ampiamente testimoniate a partire dagli inni della *Ṛgvedasamhitā* e, con più dovizia di particolari, nell'*Atharvaveda* in entrambe le sue recensioni, la vulgata, o *Śaunakasamhitā*, e la *Paippalādasamhitā*. Sulla base delle informazioni ricavate dalle raccolte vediche e da più tardi testi rituali come, ad esempio, i *Kauśikasūtra* (c. 300 a.C.) dell'*Atharvaveda*¹⁶, è possibile concludere che la medicina vedica si basasse su: (i) *māntra*: recitazione di «formule»; (ii) *kārman*: «azioni», ovvero offerte e sacrifici; e (iii) *dravya*: «materia» per la preparazione di amuleti o medicine¹⁷. Per quanto riguarda le tecniche di controllo del respiro e il rapporto che queste potevano avere con la guarigione e la durata della vita, le testimonianze ricavate dagli strati più antichi della letteratura indiana sono pressoché inesistenti.

Nel *Ṛgveda* si parla spesso di longevità ma le modalità per ottenerla dipendono dal sacrificio agli dèi¹⁸ e, più ancora, dal potere delle formule (*brāhmaṇ*)¹⁹. Le divinità invocate per ottenere la longevità sono: Indra (i.10.11, 53.11, 132.5; iii.53.7; viii.54.7²⁰; x.144.5-6, 161.4), Agni (i.23.24; 44.6, 73.5, 94.16, 96.8, 127.5; iv.12.6; vi.2.5; viii.44.30; ix.66.19; x.85.39, 115.8, 161.4), Varuṇa (i.24.11, 25.12; ii.27.10), i gemelli Aśvin (i.34.11, 116.10, 119.6, 157.4; iv.15.9-10; x.59.1, 5), i Marut (i.37.15), i Viśvedevāḥ

¹⁵ Questo processo è stato istituzionalizzato in India nel 2014, con la nascita del Ministry of AYUSH (Ayurveda, Yoga & Naturopatia, Unani, Siddha and homœopathy), dove ai sistemi medici indigeni e non si unisce la pratica dello yoga. Si veda I.V. Basavaraddi (ed.), *Common Yoga Protocol*, 4th revised edition, Ministry of Ayurveda, Yoga & Naturopathy, Unani, Siddha and Homœopathy (AYUSH), New Delhi 2019, pp. 35-38, <<http://ayush.gov.in/sites/default/files/CYP%20Booklet%20%28E%29.pdf>>.

¹⁶ Si vedano in particolare le sezioni *bhaiṣajyāni* (KS xxv.1-xxxii.27) e *strīkarmāṇi* (KS xxii.28-xxxvi.40), dove troviamo rispettivamente dettagli sul trattamento delle malattie e la cura e protezione della donna (concepimento, protezione del feto, parto, puerperio, ecc.). S.S. Bahulkar, *Medical Ritual in the Atharvaveda Tradition* ("Shri Balmukund Sanskrit Mahavidyalaya Research Series", 8), Tilak Maharashtra Vidyapeeth, Pune 1994.

¹⁷ I guaritori vedici, pur essendo di fatto esorcisti, possedevano alcune conoscenze anatomiche e sicuramente avevano familiarità con le proprietà terapeutiche e tossicologiche di certe erbe e piante. Si vedano, per esempio, AV^S iv.12 = AV^P iv.15 (per il trattamento di una frattura esposta) o AV^P iv.14 (per l'estrazione di una punta di freccia). Inoltre: R.P. Das, *On the Identification of a Vedic Plant*, in G.J. Meulenbeld - D. Wujastyk (eds.), *Studies on Indian Medical History* ("Indian Medical Tradition Series", vol. 5), Motilal Banarsidass, Delhi 2001, pp. 17-38.

¹⁸ In RV i.125.1 si fa riferimento ai ruoli di sacerdote e sacrificatore: «Coloro che offrono la *dakṣiṇā*, allungano la durata della loro vita» (*dākṣiṇāvantaḥ prā tiranta āyuh*); *ibi*, 6). Cfr. RV x.107.2.

¹⁹ Si vedano, ad esempio, formule quali «*nāvyaṃ āyuh prā sū tira*» («Allunga ancora la nostra vita!»), RV i.10.11c) o «*prāyus tāriṣṭam*» («Estendi la durata della nostra vita!», i.34.11c).

²⁰ Qui Indra è chiamato «l'estensione della vita delle genti» (*āyur jānānām*).

(i.89.2 e 9; x.51.7-8; x.62.11), Agni-Soma (i.93.3), Uṣas (i.113.16; vii.77.5), Soma (iii.62.15; viii.48.4, 7, 10-11; viii.79.6; ix.80.2, 93.5, 96.14), gli Āditya (viii.18.18 e 22), Indra-Varuṇa (viii.59.7), Yama (x.14.14), Dhātṛ (x.18.5-6²¹), Savitr̥ (x.36.14; x.161.4), Candramas (x.85.19), la ninfa Urvaśī (x.95.10), Br̥haspati (x.100.5²²; x.161.4) e Sūrya (x.170.1)²³. In un caso soltanto, si fa riferimento a Vāta («Vento»), che sappiamo essere strettamente legato al respiro²⁴:

1. «Che Vento soffi qui una cura che sia fortuna e gioia stessa per il nostro cuore. Possa egli estendere la durata delle nostre vite.
2. O Vento, tu sei nostro padre, fratello e compagno: permettimi di vivere [a lungo]!
3. Quel tanto di immortalità che è stato posto laggiù nella tua dimora, o Vento, donacene [un po'], così che possiamo vivere [a lungo]»²⁵.

Vi sono in questo breve *sūkta* alcuni particolari degni di nota. Per prima cosa, il dio qui invocato non è il più popolare Vāyu ma Vāta, una divinità che dimostra caratteristiche più vicine al vento come fenomeno atmosferico. La sua affinità col respiro è pertanto più convincente, dal momento che in entrambi i casi si tratta di fatti meccanici. In secondo luogo, le immagini evocate da tale naturalismo sembrano suggerire alcune intuizioni anatomiche. Nel linguaggio poetico del ṛ̥ṣi Ulā Vātāyana, l'attività respiratoria (= *vāta*) ha effetti benefici (*bheṣajā*) sul cuore (*hṛd*) e pertanto contribuisce a una lunga vita (= immortalità; *amṛta*). Per quanto ovvia per noi, tale associazione non è cosa da trascurare, dal momento che, come si vedrà, la relazione tra frequenza respiratoria e battito cardiaco è stata raramente ravvisata e investigata.

Per trovare altri riferimenti a respiro e longevità o, in termini mitologici, immortalità, dobbiamo spostare la nostra attenzione alla tradizione dell'A-tharvaveda. Si veda, ad esempio, l'inno a Prāṇa («Respiro») (AV^s xi.4 = AV^p xvi.21). Celebrato come una divinità regale da cui tutto dipende, Prāṇa è particolarmente legato alle piante, la cui nascita dipende dall'acqua che egli fa piovere (17). Esse, pertanto, lo invocano in coro: «Invero tu ci hai allungato la vita» (*āyur vai naḥ prātītarah*) (6c)²⁶. Segue un omaggio agli atti respiratori (8) e una lode al potere di guarigione: «Dona noi la tua medicina, così che possiamo vivere!» (*ātho yād bheṣajāṃ tāva tāsya no dhehi jīvāse*) (9cd). Ma in tipico stile vedico, Prāṇa rappresenta anche l'opposto della vita e della salute, in questo caso morte e febbre, e pertanto «gli dèi pregano Prāṇa» (*prāṇō*

²¹ In questo verso, Dhātṛ («Colui-che-ordina») è pregato di mantenere l'ordine naturale delle cose e non lasciare che la vita dei più giovani si spenga prima di quella degli anziani.

²² Qui descritto come *pratārīṭr*: «Colui che permette l'allungarsi della vita».

²³ Anche gli animali possono garantire la longevità. È il caso di Dadhikrāvan, un cavallo da corsa e da guerra (RV iv.39.6) e delle rane, simbolo di fertilità (vii.103.10).

²⁴ «Il sole è la mia vista, il vento il mio respiro, l'atmosfera la mia anima e la terra il mio corpo (*sūryo me cakṣur vātaḥ prāṇō 'ntāriksam ātmā pṛthivī śārīram*)» (AV^s v.9.7ab).

²⁵ *vāta ā vātu bheṣajāṃ | śambhū mayobhū no hṛdē | prā ṇa āyūṃṣi tāriṣat || 1*

utā vāta pitāsi na | utā bhrātōtā naḥ sākḥā sā no jīvātave kṛdhi || 2

yād adō vāta te grhē | amṛtasya nidhir hitāḥ | tāto no dehi jīvāse || 3 (RV x.186)

²⁶ Cfr. AV^p v.7.8.

mṛtyúḥ prāṇás takmā prāṇám devā úpāsate) (11ab). Infine, dal momento che ogni cosa dipende da Prāṇa, qui identificato con Mātariśvan («Brezza») e Vāta («Vento») (15ab), il poeta ne auspica il favore: «O Prāṇā, non voltarmi le spalle; non essermi estraneo! Come l’embrione delle acque (= fuoco), o Prāṇa, io ti lego a me così che io possa vivere»²⁷.

Sempre nell’Atharvaveda, e più specificatamente nel libro xv, il celebre *Vṛātyakāṇḍa* dedicato alla glorificazione dei *vṛātya*²⁸, troviamo tre inni dedicati rispettivamente a *prāṇa* (respiro ascendente) (xv.15), *apāna* (respiro discendente) (xv.16) e *vyāna* (respiro diffuso) (xv.17), le principali correnti respiratorie che probabilmente coincidono con inspirazione, espirazione e ritenzione dell’aria. Ogni atto respiratorio è poi diviso in sette soffi in quello che pare essere un esercizio di meditazione sul respiro²⁹. Alla fine di questa serie di inni, quando ai *vṛātya* sono equiparati gli dèi, il poeta rivela come il fine ultimo dell’offerta sia l’immortalità³⁰. Dal momento che i *vṛātya* erano dediti a un ritualismo evocante più tarde pratiche yogico-tantriche quali il sacrificio di bovini, l’uso di sostanze intossicanti e cibi impuri, l’unione rituale con una prostituta (*pumścalī*) e un linguaggio esoterico osceno³¹, si è pensato che i riferimenti al respiro potessero di fatto indicare una forma arcaica di *prāṇāyāma* atta ad acquisire poteri ultraterreni.

L’unico altro riferimento a quello che potrebbe essere un tipo di controllo del respiro nelle *saṃhitā* vediche compare nella *Taittirīyaśaṃhitā*, dove è menzionata una forma di stregoneria (*abhicāra*) secondo cui, per uccidere (√*han-*) qualcuno a distanza, bisogna rimanere in piedi fino a esaurire il fiato (*ā tāmitos tiṣṭhet*)³². L’uso del verbo √*tam-*, che può indicare sia l’atto di fermare la respirazione quanto lo svenimento dovuto a ipossia, compare spesso nei testi successivi in relazione a pratiche ascetiche di purificazione³³.

²⁷ *prāṇa mā māt paryāvrto nā mād anyo bhaviṣyasi | apāṃ gārbham iva jīvāse prāṇa badhnāmi tvā māyī ||* (AV^s xi.4.26). Vide *infra* p. 19, n. 86.

²⁸ Bande di giovani, probabilmente non ancora iniziati ai riti vedici o persino estranei alla cultura vedica, organizzati militarmente e guidati da un capo (*sthapati*) che li conduceva in incursioni ai danni delle popolazioni “brahmanizzate” e razze di bestiame. Tale organizzazione, che riflette la relazione tra Rudra e i Marut, è con tutta probabilità un relitto dell’antica cultura nomade pastorale e guerriera delle tribù indo-iraniche che fu poi soppiantata dalla cultura brahmanica, fondamentalmente stanziale e agricola. Il *Vṛātyakāṇḍa* della *Śaunakasamhitā* è un testo tardo-vedico (vi-iii secolo a.C.) la cui prima parte corrisponde a AV^p xviii.27-43.

²⁹ Sui soffi vitali, si veda: A.H. Ewing, *The Hindu Conception of the Functions of Breath. A Study in Early Hindu Psycho-Physics*, in «Journal of the American Oriental Society» 22 (1901), pp. 249-308; G.A. Brown, *Prāṇa and apāna*, in «Journal of the American Oriental Society» 39 (1919), pp. 104-112; P. Dumont, *The meaning of prāṇa and apāna in the Taittirīya Brāhmaṇa*, in «Journal of the American Oriental Society» 77 (1957), pp. 46-47; F. Edgerton, *Prāṇa and apāna*, in «Journal of the American Oriental Society» 78 (1958), pp. 51-54; H.W. Bodewitz, *Prāṇa, apāna and other prāṇa-s in Vedic literature*, in «The Adyar Library Bulletin Golden Jubilee Volume» (1986), pp. 326-348.

³⁰ *ēkaṃ tād eṣāṃ amṛtatvām ity āhutiṛ evā ||* AV^s xv.17.10. Cfr. *vṛātyas tvam prāṇaikaṣṛitattā viśvasya satpatih | vayam ādyasya dātāraḥ pitā tvam mātariśva naḥ ||* PrU ii.11.

³¹ BSS xviii.24-26; JB ii.221-227; PB xvii.1-4; LSS viii.6.

³² TS vi.4.5.6.

³³ «Trattenere il respiro tre volte più a lungo possibile» (*trīṇ prāṇān āyamyātamyācamya*) (JGS ii.8.1; cfr. *ibī*, xiii.1 e xiv.1) e bloccare la respirazione da seduti (*ātāmītor āsīta*) (TB i.4.4.18 e 21).

In particolare, rinunciare al cibo e all'aria è il mezzo con cui a partire dai Brāhmaṇa il sacrificatore genera l'ardore (*tapas*) necessario a distruggere l'impurità irrimediabilmente legata alla condizione umana³⁴. Vediamo quindi che chi riesce a procedere «senza respirare» (*anavānam*) raggiunge la dimora degli dèi, ossia ottiene l'immortalità³⁵.

Pratiche simili sono seguite anche dagli *śramaṇa*, asceti e monaci estranei alla cultura brahmanica, al fine di bruciare il residuo karmico e uscire così dal ciclo delle rinascite. Così i monaci jaina, e probabilmente quelli ājīvika, ricorrevano all'immobilità, al digiuno e all'interruzione del respiro per ottenere la liberazione (*ardhamagadhi: nīvvāṇa*):

«Dopo aver vissuto [a sufficienza], dal momento che ciò che rimane da vivere è meno di un istante, [il *kevalin* (monaco onnisciente)] termina [ogni] attività ed entra in un profondo stato di meditazione in cui solo l'attività sottile rimane e da cui non si può ritornare. Per prima cosa, egli ferma l'attività mentale, quindi quella del linguaggio e del corpo. Infine, smette di espirare e inspirare. Nel tempo necessario per pronunciare appena cinque sillabe brevi, il [monaco] senza dimora, trovandosi in un profondo stato di meditazione in cui ogni attività è stata terminata e da cui non si può ritornare, distrugge contemporaneamente le quattro parti del *karma*: quella relativa all'esperienza, alla durata della vita, al nome e alla famiglia»³⁶.

Diversamente, si narra nel *Cūlasaccakasutta* che il Buddha – forte della sua esperienza personale (fig. 1) – espresse un certo criticismo verso quelle pratiche ascetiche che richiedevano la ritenzione del respiro («*yannūnāhaṃ appānakam jhānam jhāyeyyan ti*») e il digiuno a oltranza («*yannūnāhaṃ sabbaso āhārupacchedāya paṭipajjeyan ti*»)»³⁷ in quanto, come illustrato nel *Mahāsaccakasutta*, inutili al fine di ottenere la liberazione bensì causa di dolore e morte:

«Ma seguendo queste terribili pratiche ascetiche non ho raggiunto alcuno stato sovrumano, alcuna distinzione della conoscenza e alcuna visione speciale. Potrebbe [quindi] esserci un percorso alternativo che conduce all'illuminazione?»³⁸.

³⁴ W.O. Kaelber, *Tapta Mārga: Asceticism and Initiation in Vedic India*, State University of New York Press, Albany 1989, pp. 57-60.

³⁵ *sayo 'navānaṃsamāpayatisasvargamlokamuḥjyati* | (KB xxiii.9.4).

³⁶ *ahūyamaṃ pālaitā antomuhuttaddhāvasesāue joganīrohaṃ karemaṇe suhūmakiriyamaṃ paḍivāi sukkaḥjāhāṇaṃ jhāyamaṇe tappadhamayāe maṇajogaṃ nirumbhāittā vajjogaṃ nirumbhai, vajjogaṃ nirumbhāittā kāyajogaṃ nirumbhai, kāyajogaṃ nirumbhāittā āṇāpānūnīrohaṃ kare, āṇāpānūnīrohaṃ kareittā tsi pañcarahassakkharūccāraddhāe ya ṇaṃ āṇagāre samucchinnakiriyamaṇiyaṭṭisukkaḥjāhāṇaṃ jhiyāyamaṇe veyañijjaṃ, āyamaṃ, nāmaṃ, gottaṃ ca eae cattāri vi kammaṃse jugavaṃ khavēi* || (*Uttarajjhayaṇa* xxix.72).

³⁷ MN i.4.5.21-25 e 27-28.

³⁸ *na kho paṇāhaṃ imāya kaṭukāya dukkarakārikāya adhigacchāmi uttarimanussadhammā alamariyañāṇadassanavisesaṃ. Siyā nu kho añño maggo bodhāyāti?* (MN i.4.6.35).

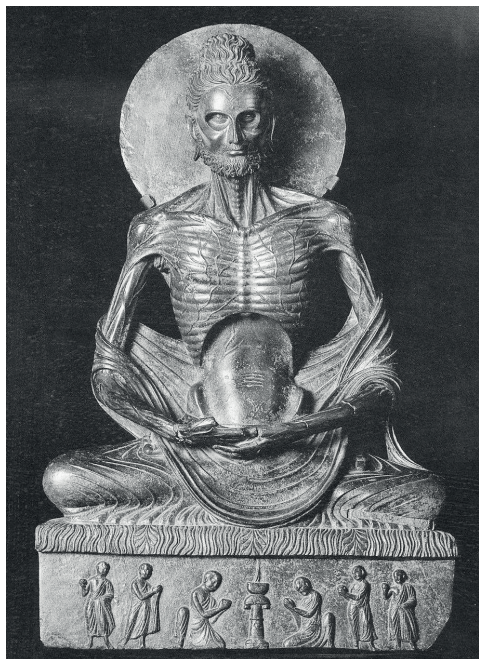


Figura 1: Fasting Buddha, Gandhāra, from Sikri, h. 84 cm, Lahore Museum.

Tuttavia, nel *Satipaṭṭhānasutta*, dove sono illustrate le quattro modalità per ottenere la consapevolezza (*sati*), ovvero la meditazione sul corpo (*kāya*), sulle sensazioni (*vedanā*), sul pensiero (*citta*) e sulle qualità fenomeniche (*dhamma*), Siddhārtha Gautama elenca come prima pratica contemplativa nell'ambito della meditazione sul corpo, la consapevolezza del respiro:

«Ecco, o monaci, un monaco andato nella foresta, al piede di un albero, in un vuoto eremo, si siede, le gambe incrociate, diritto, erigendo il corpo presente, presente la consapevolezza. Consapevole egli inspira, consapevole egli espira. Se lungamente egli inspira realizza: “Io inspiro lungamente”, se lungamente egli espira realizza: “Io espiro lungamente”, se brevemente egli inspira realizza: “io inspiro brevemente”, se brevemente egli espira realizza: “Io espiro brevemente”. “Inspirerò sperimentando tutto il corpo”, egli si esercita, “Espirerò sperimentando tutto il corpo”, egli si esercita, “Inspirerò calmando questa combinazione corporea (*kāyasāṅkhāra*)”, egli si esercita. «Espirerò calmando questa combinazione corporea», egli si esercita [...]»³⁹.

³⁹ *idha bhikkhave bhikkhu araṇṇagato vā rukkhamaṭṭhagato vā suñṇāgāragato vā nisīdati pal-laṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā. so satova assasati, sato passasati. dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmīti pajānāti. dīghaṃ vā passasanto dīghaṃ passasāmīti pajānāti. rassaṃ vā assasanto rassaṃ assasāmīti pajānāti. rassaṃ vā passasanto rassaṃ passasāmīti pajānāti. sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati. sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati. passambhayaṃ kāyasāṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati. passambhayaṃ kāyasāṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati [...].* (DN xxii = MN i.10.4), tr. it. a cura di E. Frola, *Canone*

La meditazione controllata del respiro si può riscontrare anche nella *Śvetāśvataropaniṣad*, una tarda Upaniṣad teistica risalente agli ultimi secoli a.C. dove si apprendono dettagli tecnici in merito agli esercizi di *prāṇāyāma* degli asceti nonché il fine ultimo di tale pratica:

«Regolata l'inspirazione qui [nel corpo], controllati i movimenti, egli [*vidvas* = "il saggio"] deve espirare attraverso una narice, una volta cessata l'inspirazione. Senza distrarsi, il saggio potrà dominare la mente, come quel carro cui erano aggiogati cavalli indisciplinati»⁴⁰.

«Quando la terra, l'acqua, il fuoco, il vento e l'etere si sono sublimati, quando [il corpo,] costituito di questi cinque elementi ha raggiunto l'eccellenza [procuratogli] dallo yoga, non più malattia, non più vecchiezza, non più morte vi è per colui che ha ottenuto un corpo forgiato dal fuoco dello yoga»⁴¹.

L'influsso della filosofia e delle pratiche degli *śramaṇa* è stato sicuramente decisivo nel diffondere una cultura ascetica basata sul controllo del corpo che diverrà sempre più popolare nel periodo post-vedico. Nella *Bhagavadgītā*, ad esempio, si fa riferimento a varie tipologie di rinuncianti che ambiscono alla liberazione (*vimokṣa*): c'è chi offre sacrifici agli dèi, chi offre i propri sensi, chi il controllo del corpo e chi le correnti di respiro, chi rinuncia a ricchezze, chi pratica penitenze, chi si dedica allo studio mentre «alcuni sacrificano il respiro ascendente nel discendente e [quello] discendente nell'ascendente. Bloccando le correnti di questi due soffi, si dedicano quindi al *prāṇāyāma*»⁴².

Le stesse finalità troviamo nello *Śāntiparvan* del *Mahābhārata*, secondo cui: «Dopo aver ottenuto l'equilibrio dei *guṇa* con azioni tese al mero sostentamento del corpo, al momento della morte, sospingendo il respiro nell'arteria del cuore (*manovahā*) con la mente, si viene liberati»⁴³. In particolare, nel *Mahābhārata* è fatta menzione di due forme di Yoga: il controllo del respiro (*prāṇāyāma*) inteso come attività caratterizzata da qualità (*saguṇa*), e il controllo della mente (*dhāraṇā*), che invece non è qualificato da alcuna caratteristica (*nirguṇa*). Il vero *yogin* è colui che non lascia il proprio respiro libero⁴⁴.

buddhista. Discorsi lunghi, Seconda ristampa, Unione Tipografico-Editrice Torinese, Torino 1976, pp. 560-561 (traduzione modificata dall'autore).

⁴⁰ *prāṇān prapīḍyeha sa yuktaśeṣṭaḥ kṣīṇe prāṇe nāsikayocchvasīta | duṣṭāśvayuktam iva vāham enaṃ vidvān mano dhārayetāpramattaḥ ||* (ŚU ii.8-9), tr. it. a cura di C. Della Casa, *Upaniṣad vediche*, cit., p. 347 (traduzione modificata dall'autore).

⁴¹ *prṥhyapṭejo 'nilakhe samutthite pañcāmake yogaguṇe pravṛtte | na tasya rogo na jarā na mṛtyuḥ prāptasya yogāgnimayaṃ śarīram ||* (ŚU ii.12). *Ibidem* (modificato dall'autore). Cfr. MU vi.18-25.

⁴² *apāne juhvati prāṇaṃ prāṇe 'pānaṃ tathāpare | prāṇāpānatī ruddhvā prāṇāyāmaparāyaṇāḥ ||* (BhG iv.29).

⁴³ *guṇānāṃ sāmāyam āgamyā manasaiva manovaham | dehakarma nudan prāṇān antakāle vimucyate ||* (Mbh xii.207.25)

⁴⁴ *dviḡuṇaṃ yogakṛtyaṃ tu yogānāṃ prāhur uttamam | saguṇaṃ nirguṇaṃ caiva yathāśāstranidarśanam || ataḥ paraṃ pravakṣyāmi prāṇāyāmaṃ ca pārthiva || 8 || dhāraṇā caiva manasaḥ prāṇāyāmaś ca pārthiva | ekāgratā ca manasaḥ prāṇāyāmas tathaiva ca | prāṇāyāmo hi saguṇo nirguṇaṃ dhāraṇaṃ manaḥ || 9 || yatra dṛśyeta muñcan vai prāṇān maithilasattam |*

3. Controllo del respiro e recitazione mantrica

Già a partire dai Brāhmaṇa si può notare come congiuntamente al *prāṇāyāma* sia necessaria la recitazione di particolari formule. Un passaggio estremamente significativo compare nel *Pañcaviṃśabrāhmaṇa*, dove troviamo per la prima volta un riferimento esplicito alla longevità: «Essi [i sacrificatori] cantano il *nidhana* (la parte finale di un *sāman*) fino a esaurire il fiato (*āṇtam*-) e [così facendo] ottengono una lunga vita (*āyus*)»⁴⁵. Similmente, nel *Jaiminīyopaniṣadbrāhmaṇa*, il sacrificatore che intende continuare a beneficiare di fortuna, gloria e prosperità non deve ispirare (*avaṇan*-) durante [la recitazione] dell'inno *Gāyatrī*⁴⁶. Il testo sāmavedico procede quindi identificando il respiro con la recitazione (*uktha*), il cui corpo è quello di un uccello formato da quattro soffi: quello che spira da oriente (testa), da meridione (ala destra), da settentrione (ala sinistra) e da occidente (coda)⁴⁷. Questa immagine – che riflette la forma dell'altare del fuoco vedico – è l'essenza (*ātman*) della recitazione e chi conosce ciò (*ya evam veda*) (ri)nasce nell'aldilà con un corpo completo di tutti le sue parti (*sāṅgas satanus*) e, presumibilmente, eterno⁴⁸. Sebbene anche in questo caso sia difficile identificare modi e finalità del *prāṇāyāma*, è possibile notare due dettagli di grande importanza: (i) la recitazione del *Gāyatrīmantra* richiede il trattenimento del respiro; e (ii) questa conoscenza procura l'immortalità⁴⁹.

L'origine di tale pratica non è chiara ma è possibile che si sia sviluppata a partire dal declino e dalla conseguente semplificazione del sacrificio vedico nonché dal diffondersi di pratiche ascetiche. Si veda, ad esempio, il *prāṇāgnihotra*, una forma semplificata di *agnihotra* in cui il cibo (*bhojana*) consumato dall'officiante è presentato due volte al giorno come un'offerta ai cinque respiri (= i cinque fuochi sacrificali)⁵⁰. Secondo le istruzioni det-

vātādhikyaṃ bhavaty eva tasmād dhi na samācaret || 10 || (Mbh xxi.304.8-10). Sui respiri in generale, si veda la *Anugītā* in MBh xiv.16-50 e la discussione in: F. Smith, *Narrativity and Empiricism in Classical Indian Accounts of Birth and Death: The Mahābhārata and the Samhitās of Caraka and Suśruta*, in «Asian Medicine» 3, 1 (2007), pp. 85-102.

⁴⁵ *ātamitor nidhanam upayanty āyur eva sarvam āpnvanti* || PB v.4.9 (= xii.11.17).

⁴⁶ *tasmād gāyatrasya stotre nāvānyān nec chriyā avachidyā iti* | (JUB iii.3.1). Per il *Gāyatrīmantra*, vide *infra*, p. 13.

⁴⁷ Cfr. ŚB viii.1.3.6; MU vi.33.

⁴⁸ *sa eṣa evoktham | yat purastād avāniti tad etad ukthasya śiro yad dakṣiṇatas sa dakṣiṇaḥ pakṣo yad uttaratas sa uttarāḥ pakṣo yat paścāt [tat] puccham || ayam eva prāṇa ukthasyātmā ayam eva prāṇa ukthasyātmā | sa ya evam etam ukthasyātmānam ātman pratiṣṭhitaṃ veda sa hāmuṣmīn loke sāṅgas satanus [sarvas] sambhavyati* || (JUB iii.2-3).

⁴⁹ Si veda, al proposito, l'analisi su *uktha* in M. Fujii, *Three Notes on the Jaiminīya-Upaniṣad-Brāhmaṇa* 3,1-5, in «Journal of Indian and Buddhist Studies (印度学仏教学研究)» 37, 2 (1989), pp. 999-997.

⁵⁰ S. Al-George - A. Roşu, *Indriya et le sacrifice des prāṇa*, in «Mitteilungen des Instituts für Orientforschung» 5 (1957), 346-397; J. Varenne (ed.), *La Mahā Nārāyaṇa Upaniṣad. Édition critique, avec une traduction française, une étude, des notes et, en annexe, la Prāṇāgnihotra Upaniṣad.*, 2 voll. («Publications de l'Institut de Civilisation Indienne, Série in-8^o», voll. 11; 13), Edition E. De Boccard, Paris 1960; H.W. Bodewitz (ed.), *Jaiminīya Brāhmaṇa I, 1-65. Translation and Commentary with a Study Agnihotra and Prāṇāgnihotra* («Orientalia Rheno-Traiectina, vol. 17), Brill, Leiden 1973, pp. 213-338.

tagliate da Baudhāyana,⁵¹ il sacrificio ai respiri (*prāṇāhuti*) può essere eseguito da capofamiglia (*śālīna*) e asceti (*yāvāvara*). Questi devono rivolgersi a oriente e, dopo aver purificato il luogo preposto al rito, pronunceranno le enunciazioni dette *mahāvvyāhṛti* («bhūr», «bhuvah», «svar») seguite dalla sillaba «om». A questo punto l'officiante rimane in silenzio e solo quando il cibo gli viene presentato, dopo averlo asperso con acqua in senso orario, pronuncerà di nuovo le *mahāvvyāhṛti*, berrà dell'acqua e dirà rivolto al cibo: «Tu sei il sostrato dell'immortalità (*amṛtoupastaraṇamasīti*)» (BDhS ii.12.3). Procederà quindi con la formula di offerta ai cinque respiri⁵² a cui segue la consacrazione del cibo: «Possa *prāṇa* (*apāna*, ecc.) diventare forte grazie a questo cibo!»⁵³. Il rito termina con la formula «Possa la mia essenza divenire immortale nel *brahman*!»⁵⁴, seguita dalla sillaba «om».

Similmente il *prāṇāyāma*, che non è più una pratica a uso esclusivo di asceti e rinuncianti ma può essere eseguito da chiunque goda dello stato di *dvija*⁵⁵, è definito dal controllo del respiro insieme alla recitazione di specifiche formule o sillabe:

1. il *praṇava* = la sillaba «om»;
2. le *vyāhṛti* = le sillabe «bhūr», «bhuvah», «svar», «mahar», «janar», «ta-par», «satya»⁵⁶;
3. le *mahāvvyāhṛti* = le sillabe «bhūr», «bhuvah», «svar»;
4. il *Gāyatrīmantra* = *tāt savitūr vārenīyam / bhārgo devāsya dhīmahi / dhīyo yó naḥ pracodāyāt //* (RV iii.62.10);
5. la formula detta *śiras* («testa») = *āpo jyotī raso 'mṛtam brahma* (TĀ x.27).

Tra i vari esempi, che possono presentare variazioni minime⁵⁷, si vedano i *Jaiminigrhyasūtra* dove è prescritto di trattenere il respiro tre volte e quin-

⁵¹ Il *Baudhāyanadharmasūtra* è il testo più accurato in merito al *prāṇāgnihoṭra*. Si veda altrimenti: VGS ii.18; MaiU vi.9, MNU xiii.473-491 e la *Prāṇāgnihoṭropaniṣad*. Gli ultimi due testi sono entrambi tradotti in italiano in C. Della Casa, *Upaniṣad*, Unione Tipografico-Editrice Torinese, Torino 1976, pp. 429-469 e pp. 491-497.

⁵² *prāṇe niviṣṭo 'mṛtam juhomi | śivo mā viśāpradāhāya | prāṇāyāsvāhā | apāne niviṣṭo 'mṛtam juhomi | śivo mā viśāpradāhāya | apānāyāsvāhā | vyāne niviṣṭo 'mṛtam juhomi | śivo mā viśāpradāhāya | vyānāyāsvāhā | udāne niviṣṭo 'mṛtam juhomi | śivo mā viśāpradāhāya | udānāyāsvāhā | samāne niviṣṭo 'mṛtam juhomi | śivo mā viśāpradāhāya | samānāyāsvāhā* (MNU 480-484). Si veda altrimenti *Prāṇāgnihoṭropaniṣad* 39, in cui si dice che: «il *brāhmaṇācchaṁsin* è il *prāṇa*, il *pratiprasthār* è l'*apāna*, il *prastotar* è il *vyāna*, l'*udgātar* è l'*udāna*, il *maitrāvaruṇa* è il *samāna*».

⁵³ *prāṇam annenāpyāyasva* (MNU 497-491).

⁵⁴ *brahmaṇi ma ātmāmṛtatvāya* (ibi, 485).

⁵⁵ ĀDS ii.12.15; GDS i.60, xxiii.6 e 22; BDS i.7.12, i.11.41, iii.4.5, iii.10.7; iv.1.1-10, iv.2.7-8, 15; VasDS xxiii.19-20, 31, xxv.3-5, xxvi.1-4.

⁵⁶ Si veda: C. Malamoud, *Le Svādhyāya: récitation personnelle du Veda: Taittirīya-Āranyaka, Livre II* ("Publications de l'Institut de civilisation indienne, Série in-8°", vol. 42), Institut de civilisation indienne, Paris 1977.

⁵⁷ Einoo ha identificato una serie di testi tardo-vedici, principalmente Gṛhyasūtra e Dharmasūtra, dove il controllo del respiro è associato alle formule di cui sopra: KP ii.1.6-8, VGS ii.4 [23, 13], BGŚS i.21.15, HGŚS i.6.5 [78, 19], Yās i.23, BYYS viii.3-8, VS cxxix, Manu vi.70, VaiDS ii.10 [128, 6-8], VasDS xxv.13 (cfr. VS iv.9, SS vii.14, BYYS viii.2, AS37, 22-23, BDS ii.7.6-8, iv.1.28, LAS ii.8-9, VDP i.165.24cd-25ab, HGŚS i.1.10 [4, 27-28]), AVPar 42.1.9, ĀGPAR i.2 [141, 25-26], SkP iv.35.115. S. Einoo, *Two Ritual Topics in the Yajñavalkya Smṛti: The Tīrthas in the Hand and the Prāṇāyāma*, in «Minamijaiakenkyu» 14 (2002), pp. 25-33. Si veda anche: JGS ii.8.1 e ANU 10.

di ripetere la lode a Savitr̥ (= *Gāyatrīmantra*) mille o cento volte, o almeno dieci, all'apparire delle stelle, ovvero per i riti del crepuscolo⁵⁸. Invece i *Gobhilaḥṛhasūtra* prescrivono che nel caso di desideri particolari si debba digiunare ed eseguire un esercizio di soppressione del respiro recitando sommessamente la formula *prapada*⁵⁹ al momento dell'inspirazione e la formula *virūpakṣa*⁶⁰ (MB ii.4.5) con l'espiazione⁶¹.

Il *prāṇāyāma* è altresì contemplato in occasione del periodo di studio vedico presso un maestro (e.g. GDS i.49). Nel caso dell'iniziazione (*upanayana*), i *Jaiminighṛhasūtra* prescrivono che debba essere eseguito dagli studenti mentre si recita all'unisono la formula introduttiva (*purastājījapa*) allo studio⁶², mentre nei *Kauśikasūtra* l'esercizio di controllo del respiro va eseguito individualmente dallo studente al termine della cerimonia di iniziazione, prima di slegare una vitella (*vatsatārī*)⁶³. Si veda anche *Vaikhānasagṛhasūtra*, dove si fa riferimento alle varianti rituali del *prāṇāyāma* sulla base della casta dello studente al momento dell'iniziazione⁶⁴. In un solo caso, ovvero nel *Karmapradīpa*, un'appendice (*pariśiṣṭa*) al *Gobhilaḥṛhasūtra*, si parla del *prāṇāyāma* come di una pratica da eseguire ripetendo «*amīmadanta pitaro | yathābhāgam āvṛṣāyīṣata || namo vaḥ pitaro jīvāya | namo vaḥ pitarah śūṣāya || ...*»⁶⁵ durante il rito funebre, probabilmente per questioni di purità rituale⁶⁶.

La recitazione mantrica congiunta alla pratica del controllo del respiro continua naturalmente ad applicarsi ai rinuncianti. Si veda al proposito un passaggio dai *Dharmasūtra* di Baudhāyana (metà II secolo a.C.):

22. «[Lo *yogin*] deve controllare il proprio respiro e recitare i testi sacri, le *vyāhṛti*, la [sillaba] «om» e le formule giornaliere mentre siede reggendo in mano un ciuffo di erba purificatrice.

⁵⁸ *nakṣatreṣu trīṇprāṇāyāmāndhārayitvā sāvitṛm sahasrakṛtvā āvartayecchatakr̥tvō vā daśāvaram* | JGS i.13. Cfr. BauDhS ii.7.5-8.

⁵⁹ *tapas ca tejas ca śraddhā ca hr̥ṣ ca satyaṃ cākrodhas ca tyāgas ca dhṛtiṣ ca dharmas ca satvaṃ ca vāk ca manas ca ātmā ca brahma ca tāni prapadye tani mām avantu | bhūr bhuvah svar om mahāntam ātmānam prapadye ||* (MB ii.4.5).

⁶⁰ *virūpakṣo 'si dantāñjīh | tasya te śayyā parṇe grhā antarikṣe vimitāṃ hiraṇmayam | tad devānāṃ hṛdayāny aysmaye kumbhe 'ntaḥ saṃnihitāni | tāni balabhṛc ca balasāc ca rakṣato 'pramañi animiṣataḥ satyam | yat te dvādaśa putrās te tvā saṃvatsaresaṃvatsare kāmāpreṇa yajñena yājyayitvā punar brahmacaryam upayanti | tvaṃ deveṣu brāhmaṇo 'sy ahaṃ manuṣyeṣu brāhmaṇo vai brāhmaṇam upadhāvaty upa tvā dhāvāmi | japantaṃ mā mā pratijāpīr juhvantaṃ mā mā pratihaṣṭhī kurvantaṃ mā mā pratikāṣṭhī | tvāṃ prapadye tvayā prasūta idam karma kariṣyāmi tan me rādhyatām tan me saṃdhyatām tan ma upapadyatām | samudro mā viśvavyacā brahmānujānātu tutho mā viśvavedā brahmaṇaḥ putro 'nūjānātu śvātro mā pracetā maitrāvaruṇo 'nūjānātu | tasmai virūpakṣāya dantāñjaye samudrāya viśvavyacase tuthāya viśvavedase śvātrāya pracetase sahasrākṣāya brahmaṇaḥ putrāya namaḥ ||* (MB ii.4.6).

⁶¹ GGS iv.5.8 (= KhGS i.2.23).

⁶² *śravaṇāyāmupākaraṇaṃ prauṣṭhapadyām vā hastena trīṇprāṇāyāmānānyamāyacamya sarve purastājījapaṃ japanti saha no 'stu saha no bhunaktu saha no vīryavadastu mā vidviṣāmahe sarveṣāṃ no vīryavadastviti* | (JGS i.14). Cfr. MS ii.1.4 e iv.4.599; KāS x.2; TB ii.2.8.4.

⁶³ *prachādyā trīṇ prāṇāyāmān kṛtvāvacchādyā vatsatārīm udapātre samavekṣayet «sam indra no ...»* [AV vii.97.2] «*saṃ varcasā ...*» [AV vi.53.3] *iti dvābhyām utsṛjanti gām* | KauS vii.6.19.

⁶⁴ VGS ii.4.

⁶⁵ MB ii.3.7-17.

⁶⁶ KP ii.8.22. G. Einoo, *Two Ritual Topics in the Yajñavalkya Smṛti*, cit. p. 29.

23. Assorto nella [sua meditazione], [lo *yogin*] deve ripetere [le formule] continuamente e controllare il suo respiro ripetutamente, generando così la forma più violenta di ardore ascetico fino alle punte dei peli e delle unghie.
24. Trattenere (*nirodha*) il respiro genera il vento; dal vento scaturisce il fuoco e dall'ardore emergono le acque. Per mezzo di questi tre [elementi], [lo *yogin*] è quindi purificato dall'interno⁶⁷.
25. Con lo Yoga si ottiene la conoscenza. Lo Yoga è il segno del *dharma*. Tutte le migliori qualità sono radicate nello Yoga. Pertanto, bisogna continuamente praticarlo.
26. Nel *praṇava* [«om»] è l'inizio e la fine dei tre Veda. Il *praṇava* e le *vyāhṛti* sono la formula eterna.
27. Quando si è costantemente dediti alla recitazione del *praṇava*, delle sette *vyāhṛti* e del tripode *Gāyatri[mantra]*, non si conosce timore alcuno.
28. Quando qualcuno recita il *Gāyatri[mantra]* con il *praṇava*, le *vyāhṛti* e la formula *śira* mentre controlla il proprio respiro, [quello] si chiama *prāṇāyāma*⁶⁸.
29. Controllare il respiro sedici volte ogni giorno mentre si recitano le *vyāhṛti* e il *praṇava* purifica entro un mese persino chi si è macchiato della colpa di un aborto.
30. La migliore forma di asceti comincia così. Questa è il sigillo della legge. E per distruggere ogni difetto (*doṣa*), questo è il metodo migliore⁶⁹.

In questo passaggio, così come in quello successivo estrapolato dalle *Leggi di Manu* (II secolo d.C.), il *prāṇāyāma* rende possibile la distruzione (*upaśhan-*) dei «difetti» (*doṣa*):

69. «Dopo aver involontariamente ucciso degli esseri viventi, di notte o di giorno, l'asceta errante farà l'abluzione e controllerà il proprio respiro sei volte, al fine di ritornare idoneo.
70. Va riconosciuto che la suprema pratica dell'ardore per un *brāhmaṇa* è controllare il respiro secondo le prescrizioni, anche solo per tre volte, unitamente alla recitazione delle invocazioni e della sillaba om.
71. Come le imperfezioni dei metalli vengono consumate quando questi vengono disciolti in una fornace, allo stesso modo i difetti degli organi di senso vengono consumati dalla soppressione del respiro.

⁶⁷ Cfr. VasDhS xxv.6: «Trattenendo il respiro, si genera l'aria. Dall'aria, [vi è] il fuoco, e dal fuoco l'acqua. Così [lo *yogin*] si purifica internamente con questi tre [elementi] (*nirodhājāyate vāyurvāyoragnirhi jāyate | tāpenāpo 'tha jāyante tato 'ntaḥ śudhyate tribhiḥ ||*)»

⁶⁸ Cfr. VasDS xxv.13; YāS i.23. Le istruzioni di Baudhāyana compaiono anche in un testo yogico dell'VIII secolo noto come *Īśvaragītā*. In ĪG xi.34-35, si dice che il *prāṇāyāma* accompagnato da *mantra* è completo e che le formule da usare sono *Gāyatrī*, *vyāhṛti*, *praṇava* e *śiras*, da ripetersi tre volte.

⁶⁹ *prāṇāyāmanpavitṛāṇi vyāhṛtīḥ praṇavam tathā | pavitrapāṇirāśino brahma naityakamabhyaset || 22 || āvartayetsadā yuktaḥ prāṇāyāmanpunah punah | ā keśāntānnakhāgrācca tapastapyata uttamam || 23 || nirodhājāyate vāyurvāyoragniśca jāyate | tāpenāpo 'dhijāyante tato 'ntaḥ śudhyate tribhiḥ || 24 || yogenāvāpyate jñānam yogo dharmasya lakṣaṇam | yogamūlā guṇāḥ sarve tasmādyuktaḥ sadā bhavet || 25 || praṇavādyāstrayo vedāḥ praṇave paryavasthitāḥ | praṇavo vyāhṛtayaścaiva nityam brahma sanātanam || 26 || praṇave nityayuktasya vyāhṛtīḥ ca saptasu | tripadāyām ca gāyatrīyām na bhayaṁ vidyate kvacit || 27 || savyāhṛtikāḥ sapraṇavām gāyatrīm śirasā saha | triḥ paṭhedāyataprāṇaḥ prāṇāyāmaḥ sa ucyate || 28 || savyāhṛtikāḥ sapraṇavāḥ prāṇāyāmāstu śoḍaśa | api bhrūṇahanaṁ māsātpunantyaharahardhṛtāḥ || 29 || etadādyam tapah śreṣṭhametaddharmasya lakṣaṇam | sarvadoṣopaghātārthametadeva viśiṣyate || 30 || etadeva viśiṣyata iti || (BDS iv.1.22-30).*

72. Brucerà i propri difetti con il controllo del respiro, le proprie infrazioni con la concentrazione, i propri attaccamenti con la ritrazione degli organi di senso, e le qualità deprecabili con la contemplazione»⁷⁰.

A differenza dei materiali precedenti, compaiono in Manu riferimenti diretti alla terminologia tecnica dell'Āyurveda (*dhātu*, *doṣa*, e *mala*) e dello Yoga (*prāṇāyāma*, *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyaṇa*). Lungi dall'essere un riferimento alla teoria umorale āyurvedica o alla pratica dello yoga teorizzato da Patañjali, in questo caso si tratta di un rito volto a neutralizzare «i difetti degli organi di senso» (*indriyānām [...] doṣāḥ*). Manu privilegia così una visione secondo cui le impurità possono essere bruciate dall'ardore (*tapas*) generato dall'ascesi. È proprio questo aspetto che assumerà un'importanza di primo piano nel delineare le pratiche rituali atte a ottenere la longevità per mezzo del controllo del respiro.

4. Il *prāṇāyāma* nelle applicazioni rituali vediche

Con la diffusione della cultura brahmanica a partire dall'epoca Gupta (III-VI secolo d.C.), quando gli *atharvavedin* o i ritualisti di altre scuole vediche esperti nei riti dell'Atharvaveda cominciarono ad occupare prestigiose posizioni come sacerdoti di corte (*rājapurohita*), si assiste al proliferare di testi in cui la liturgia viene semplificata e standardizzata. Tra i lavori più importanti in questo senso vi sono le *Parīṣiṣṭa* («Appendici») dell'Atharvaveda⁷¹, una serie di settantadue supplementi agli inni atharvanici (III-V secolo d.C.), e la letteratura detta *Vidhāna* («Regola»), istruzioni rituali da accompagnarsi alla recitazione degli inni delle tre *saṃhitā* vediche: il *Ṛgvidhāna* attribuito a Śaunaka⁷², il *Sāmavidhāna* (*brāhmaṇa*) e lo *Śuklayajurvedhāna*⁷³.

I riferimenti al *prāṇāyāma* in questo genere di letteratura sono limitati e riflettono perlopiù bisogni pratici quali salute, guarigione, longevità, prosperità e ricchezza e, naturalmente, la distruzione di impurità (*doṣa*) e colpa (*pāpa*)⁷⁴. Le *Parīṣiṣṭa* dell'Atharvaveda, per esempio, descrivono il *prāṇāyāma* in relazione alle regole per l'abluzione (*snānavidhi*) e, in linea

⁷⁰ *ahnā rātryā ca yāñ jantūn hinasty ajñānato yatīḥ | teṣāṃ snātvā viśuddhyartham prāṇāyāmān ṣaḍ ācareḥ || 69 || prāṇāyāmā brāhmaṇasya trayo 'pi vidhivat kṛtāḥ | vyāḥṛtipraṇavair yuktā vijñeyam paramaṃ tapah || 70 || dahyante dharmāyāmānānām dhātūnām hi yathā malāḥ | tathendriyānām dahyante doṣāḥ prāṇasya nigrhāt || 71 || prāṇāyamair dahed doṣān dhāraṇābhis ca kilbiṣam | pratyāhāreṇa saṃsargān dhyānenānīśvarān guṇān || 72 ||* (Manu vi: 69-72). Tr. it. F. Squarci - D. Cuneo (eds.), *Il trattato di Manu sulla norma (Mānavadharmasāstra)*, Einaudi, Torino 2010, pp. 134-135.

⁷¹ B.R. Modak, *The Ancillary Literature of the Atharva-Veda: A Study with Special Reference to the Parīṣiṣṭas*, Rashtriya Veda Vidya Pratishthan in association with Munshiram Manoharlal Publishers, New Delhi 1993.

⁷² Inizialmente composto in un periodo che va dal V al III secolo a.C., il testo è stato riscritto a più riprese per almeno un millennio.

⁷³ Una sintesi dei riti e dei *mantra* discussi in queste opere si trova in AP celix-xxlxii e VDP ii.124-127.

⁷⁴ *akale dārānupetya trīṇprāṇāyāmānāyamyā kayāntīyādvitīyamāvartayet* (SVB i.6.7).

con l'insegnamento di Ḡṛyasūtra e Dharmasūtra, lo definiscono come un esercizio da eseguirsi accompagnando ogni singolo atto respiratorio alla sillaba «om̐», le *vyāhṛti* e il *Gāyatrīmantra*⁷⁵.

Sebbene tali testi dimostrino un certo interesse per la guarigione, la conoscenza di teorie mediche o di principi anatomici e farmacologici è pressoché nulla. L'approccio alla cura del malato è principalmente di tipo magico-rituale e devozionale⁷⁶. Nel *Ṛgvidhāna*, il testo che più insiste su temi quali guarigione e cura⁷⁷, le sezioni per l'ottenimento della longevità (*āyusyāni*) richiedono la pratica di: (i) *japa*: ripetizione sussurrata di formule, (ii) *kṛcchra*: forme di penitenza⁷⁸ e (iii) *prāṇāyāma*: controllo del respiro. Quest'ultima è una tecnica volta a ottenere benefici terreni (*vṛddhi*) e ultraterreni (*gati*). Si veda, ad esempio, RVidh i.157-159a, dove il *prāṇāyāma*, qui eseguito insieme a pratiche di contenimento dell'azione (*āsana*) e della parola (*vāgyata*), ripetizione di inni e concentrazione, porta all'ottenimento di varie ricompense a seconda della durata degli esercizi: ricchezza (*vitta*) dopo un giorno, successo (*siddhi*) dopo due giorni, salute (*ārogya*) dopo tre giorni, abbondanza di cibo (*aśana*) dopo quattro giorni, suprema conoscenza (*brahmavarcasya*) dopo cinque giorni, una vita confortevole (*āyusukha*) dopo sei giorni, figli (*tana*) e prosperità (*puṣṭi*) dopo sette giorni, e, dopo otto giorni, fama (*yaśas*) e il favore di Indra⁷⁹.

⁷⁵ *prāṇavādya vyāhṛtī tu gāyatrīm ca śīroyutām | paṭhet trir anavānaṃ hi prāṇāyāmaḥ sa ucyate* || (AVPar xlii.1.9). Si veda anche AVPar xli.1-3, dove il controllo del respiro fa parte di un insieme di regole per le offerte della sera (*saṃdhyopāsanavidhi*): «om athātaḥ saṃdhyopāsanavidhiṃ vyākhyāsyāmaḥ || 1 || *prāṇ vadaṇ vā grāmān niṣkramya śuciḥ śucau deśe guptatīrthāyataneṣu vā* || 2 || *suprakṣālitapānīpādavadanaḥ prāḡ vīrāsanenopaviśya jīvā sthety* [AV xix.69.1-4] *ācamyāpo hi śthety* [AV i.5.1] *abhyuṣya prāṇāyāmān kṛtvācamyotiṣṭhaṇ dakṣiṇahastasthā āpo ayojālā* [AV xix.66.1] *ity āpa utsṛjed bahudhā* || 3 || » (AVPar xli.1-3).

⁷⁶ Gli autori di Vidhāna e Pāṇīṣṭa dimostrano una certa conoscenza botanica nonché familiarità con le proprietà terapeutiche di leghe, metalli e sostanze di origine animale (latte, burro, urina, sangue, carne, miele, ecc.). Tuttavia, tali sostanze sono perlopiù presentate come offerte sacrificali o impiegate per preparare amuleti. P.S. Kulkarni, *The Vidhāna Texts: A Study. The Secondary Application of the Vedic Texts: A Study*, 1^a ed., New Bharatiya Book Corporation, Delhi 2004, pp. 82-115.

⁷⁷ «Il potente [Rg]veda, primo tra i Veda, fonte dell'Āyurveda, è invero soddisfatto dalla ripetizione continua del *Ṛgvidhāna*» (*vedeṣu prathamō veda āyurvedanidhiḥ prabhuḥ | ṛgvidhānasadābhyaśādātīva paritusyati* ||) (RVidh v. 9). L'uso del termine «Āyurveda» è di grande interesse storico in quanto, a differenza del più generale *bhaiṣajya* («guarigione»), dimostra familiarità con un sistema medico che, al tempo della compilazione del *Ṛgvidhāna*, doveva essere già noto. Si noti come l'Āyurveda sia descritto come una gemmazione del Ṛgveda, in netto contrasto con le più antiche fonti mediche che vedono nell'Atharvaveda l'antecedente del sapere āyurvedico: CAS i.30.21; SuS i.1.6. Al proposito: G.J. Meulenbeld, *A history of Indian medical literature*, vol. IB: *Annotation* ("Groningen Oriental studies", 15), E. Forsten, Groningen 1999, p. 60, n. 720.

⁷⁸ Le dodici penitenze, principalmente incentrate su forme di digiuno (*upoṣita*), sono riassunte in M.S. Bhat, *Vedic Tantrism: A Study of Ṛgvidhāna of Śaunaka with Text and Translation: Critically Edited in the Original Sanskrit with an Introductory Study and Translated with Critical and Exegetical Notes*, Motilal Banarsidass, Delhi 1987, pp. 23-25.

⁷⁹ *ekāhāllabhate vittam dvyahātsiddhimanuttamām | ahobhistrībhīrārogyam caturbhiraśanam bahu* || *pañcabhīrābrahmavarcasyam ṣaḍbhīrāyuh sukhāvaham* || *saptabhīstanayānpuṣṭiṃśasthīḥ prāpnuyādyaśaḥ* || *priyo bhavati cendrasya priyam dhāma sa gacchati* || *ripugnam dasyuśamanam rāyaspōṣakaram param* ||

In un solo caso troviamo un riferimento al *prāṇāyāma* come una delle tecniche che colui che è «devoto ai *mantra*» (*mantrayukta*) deve seguire per ottenere la longevità:

«Dopo aver pronunciato la formula di Aghamarṣaṇa, bisogna controllare il respiro cento volte; altrimenti si può controllare il proprio respiro tanto quanto si desidera»⁸⁰.

«Colui che è diventato puro per aver bruciato i propri difetti/impurità praticando il controllo del respiro con indosso indumenti bianchi, dovrebbe preparare il seggio rituale dopo aver bevuto dell'acqua secondo le regole»⁸¹.

Śaunaka usa qui il verbo «bruciare» (*√dah-*), una scelta lessicale giustificata dall'inno ṛgvedico di riferimento, ovvero RV x.190, l'unico attribuito al ṛṣi Aghamarṣaṇa Mādhuchandasa. Si noti che la ripetizione di questo *sūkta* congiuntamente a esercizi di controllo del respiro è ritenuto un rito di espiazione (*prāyaścitta*) e un mezzo insuperabile di purificazione (*pavitrātipavitra*) – talvolta equivalente al sacrificio del cavallo – a partire dai testi normativi vedici⁸²:

1. «Sia l'ordine che la realtà nacquero dall'ardore quando esso fu destato. Da questo nacque la notte e da questa le onde del mare.
2. Dalle onde del mare nacque l'anno, che distribuisce i giorni e le notti ed esercita la propria volontà su chiunque batte le palpebre.
3. Dhātṛ, secondo il proprio criterio, sistemò il sole e la luna, il cielo e la terra, lo spazio e la luce»⁸³.

RV x.190 è un testo di difficile interpretazione in quanto presenta uno schema cosmogonico piuttosto originale. All'origine dell'anno (*saṃvatsarā*), l'unità di misura della vita⁸⁴, è l'ardore (*tāpas*), la cui prolungata azione de-

⁸⁰ *āśatādvāyametprāṇāñjapan brahmāghamarṣaṇam | yāvadvā manasastuṣṭistāvat-prāṇāntsamāyamet ||* (RVidh i.57). Si veda anche l'introduzione al rito in RVidh i.53a (cfr. BDS ii.8.11 e ii.17.37).

⁸¹ *prāṇāyāmairdagdhadoṣaḥ śuklāmbaṛadharah śuciḥ | yathāvidhyapa ācamya āroheddharmaprastaram ||* (RVidh i.59).

⁸² ĀGS i.2.2, ii.6.19; BDS ii.8.11, ii.17.37, iii.4.5, iii.5.1-2, iii.10.9; iv.2.7-8, iv.2.15, iv.4.2; BGS iii.3.5, iii.9.3; BGSS iv.2.3; BhāGS iii.9; GDS xix.12, xxiv.10, 12; HGSS i.2.7, i.8.7, ii.8.6; KP i.9; VaiDS ii.13; VasDS xxiii.19-20, 23, xxvi.8, xxviii.11; VS li.25; YāS iii.302. In altre fonti, si fa solo riferimento alla ripetizione dell'inno di Aghamarṣaṇa e all'uso purificatorio dell'acqua ma non al controllo del respiro (VS xxii.10 e 63, xlvi.5 e 9, li.25, lv.7, lvi.3, lxiv.19; VaiDS ii.8; VGS i.3.1; MBH xii.148.26, xii.207.13 e xiii.26.53; Manu xi.260-261). In VS lv.4, l'uso di RV x.190 è alternativo al *prāṇāyāma*.

⁸³ *ṛtām ca satyām cābhīddhāt | tāpasō 'dhi ajāyata || tāto rātrī ajāyata | tātaḥ samudrō arṇavāḥ || 1 samudrād arṇavād ādhi | saṃvatsarō ajāyata || ahorātrāṇi vidādhad | viśvasya miśatō vaśī || 2 sūryācandramāsau dhātā | yathāpūrvām akalpayat || divaṃ ca prthivīm ca | antāriḥsam ātho sūvaḥ || 3* (RV x.190)

⁸⁴ Il sostantivo *āyu(s)*-, così come i numerosi affini nelle lingue indo-europee (avestico *āyū*; greco αἰών; latino *aevus*; gotico *aīws*; antico irlandese *āes*), deriva dal PIE **h₂óyus-*, un termine tradotto come «forza vitale», «vita», «vigore» ma che indica più propriamente l'estensione o la durata della vita. M. Mayrhofer, *Etymologisches Wörterbuch des Altindoarischen*, t. 1, C. Winter, Heidelberg 1986, pp. 171-172.

termina la nascita delle acque⁸⁵. Questo processo, peraltro replicato a livello mitologico e rituale dalle azioni e interazioni degli elementi fuoco-acqua⁸⁶, è stato poi interiorizzato con il sopravvenire di una cultura ascetica secondo cui l'ardore è generato dal controllo (o interruzione) dei normali processi psico-fisici. Non sorprende quindi che con il diffondersi di tali pratiche, alle acque e al fuoco si sia affiancato un terzo elemento: il respiro.⁸⁷ Soprattutto nelle Upaniṣad, si nota con maggior convincimento l'affermarsi di una «teoria del respiro» (*die Atemlehre*) oltre alla «teoria del fuoco» (*die Feuerlehre*) e alla «teoria della circolazione delle acque» (*die Lehre vom Kreislauf des Wassers*)⁸⁸. Non a caso, nei Dharmasūtra si dice che: «Trattenere (*nirodha*) il respiro genera il vento (*vāyu*); dal vento scaturisce il fuoco (*agni*) e dal fuoco emergono le acque (*āpas*). Per mezzo di questi tre [elementi], [*lo yogin*] è quindi purificato (*śśudh-*) dall'interno» (BDS iv.1.24 ≈ VasDS xxv.6). Come vedremo, la teoria dei tre elementi andrà a influenzare ogni aspetto della cultura indiana, inclusa la medicina, dove a ognuno di questi deriva un «umore»

⁸⁵ Cfr. BAU i.2, dove il condensarsi delle acque permette a Mṛtyu-Āśanāyā («Morte-Fame») di generare ulteriore calore (*tapas*) da cui nasce l'anno, l'unità di misura del sacrificio del cavallo, una conoscenza che garantisce l'immortalità. Si veda anche ŚB xi.1.6 (cfr. ŚB xii.3.2), in cui si narra che all'origine esistevano solo le acque che, riscaldandosi, diedero origine a un uovo da cui nacque Prajāpati, il «Signore delle Creature», a sua volta identificato con l'«anno». Per uno studio approfondito di questa omologia, si raccomanda: J. Gonda, *Prajāpati and the Year*, Verhandelingen Der Koninklijke Akademie van Wetenschappen Te Amsterdam, Afdeeling Letterkunde, Nieuwe Reeks; deel 123, North-Holland Publishing, Amsterdam 1980. Per maggiori riferimenti sulla relazione tra l'ascesi di Prajāpati e l'anno, si veda: S. Lévi, *La doctrine du sacrifice dans le Brāhmaṇas* («Bibliothèque de l'École des Hautes Études, Sciences religieuses», vol. 11), Ernest Leroux, Paris 1898, p. 16, n. 2.

⁸⁶ Tale schema si può far risalire a un periodo intorno al 2000 a.C., quando le tribù Indo-Iraniche svilupparono un sistema sacrificale basato su due elementi: il fuoco (sanscrito *agni-*; avestico *ātars-*), ovvero ciò che è caldo, ardente, secco e arido, e il soma (vedico *sōma-*; avestico *haoma-*), una bevanda psicotropa invigorente il cui succo è ottenuto dalla spremitura degli steli di una o più piante che rappresenta ciò che è umido, freddo, rinfrescante e nutriente, ovvero l'acqua. In ambito indiano entrambe le sostanze furono divinizzate e divennero Agni e Soma, due fra le maggiori divinità vediche. Si veda: D. Wujastyk, *Agni and Soma: a universal classification*, in E. Ciurtin (ed.), *Du corps humain, au carrefour de plusieurs savoirs en Inde: mélanges offerts à Arion Rosu par ses collègues et ses amis à l'occasion de son 80^e anniversaire = The human body, at the crossroads of multiple Indian ways of knowing: papers presented to Arion Rosu by his colleagues and friends on the occasion of his eightieth birthday* («Studia Asiatica», voll. iv-v), Centre d'histoire des religions, Faculté d'histoire, Université de Bucarest - É. de Boccard, Bucarest - Paris 2003, pp. 347-369: p. 347.

⁸⁷ Questa innovazione appare già nella fase più recente del Rgveda. Ad esempio, in RV x.121 troviamo un riferimento alla triangolazione acque-fuoco-respiro e l'immortalità che ne risulta. In particolare, il poeta Hiranyagarbha Prājāpatya riferisce della nascita di Agni («Fuoco»), evocato con il nome di Apām Nāpāt, un'antichissima divinità indo-iranica considerata il figlio (o nipote) delle Acque: «Quando giunsero le grandi Acque portando in sé ogni cosa come un embrione e generando Agni, da allora il respiro (*āsu*) degli dèi procedette (*vyt-*) da solo» (*āpo ha yād brhatir viśvam āyan | gārbhaṃ dādhanā janāyantir agnīm | tāto devānām sām avaratātāsūr ékaḥ* ||) (RV x.121.7; cfr. x.168.3-4).

⁸⁸ E. Frauwallner, *Geschichte der indischen Philosophie. Die Philosophie des Veda und des Epos, der Buddha und der Jina, das Sāṃkhya und das klassische Yoga-System*, vol. I («Indologica Halensis, Geisteskultur Indiens. Klassiker der Indologie», Band 4.1), Shaker Verlag, Aachen 2003, pp. 26-61; H.W. Bodewitz (ed.), *Jaiminīya Brāhmaṇa I*, 1-65, cit. pp. 222-223. Si veda in particolare: PrU ii-iii.

(*doṣa*) il cui equilibrio con i rimanenti due determina la condizione di salute (*ārogya*) che è il presupposto di una lunga vita.

5. Il *prāṇāyāma* nella medicina indiana

Abbiamo visto come presso i movimenti monastici derivati dagli *śramaṇa* fossero diffuse pratiche di controllo del respiro che andavano dall'arresto totale dell'attività respiratoria alla meditazione controllata. A differenza degli asceti legati alla cultura vedica e brahmanica, questo tipo di *prāṇāyāma* non richiedeva la recitazione di formule, una caratteristica condivisa con lo Yoga teorizzato da Patañjali. La sua pratica è definita semplicemente come «un atto di recisione (*gativiccheda*) [rivolto al 'naturale' distinguo] fra moto inspiratorio (*śvāsa*) ed espiratorio (*praśvāsa*)»⁸⁹. Nel *sūtra* seguente, è specificato che:

«[Questo peculiare atto di confino (*prāṇāyāma*)] opera ripartendo le modalità (*vytti*) [del respiro] in esterna (*bāhya*), interna (*abhyantara*) e sospesa (*stambha*), sorvegliandone (*paridṛṣṭa*) l'esercizio, in termini di sedi [del corpo], durata e numero, fino a che [anche tale atto di confino] diviene sia disteso (*dīrgha*), sia sottile (*sūkṣma*)»⁹⁰.

Con riferimento a questo passaggio, si veda il «Commento» (*Vivaraṇa*) al *Patañjalayogasūtrabhāṣya* attribuito a Śaṅkara (VIII-IX secolo)⁹¹ dove si fa riferimento all'attività rallentata degli *yogin*: «Come si dice nei Veda, [il respiro] dei *ṛṣi* si può estendere per molti anni. Così questo diventa "lungo" (*dīrgha*). Man mano che gli atti respiratori divengono lunghi (*dīrgha*) e lenti (*manda*), diventano anche "sottili" (*sūkṣma*)»⁹². Sebbene il riferimento ai testi vedici non sia specificato, è interessante notare come l'aggettivo «lento» sia utilizzato insieme a «lungo» per designare il rallentamento delle funzioni vitali dello *yogin*, che giunge così al piano del «sottile», dove tutto è indifferenziato (*alīṅga*) ed eterno.

Sebbene gli autori dei compendi āyurvedici non esitino a ricorrere a riflessioni filosofiche, riferimenti mitologici e a pratiche rituali per spiegare le malattie e i metodi per contrastarle, il controllo del respiro, che come abbiamo visto ha un'origine rituale e che aveva le caratteristiche per essere studiato in relazione al benessere fisico e al perseguimento della longevità, è pressoché ignorato⁹³. I testi āyurvedici menzionano a più riprese *prāṇa*,

⁸⁹ YS ii.49 (cfr. BhG iv.29). Tr. it. a cura di F. Squarcini - G. Pellegrini in: Patañjali, *Yogasūtra* ("Nuova Universale Einaudi", 14), Einaudi, Torino 2015, p. 22.

⁹⁰ YS ii.50. Traduzione in *ibidem*.

⁹¹ Riguardo il problema dell'attribuzione del testo a Śaṅkara, si veda: K. Harimoto, *God, Reason and Yoga: A Critical Edition and Translation of the Commentary Ascribed to Śaṅkara on Pātañjalayogaśāstra* 1.23-28 ("Indian and Tibetan Studies", vol. 1), Department of Indian and Tibetan Studies - Universität Hamburg, Hamburg 2014, pp. 225-252.

⁹² *tathā carṣṇāmanekavarṣavyāpi śrīyate | tataśca dīrghaḥ || tathā vāyūnām dīrghatvamandat-vāpatteḥ sukṣmaṃ ca bhavati ||* (Vi ad YS ii.50).

⁹³ È possibile che l'inclusione di pratiche yogiche come il *prāṇāyāma* nell'ambito dei rituali-

udāna, *samāna*, *vyāna* e *apāna*⁹⁴ ma «si ha l'impressione che nell'Āyurveda l'enumerazione dei cinque soffi sia stata fatta più in ossequio alla tradizione filosofico religiosa che per una reale utilità terapeutica»⁹⁵. Questa posizione può essere spiegata partendo da tre osservazioni.

In primo luogo, fin dagli esordi l'Āyurveda ha mantenuto il rigido dogma di non contrastare i bisogni primari (*navegāndhāraṇa*). Caraka dedica il settimo capitolo del primo libro (*Sūtrasthāna*) del suo compendio a questo argomento: «Un saggio non reprime gli impulsi naturali connessi all'urina o alle feci, allo sperma, al vento (*vata*), alla nausea, allo starnuto, allo schiarirsi la gola, allo sbadiglio, né gli impulsi della fame e della sete, quelli connessi alle lacrime, al sonno, o all'affanno dovuto a uno sforzo fisico.»⁹⁶ La ritenzione del respiro non è nemmeno menzionata, proprio perché si tratta di attività del tutto innaturale. Il *prāṇāyāma* è infatti interpretato come un'attività dannosa quando non fatale. Caraka sconsiglia a chi è debole e affaticato di trattenere (*dhāraṇā*) il respiro (*niḥśvāsa*) onde evitare gonfiore addominale (*gulma*), disturbi cardiaci (*hydroga*) e svenimenti (*moha*) (CaS i.7.24 ≈ SuS vi.55.17). Solamente in quattro casi il *prāṇāyāma* è considerato utile: gonfiare il torace per permettere al chirurgo di individuare schegge (SuS i.26.13); contrastare il singhiozzo (*hikkā*) (SuS vi.50.16); facilitare la somministrazione di un clistere (AHS v.5.13) e permettere il corretto posizionamento del bulbo oculare nell'orbita dopo un trauma (AHS vi.26.19).

Il secondo punto da tenere presente riguarda le conoscenze anatomiche dei *vaidya*. Per comprendere appieno la mentalità medica indiana bisogna «tornare a un tempo in cui si riteneva che il battito cardiaco non avesse nulla a che fare con il sangue, e il respiro nulla a che fare con i polmoni, [...]»⁹⁷. Ciò a sua volta dipendeva dal fatto che le conoscenze anatomiche erano principalmente derivate dalla pratica sacrificale⁹⁸ e dall'osservazione dei corpi in decomposizione. In India, sebbene ve ne sia menzione⁹⁹, lo studio dell'anatomia umana attraverso la dissezione dei corpi non si affermò fino alla prima metà del XIX secolo, quando entrò a far parte del *curriculum studiorum*

simo magico-erotico del tantrismo abbia contribuito ad un maggiore scetticismo da parte della classe medica.

⁹⁴ Il primo riferimento compare in SuS ii.1.13-21.

⁹⁵ A. Comba, *La medicina indiana (Āyurveda)*, Promolibri, Torino 1991, pp. 80-82.

⁹⁶ CaS i.7.3-4. Qui ci si riferisce alla produzione e accumulo di gas nel tratto digestivo. Traduzione in: D. Wujastyk, *Le radici dell'Āyurveda: passi scelti dalla letteratura medica sanscrita*, tr. it. a cura di A. Comba, Adelphi Edizioni, Milano 2011, p. 73.

⁹⁷ *Ibi*, pp. 54-55. Per quanto riguarda i polmoni e l'attività respiratoria, si veda: R.F.G. Müller, *Kannten die altindischen Ärzte die Lunge? (Zur Bedeutung von klonan und phupphusa)*, in «Sudhoff's Archiv für Geschichte der Medizin und der Naturwissenschaften» 39, 2 (1955), pp. 134-144.

⁹⁸ Non è un caso che le liste di termini anatomici più articolate si trovino nei Brāhmaṇa, nelle sezioni che disquisiscono del sacrificio del cavallo. Si veda: K.G. Zysk, *The Evolution of Anatomical Knowledge in Ancient India, with Special Reference to Cross-Cultural Influences*, in «Journal of the American Oriental Society» 106, 4 (1986), pp. 687-705: p. 689, in particolare n. 10; D. Wujastyk, *Interpreting the Image of the Human Body in Premodern India*, in «International Journal of Hindu Studies» 13, 2 (2009), pp. 191-194.

⁹⁹ Si veda il breve excursus sulla dissezione dei cadaveri in SuS iii.5.46.51.

del Calcutta Medical College¹⁰⁰. Il lessico anatomico āyurvedico, salvo casi particolari, è pertanto estremamente difficile da interpretare¹⁰¹. Ad esempio, mentre <hṛdaya> si riferisce in modo inequivocabile al cuore (o alla regione cardiaca), così non è per i polmoni:

«I reni sono fatti dell'essenza di sangue e grasso; i testicoli dall'essenza di carne, sangue, flemma e grasso. Il cuore è formato dall'essenza di sangue e flemma e i condotti che portano il *prāṇa* sono attaccati a esso. La milza e *phupphusa* sono sotto e a sinistra [del cuore] mentre il fegato e *kloman* sono sotto e a destra. Il cuore è la sede speciale della coscienza (*cetanā*) per cui quando questo è pervaso dal torpore (*tamas*), tutte le creature viventi dormono. Il cuore, che ha la forma di un loto rivolto verso il basso, si schiude durante la veglia e si chiude durante il sonno».¹⁰²

«Il polmone e la milza sono sul lato sinistro del corpo; il fegato è sul destro. Gli esperti dicono che il polmone è il ricettacolo del vento del soffio ascendente. [...] Il polmone destro (*tila*)¹⁰³ è la radice dei dotti che trasportano l'acqua, e cela la sete»¹⁰⁴.

I termini *kloman* e *phupphusa* sono stati spesso tradotti come «polmone destro» e «polmone sinistro» ma, confrontando diversi compendi, si apprende che possono essere un lobo polmonare, la regione polmonare, il pancreas, la faringe, la cistifellea, la vescica, la trachea, ecc.¹⁰⁵ Si veda al proposito la

¹⁰⁰ I. Fišer - O. Fišerova, *Dissection in ancient India*, in W. Ruben - V. Struve - G. Bongard-Levin (eds.), *History and Culture of Ancient India (For the xxvi International Congress of Orientalists/ Istorija i kul'tura drevnej Indii (k xxvi Meždunarodnomu kongressu vostokovedov)*, Izdatel'stvo Vostočnoj Literatury, Moskva 1963, pp. 306-328; K.G. Zysk, *Some observations on the dissection of cadavers in ancient India*, in «Ancient Science of Life» 2, 4 (1983), pp. 187-189; D. Chattopadhyaya, *History of Science and Technology in Ancient India*, vol. 2: *Formation of the Theoretical Fundamentals of Natural Science*, Firma KLM, Calcutta 1991, pp. 209-214; A. Wezler, *Paralipomena zum Sarvasarvātmakatvavāda II: On the Sarvasarvātmakatvavāda and its Relation to the Vṛkṣāyurveda*, in «Studien zur Indologie und Iranistik» 16-17 (1992), pp. 287-315: p. 304, n. 48; G.J. Meulenbeld, *A History of Indian Medical Literature*, vol. II A: *Text* ("Groningen Oriental Studies", 15), E. Forsten, Groningen 2000, p. 360 e n. 147.

¹⁰¹ F. Zimmermann, *Remarks on the Conception of the Body in Ayurvedic Medicine*, in B. Pfeleiderer - G.D. Sontheimer (eds.), *Sources of Illness and Healing in South Asian Regional Literature*, in *Sources of Illness and Healing in South Asian Regional Literature*, South Asia Institute, Department of Tropical Hygiene and Public Health, Department of Indology, Heidelberg University, Heidelberg 1983, pp. 11-12.

¹⁰² *raktamedahprasādādyṛkkau māmsāsrkkaphamedahprasādād vṛṣaṇau śoṇitakaphaprasādajam hṛdayam yadāśrayā hi dhamanyaḥ prāṇavahāḥ tasyādho vāmataḥ plīhā phupphusaśca dakṣiṇato yakṛtkloma ca taddhṛdayam viśeṣeṇa cetanāsthānam atastasmimstamasāvṛte sarvapṛāṇiṇaḥ svapanti || puṇḍarikēṇa sadṛśaṃ hṛdayam syādadhomukham | jāgratas tadvikasati svapataś ca nimilati ||* (SuS iii.4.31-32).

¹⁰³ Nel suo commento, Āḍhamalla osserva che *tila* è sinonimo di *kloman*. D. Wujastyk, *Le radici dell'Āyurveda*, cit., p. 370, n. 1.

¹⁰⁴ ŚS i.5, *ibi*, p. 370.

¹⁰⁵ R.F.G. Müller, *Kannten die altindischen Ärzte die Lunge?*, cit.; S. Dasgupta, *A History of Indian Philosophy*, vol. II, Cambridge University Press, Cambridge 1952, p. 288, n. 1; R.P. Das, *The Classical Ayurvedic Representation of Human Anatomy*, in B. Tikkanen - A. M. Butters, (ed.), *Pūrvāparaprajñābhinandanam: East and West, Past and Present: Indological and Other Essays in Honour of Klaus Karttunen* ("Studia Orientalia" 110), Finnish Oriental Society, Helsinki 2011, p. 74. Sul vedico <klóman>, si veda: J. Filliozat, *The Classical Doctrine of Indian Medicine. Its Origin and its Greek Parallels*, Munshiram Manoharlal, Delhi 1964, p. 148.

resa delle conoscenze anatomiche secondo Suśruta in un'edizione del compendio del 1899 (fig. 2).

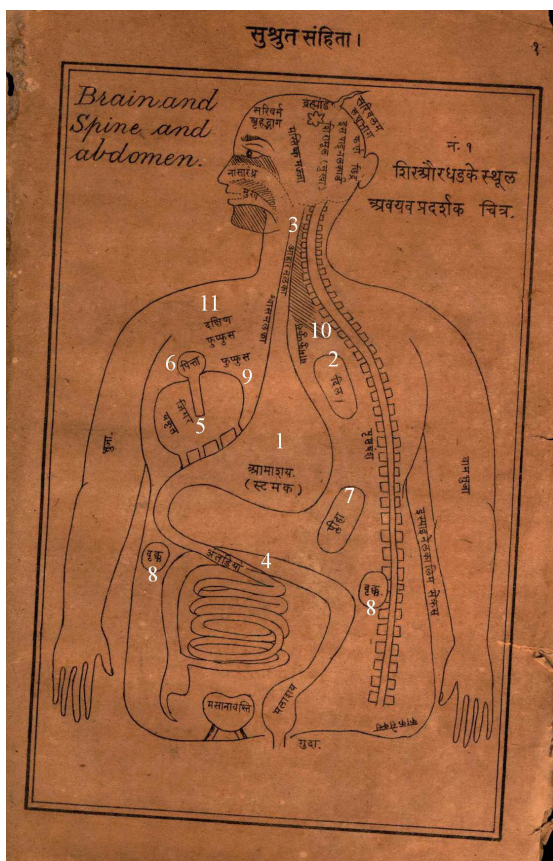


Figura 2: Tavola anatomica ex Suśrutasamhitā¹⁰⁶

Al centro della cassa toracica, vediamo chiaramente (1) lo stomaco (lett. «ricettacolo del [cibo] non digerito») (sanscrito *āmāśaya*; inglese *stomak*) e, sulla sinistra, (2) il cuore (hindi *dil*). La gola e la cavità toracica sono uniti (3) dall'esofago (*āhāranalakā*), chiaramente distinguibile come un canale che procede dalla regione orale allo stomaco, al quale sono collegati (4) gli intestini (hindi *antrīyām*). Alla destra dello stomaco, vi è (5) il fegato (hindi *ji-*

¹⁰⁶ M. Śarma (ed.), *Suśrutasamhitā / Śrīdhanvaṁtaribhagavatā samupadiṣṭā tacchiṣyeṇa suśru-tena viracitā Arogyasudhākaraśampādakena pharrukhanaganarivāsina paṇḍitamuralīdharasarmaṇā rājavaidyena sānvaya-saṭippaṇṇika-sapariśiṣṭayā bhāṣāṭīkayā sambhūṣitā*, vol. 1. Ristampa, Svakiye Śrīveṅkaṭeśvara Mudraṇayantrālaye, Mumbaiyāṁ 1911, p. 1.

gar; sanscrito *yakṛt*), sormontato (6) dalla cistifellea (hindi *pittā*). Tra stomaco e intestino, sulla sinistra, vediamo (7) la milza (*plihan*) e, poco più sotto, ai due lati del corpo, (8) i reni (*vrkka*). Mentre gli organi più importanti sono chiaramente delineati, così non è per (9) *phupphusa*, (10) *vāmaphupphusa* e (11) *dakṣiṇaphupphusa*¹⁰⁷. La mancanza di linee di demarcazione sembra suggerire che tali organi occupino uno spazio vuoto e non siano collegati tra di loro o ad altri canali e/o organi. Ammesso che *vāmaphupphusa* e *dakṣiṇaphupphusa* corrispondano rispettivamente a «polmone sinistro» e «polmone destro», è difficile comprendere cosa possa indicare *pupphusa*, che troviamo a sinistra di cistifellea e fegato.

In realtà, i *vaidya* āyurvedici non ignoravano del tutto la specificità delle funzioni dei singoli organi. Tuttavia, nel caso della relazione tra respirazione e battito cardiaco, tale nesso è rimasto inesplorato fatta eccezione per qualche breve quanto approssimativa osservazione:

«Il cuore e il tratto alimentare sono la radice (*mūla*) dei canali (*srotas*) che portano il respiro»¹⁰⁸.

«I due “condotti del respiro” (= bronchi?) hanno la loro radice nel cuore e nei canali (vene/arterie polmonari?) che portano il *rasa* (succhi nutritivi)»¹⁰⁹.

Si veda al proposito la *Śārṅgadharasamhitā*, un breve compendio composto nel XII secolo, dove la questione della relazione tra attività cardiaca e respiratoria è ancora confusa ma per la prima volta vi è un riconoscimento del movimento «dell'aria dentro e fuori la gola e, forse, attraverso i polmoni»¹¹⁰:

«Si pensa che il cuore sia la sede della coscienza, come pure il ricettacolo dell'energia. I dotti e i condotti si dipartono dall'ombelico. Si diffondono in tutto il corpo e risiedono in esso. Lo nutrono costantemente portando l'aria a contatto con i tessuti corporei.

Il soffio della vita, che ha sede nell'ombelico, tocca l'interno del loto del cuore, e poi esce dalla gola all'esterno per bere il nettare del cielo¹¹¹. Dopo aver bevuto la vera essenza dell'atmosfera, ritorna nuovamente indietro con impeto. Riempie l'intero corpo e dà vita al fuoco digestivo.

Dicono che sia proprio questa congiunzione del corpo e del soffio vitale a produrre la vita. E i saggi dichiarano che con il passare del tempo e con la loro separazione, noi moriamo»¹¹².

¹⁰⁷ Cfr. CaS vi.17.37; ŚS i.5.45; BhaPr *pūrvakhaṇḍa* i.3.80.

¹⁰⁸ *tatra prāṇavahe dve tayormūlām hṛdayam ṛśasavāhinyaśca dhamanyaḥ* [...] (SuS iii.9.12a).

¹⁰⁹ *tatra prāṇavahe dve tayormūlām hṛdayam ṛśasavāhinyaśca dhamanyaḥ* [...] (SuS iii.9.12a).

¹¹⁰ D. Wujastyk, *Le radici dell'Āyurveda*, cit., p. 351. Si veda al proposito il commento di Śaṅkara agli *Yogasūtra*. Il celebre maestro dell'Advaitavedānta del IX secolo, commentando sul *prāṇāyāma*, fa riferimento al passaggio del respiro attraverso le due narici, un'azione paragonata a quella dell'acqua succhiata attraverso un tubo (Vi ad YS ii.49).

¹¹¹ «Il curatore di un'edizione del *Compendio* di Śārṅgadharma pubblicata nel [1931], interpretò il “nettare” di Śārṅgadharma come “ossigeno”». *Ibidem*.

¹¹² ŚS i.5, *ibid*, pp. 370-371.

Valutare con precisione l'effettiva familiarità dei *vaidya* con l'anatomia umana è compito particolarmente arduo. A differenza delle tradizioni yogico-tantriche, dove le fonti manoscritte abbondano di immagini e diagrammi rappresentanti il corpo sottile (*sūkṣma śarīra*) e il corpo grossolano (*sthūla śarīra*), la tradizione āyurvedica ha raramente fatto ricorso a questo tipo di materiali. Vi sono tuttavia alcune tarde ma importanti eccezioni. Una di queste è una rarissima tavola anatomica nepalese (figg. 3a e 3b) del XIX secolo il cui testo è derivato dal *Bhāvaprakāśa* di Bhāvamīśra, un compendio composto tra il 1550 e il 1590 e a sua volta dipendente dagli studi di Suśruta.

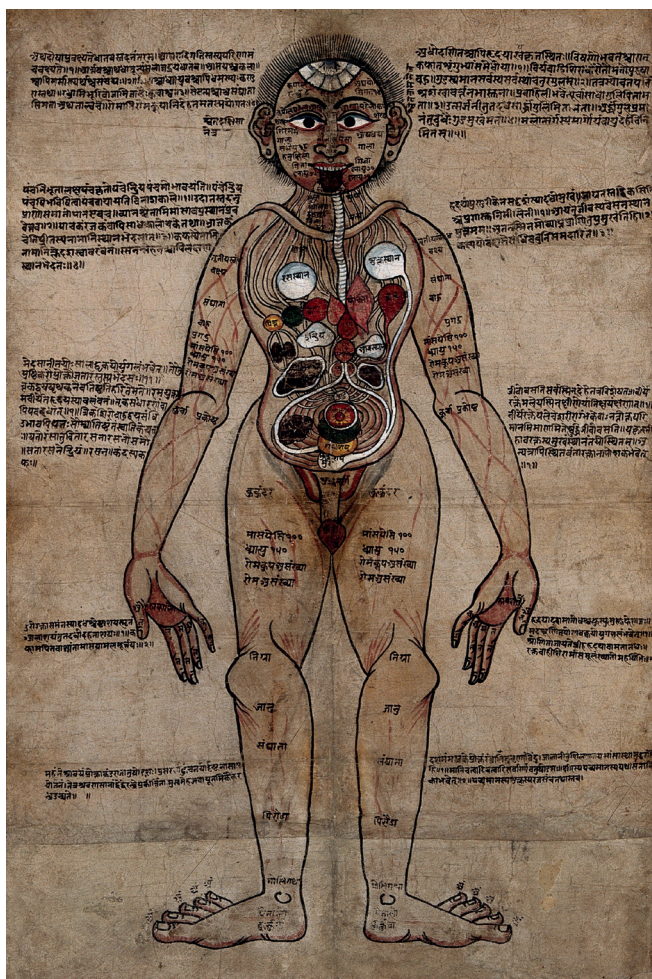


Figura 3a: *Nepalese anatomical figure*. Drawing, ca. 1800 (?).

Credit: Well-come Collection. CC BY.

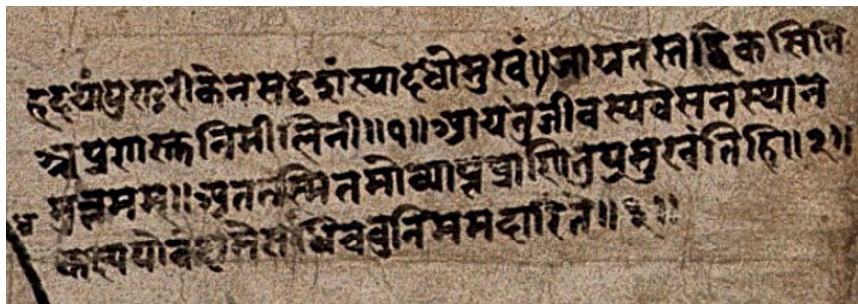


Figura 3b: Particolare: descrizione del cuore (secondo paragrafo in alto a destra):

hṛdayaṃ puṇḍarīkena sadṛśaṃ syād adhomukhaṃ || jagratastadvikasiti svapraṇastu nimilini || 1 || āyantu jīvasya vesanasthāna muttamam || ata tasmī ta-movyāpta prāṇitu prasukhaṃti hi || 2 || [...]

«Il cuore è simile ad un loto rovesciato. Al risveglio, si schiude e durante il sonno si chiude. È la dimora della vita e la sede suprema della coscienza. Pertanto, quando è pervaso dal torpore, gli esseri viventi cadono addormentati».

Più o meno contemporanea al manoscritto nepalese di cui sopra, è un’immagine che sembra richiamare la tradizione impostata dal medico persiano Maṣūf ibn Muḥammad ibn Aḥmad ibn Yūsuf ibn Faqīh Ilyās (xiv-xv secolo) nel suo *Taṣrīḥ-i Maṣūfī* (1396), un trattato anatomico basato sugli studi di Galeno (c. 129-201 d.C.) e corredato di illustrazioni. Ritenuta una tavola illustrante la fisiologia sottile del tantrismo indiano,¹¹³ di recente è stato osservato che – pur essendoci riferimenti a *nāḍī* e *cakra* – si tratta a tutti gli effetti di uno studio anatomico¹¹⁴ (fig. 4). L’anonimo autore si è chiaramente posto il problema di una possibile corrispondenza tra conoscenze anatomiche, derivate dalla tradizione Yūnānī (greco-persiana), e fisiologia mistica, di derivazione yogico-tantrica. Si noti, ad esempio, come nella regione toracica, in cui ancora una volta non si riscontrano i polmoni, si possa distinguere il cuore (arabo *qalb*; gujarati *kalej*), da cui si dipartono i vasi sanguigni maggiori, e – in prossimità di esso – il plesso corrispondente (*anāhata cakra*) con i caratteristici petali.

¹¹³ A. Mookerjee, *Kundalini: The Arousal of the Inner Energy*, Destiny Books, Rochester, Vt. 1986, p. 15.

¹¹⁴ D. Wujastyk, *A Persian Anatomical Image in a Non-Muslim Manuscript from Gujarat*, in «Medical History» 51, 2 (2007), pp. 237-242.



Figura 4: Mystical body of tantric meditation, flow of the life force. Credit: Wellcome Collection. CC BY.

Per trovare ulteriori informazioni sulla relazione tra apparato cardio-vascolare e respiratorio, dobbiamo cercare oltre la letteratura medica propriamente detta. Ad esempio, nello *Yogavāsishṭha* (prima dell'ix secolo), un testo filosofico che risente dell'influenza di dottrine tantriche, buddhiste, Sāṃkhya, Yoga e, soprattutto, dell'Advaitavedānta, la relazione tra respirazione e attività cardiaca è analizzata in modo particolarmente interessante¹¹⁵.

Nel capitolo vi, noto come *Nirvāṇaprakaraṇa* («Discussione sulla liberazione»), il corvo Bhuṣuṇḍa¹¹⁶ spiega al saggio Vāsishṭha come grazie al

¹¹⁵ S. Dasgupta, *A History of Indian Philosophy*, cit. pp. 257-259; S. Timsalsina, *Liberation and immortality: Bhuṣuṇḍa's Yoga of prāṇa in the Yogavāsishṭha*, in K.A. Jacobsen, (ed.), *Yoga powers: extraordinary capacities attained through meditation and concentration* ("Brill's Indological Library", 37), Brill, Leiden 2012, pp. 303-325.

¹¹⁶ Benché chiamato *kāka* («corvo»), Bhuṣuṇḍa è un ibrido, figlio dell'unione delle sette oche (*haṃsa*) che costituiscono il veicolo di Sarasvatī e del corvo Caṇḍa, *vāhana* del demone Alambuṣā.

controllo assoluto del ritmo respiratorio (*prāṇaspanḍanīrodha*), una forma di yoga che genera la dissoluzione della memoria involontaria (*vāsanā*),¹¹⁷ sia riuscito ad attraversare un'epoca dopo l'altra diventando un *jīvanmukta* («liberato-in-vita») e, al tempo stesso, un immortale (YV vi.1.13.2). La meditazione di cui Bhuṣuṇḍa parla, che rappresenta un'alternativa allo Yoga di Patañjali¹¹⁸, richiede una certa consapevolezza del proprio corpo¹¹⁹. Pur mancando riferimenti all'anatomia umana, è possibile riscontrare un tentativo di comprendere la relazione tra sistema vascolare, cardiaco e respiratorio e, in particolare, la struttura del cuore.

Bhuṣuṇḍa fa propria la lezione dell'Āyurveda classico secondo cui il cuore, che è formato da sangue e flemma (*śoṇitakaphaprasāḍaja*), è simile a un loto (*puṇḍarīkā*) rovesciato¹²⁰. Vi è tuttavia un'interessante innovazione: l'aria, una volta inalata attraverso le narici, è messa in circolo dalla vibrazione dei petali di tre «organi» a forma di doppio fiore di loto (*padmayugmatraya*) siti all'interno del cuore (22-26), una descrizione che in qualche modo pare evocare la fisiologia del battito cardiaco. Dal cuore – Bhuṣuṇḍa continua – il flusso d'aria scorre attraverso i due canali (*nāḍī*) principali, *īḍā* e *piṅgalā* (forse identificabili con vena cava superiore e inferiore a destra, e aorta a sinistra), i quali, ramificandosi capillarmente, lo trasportano attraverso tutto il corpo così che esso possa governarne le varie funzioni. Il *prāṇa* pervade il «triplice organo a forma di loto del cuore» (*hṛtpadmayantratrīṭaya*) e determina il movimento involontario delle palpebre (28). Ne consegue che il *prāṇāyāma*, ovvero la meditazione sulla propria attività respiratoria (*prāṇacintā*), permette di controllare le attività involontarie ottenendo così la longevità/immortalità nonché la liberazione (35-38)¹²¹. Lo yoga del respiro è quindi un modo per armonizzare i vari soffi (*prāṇa*, *apāna*, *udāna*, *vyāna*, *samāna*) che devono essere controllati senza sforzo alcuno. Non a

¹¹⁷ Il termine si riferisce al processo di registrazione subliminale di «impronte» di fatti, persone, cose, ecc. che divengono quindi immagini mentali e condizionano i desideri e le inclinazioni sia nello stato di veglia che in quello onirico. J. Bronkhorst, *The Two Traditions of Meditation in Ancient India*, Reprint, Motilal Banarsidass, Delhi, 2000, pp. 50-51; A. Sharma, *Sleep as a State of Consciousness in Advaita Vedānta*, State University of New York Press, Albany 2004, pp. 73-74, 122-124; S. Timalina, *Consciousness in Indian Philosophy: The Advaita Doctrine of «Awareness Only»*, Routledge, London 2009, pp. 87, 127-138.

¹¹⁸ Timalina, *Liberation and immortality*, cit. p. 308. Lo yoga in questione non solo si distanzia dal Pātañjalayoga ma anche dallo Haṭhayoga, secondo cui controllando il respiro si controlla la mente, e dal Amanaskayoga, dove l'interruzione dell'attività della mente determina la «dissoluzione del respiro» (*pavanasya laya*) (AY i.21-22).

¹¹⁹ Come spesso nelle tradizioni yogico-tantriche, il corpo è rappresentato come una casa: le orecchie sono le stanze al piano superiore, gli occhi le finestre, i capelli il tetto, la bocca l'ingresso principale, ecc. Gli organi di senso sono i portieri; sangue, grasso e carne la muratura principale e le ossa le fondamenta (YV vi.1.24.15-20).

¹²⁰ *puṇḍarīkeṇa sadṛśaṁ hṛdayaṁ syādadhomukham || jāgratastadvikasati svapataśca nīmīlāti ||* SuS iii.4.32.

¹²¹ Si veda anche lo *Haṭhapradīpikā* di Svātmārāma (xv secolo), un testo haṭhayogico che illustra come una pratica di controllo del respiro (*kumbhaka*) detta *ujjāyī* serva a guarire da malattie causate dall'aggravamento di flemma (*śleṣman*) e sbilanciamenti dell'apparato vascolare (*nāḍījāla*), digestivo (*udara*) e dei costituenti del corpo (*dhātu*) (HD ii.51-53; iv.30-34).

caso Bhuṣuṇḍa spiega che i suoi atti respiratori sono sempre uguali, sia in stato di veglia che di sonno¹²².

Di poco successivo allo *Yogavāsiṣṭha* è lo *Yogaśāstra* di Hemacandra (xii secolo), un commentario alla *Svopajñavṛtti* dello stesso Hemacandra in cui si illustrano le idee e le pratiche del jainismo Śvetāmbara. Nel quinto capitolo, l'autore tratta del *prāṇāyāma*, un esercizio il cui fine è la salute fisica (*kāyārogya*), la capacità di conoscere il momento della propria morte (*kālañāna*)¹²³ e la liberazione, secondo le teorie del Pātañjalayoga, dello yoga tantrico¹²⁴, dell'Āyurveda¹²⁵ e della soteriologia jaina:

36. «Quindi, dopo la meditazione, il mezzo migliore [per ottenere] poteri eccezionali, bisogna senza dubbio conoscere il movimento del respiro.

37. Quando [il respiro] procede dalla regione ombelicale, [si chiama] *cāra*; quando passa attraverso il cuore, [è chiamato] *gati*. Quando il vento (*nabhasvat*) si colloca nella dodicesima apertura¹²⁶, prende il nome di *sthāna*.

38. Dopo aver meditato ripetutamente su *cāra*, *gati* e *sthāna*, si può conoscere [il momento] della morte e [la durata del]la vita, come pure i risultati di azioni buone e cattive.

39. Quindi, dopo aver rallentato [l'attività della] mente (*mana*) e [del] respiro (*pavana*), lo *yogin* li fa entrare nel loto del cuore dove li trattiene.

40. In seguito [a questa forma di controllo], l'ignoranza svanisce, i desideri legati ai sensi sono eliminati, l'attività mentale cessa e la conoscenza fiorisce dall'interno [del cuore].

41. Quando il pensiero (*citta*) è fisso [nel loto del cuore], si può sapere in quale regione il respiro è attivo, in quale elemento esso entra, dove risiede e in quale arteria [scorre]»¹²⁷.

Così come altre figure di intellettuali indiani, i medici āyurvedici avevano accesso alle fonti sulla meditazione yogica fin dal periodo antico¹²⁸ e pote-

¹²² *jāgratsvapnasusupteṣu sadaiva samarūpayoḥ | suṣuptasamsthitasyeva brahman gacchanti vāsarāḥ ||* (YV vi.1.24.6).

¹²³ YŚ v.38.

¹²⁴ YŚ v.13-21.

¹²⁵ YŚ v.10-12.

¹²⁶ Il centro sottile noto come *brahmarandhra* («la fessura di Brahṁā»), da cui si pensa che l'anima fuoriesca al momento della morte.

¹²⁷ *abhyasya dhāraṇām evaṃ siddhīnām kāraṇam param | ceṣṭitam pavamānasya jānīyād gatasamśayaḥ || nābher niṣkrāmataś cāraṃ hṛṇmadhyena yato gatim | tiṣṭhato dvādaśānte tu vidyāt sthānam nabhasvataḥ || taccāragamanasthānājñānād abhyāsayogataḥ | jānīyāt kālam āyus ca śubhāśubhaphalodayam || tataḥ śānati samākṛṣya pavanena samaṇ manah | yogī hṛdayapadmāntar viniveśya niyantrayet || tato 'vidyā vilīyante viśayecchā vinaśyati | vikalpā vinivartante jñānam antar vijñambhate || kva maṇḍale gatir vāyoḥ saṃkramaḥ kva kva viśramaḥ | kā ca nāḍīti jānīyāt tatra citte sthīrīkṛte ||* (YŚ v.36-41).

¹²⁸ Si veda: CaS iv.1.137-155. D. Wujastyk, *The path to liberation through yogic mindfulness in early Āyurveda*, in D.G. White (ed.), *Yoga in practice*, Princeton Readings in Religions, Princeton University Press, Princeton 2012, pp. 31-42; K.G. Zysk, *The Science of Respiration and the Doctrine of the Bodily Winds in Ancient India*, in «Journal of the American Oriental Society» 113, 2 (1993), pp. 198-213.

vano osservare direttamente la longevità degli *yogin*. Decisero tuttavia di trascurare questa pratica. È soltanto a partire dal XIX secolo, quando l'Āyurveda entra a contatto con la medicina allopatrica, che osserviamo vari tentativi di coniugare la medicina indiana, le conoscenze anatomiche degli europei e le tecniche di meditazione yogico-tantriche basate sull'esistenza di un corpo sottile e di un corpo grossolano. Si veda, ad esempio, il *Ṣaṭcakranirūpaṇacitra* di Svāmihamsasvarūpa, un breve manoscritto in hindi e sanscrito risalente agli inizi del XX secolo dove l'autore cerca di sovrapporre alla teoria indiana dei *cakra* e delle *nāḍī* le tavole anatomiche "occidentali" (figg. 5 e 6) così da spiegare la tecnica del *prāṇāyāma*¹²⁹. In un modo che evoca lo yoga di Bhuṣuṇḍa, Svāmihamsasvarūpa interpreta il controllo del respiro come una forma di meditazione che prevede la sospensione mentale del respiro.

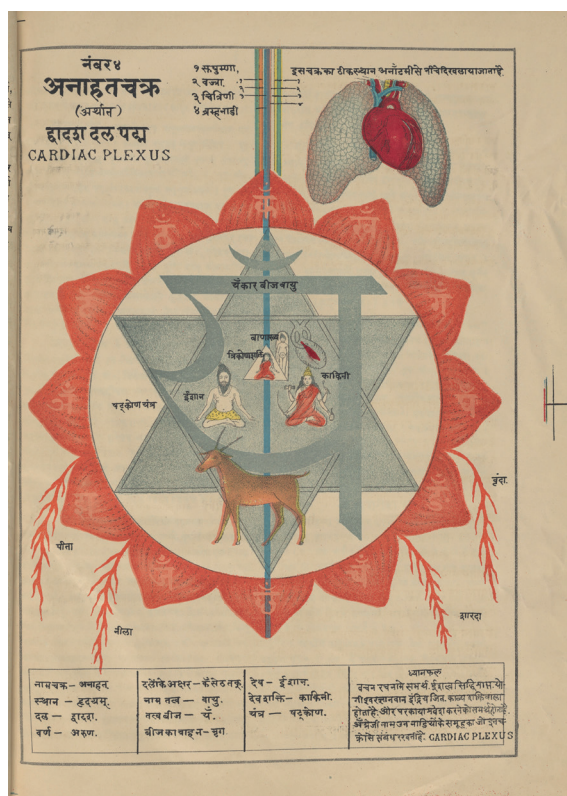


Figura 5: MS Sanskrit 391. Authored by Svami Hamsasvarupa, 1900s. Credit: Wellcome Collection. CC BY

¹²⁹ Questo sembrerebbe contraddire Alter quando sostiene che: «*Pranayama* [sic] – whatever its effect on lung capacity and respiration – does not make sense except with reference to *nadi* [sic] physiology». J.S. Alter, *Modern Medical Yoga: Struggling with a History of Magic, Alchemy and Sex*, in «Asian Medicine» 1, 1 (2005), pp. 119-146: p. 123. Come precedentemente discusso, le tecniche di controllo del respiro nascono in contesti ascetici e sacrificali che nulla hanno a che vedere con la fisiologia tantrica.

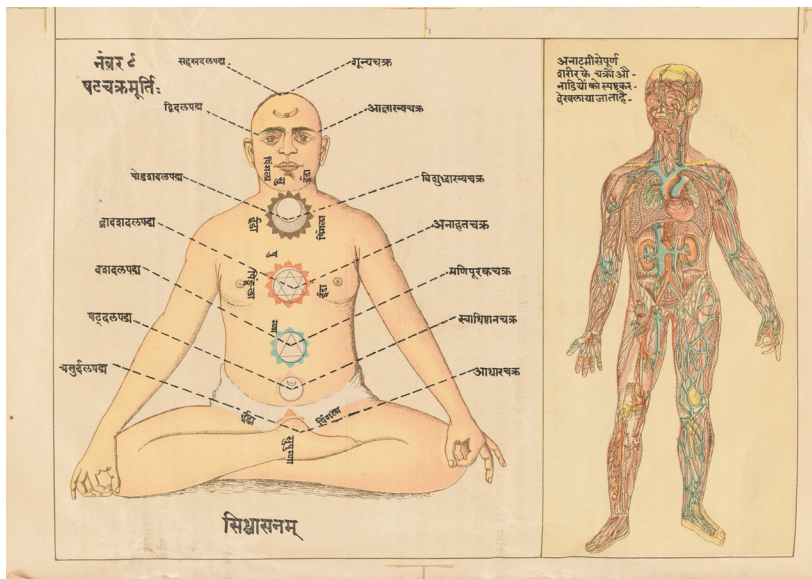


Figura 6: Two drawings: the easiest method how to practice pranayama. Credit: Wellcome Collection. CC BY.

Oltre a una questione puramente epistemologica, bisogna anche considerare che in India come altrove, il progresso scientifico è stato spesso influenzato da dispute ideologiche. Il fatto che in nessun compendio āyurvedico vi sia uno studio, anche superficiale, delle pratiche psico-fisiche degli asceti può dipendere in certa misura dal fatto che si trattava di un percorso per iniziati. Tuttavia, riteniamo che fattori politici e sociali siano stati di gran lunga più determinanti¹³⁰. Da un lato vi è l'antico pregiudizio brahmanico contro gli asceti, colpevoli di praticare l'astinenza sessuale e quindi di rinunciare alla paternità, l'unico mezzo lecito per ottenere l'eternità¹³¹. Dall'altro dobbiamo

¹³⁰ Anche quando *japa* e *tapas* sono menzionati per fini terapeutici, il *prāṇāyāma*, così come altre tecniche di contenimento, è ignorato. Si veda ad esempio: CaS vi.1.4.31, su come beneficiare al meglio delle terapie di ringiovanimento (*rasāyana*); CaS vi.3.315, su come curare la febbre. Muovendo da simili premesse, ossia che la classe medica indiana non poteva ignorare testi quali le Upaniṣad e le dottrine sul respiro, Smith osserva che i *vaidyas* con tutta probabilità guardavano alle speculazioni upaniṣadiche, e più avanti a quelle yogiche, come appartenenti ad una classe di conoscenze che mal si prestavano al loro empirismo. Smith, *Narrativity and Empiricism*, cit., p. 99-101.

¹³¹ Tale ideologia è espressa chiaramente fin dagli strati più antichi della letteratura vedica: «Possa io ottenere l'immortalità tramite la mia progenie! (*prajābhīr agne amṛtatvām aśyām ||*) (RV v.4.10d). Si veda anche il discorso di Nārada a Hariścandra in *Aitareyabrāhmaṇa*: «Il padre paga il suo debito per mezzo del figlio e ottiene l'immortalità quando vede il volto del figlio da lui nato (*ṛnam asmin samṇayaty amṛtatvaṃ ca gachati | pitā putrasya jātasya paśyec cej jīvato mukham ||*)» (AiB vii.13.4). Oppure: «Che senso ha la sporcizia? Che senso ha la pelle di antilope? Perché la bar-

considerare un contenzioso professionale e dottrinale che risale alle origini dell'Āyurveda, quando le élites sacerdotali brahmaniche erano in competizione con vari tipi di guaritori, che spesso erano asceti e monaci (specialmente buddhisti). Tali presenze sono attestate in numerose fonti.

Si veda ad esempio il canone buddhista, dove si parla di «asceti brahmani» (pali *samaṇabrāhmaṇā*) che si dedicano al culto degli dèi ma anche alla pratica di incantesimi/esorcismi (*bhūrikamma*) e varie forme di guarigione¹³². Similmente, testi in greco e latino trattano di asceti eterodossi che agiscono come guaritori, o guaritori identificati come asceti itineranti. Strabone (I secolo a.C. – I secolo d.C.) cita Megastene (IV-III secolo a.C.) che parla di βραχμῶνες (= *brāhmaṇa*) e γαρμῶνες (= *śramaṇa*). Il secondo gruppo è ulteriormente ripartito in «abitanti della foresta» (ὕλοβιοι), una categoria di anacoreti che sembra corrispondere ai *vānaprastha* della tradizione tardo-vedica, e «medici» (ἰατροί), noti per la preparazione di medicine (φάρμακα), unguenti (ἐπίχριστα) e impacchi (κατόπλασματα)¹³³. Strabone cita quindi Clitarco di Alessandria (IV-III secolo a.C.), il quale riferisce che i βραχμῶνες erano criticati per il loro interesse nelle scienze naturali (φυσιολογία) e nell'astronomia (ἀστρονομία) da un gruppo di rinuncianti chiamati πράμνες (< *śramaṇa*). Tra questi si contano asceti nudi (γυμνήτας), probabilmente monaci jaina o ājīvika, e asceti residenti in città, campagna e montagna. Gli appartenenti all'ultimo gruppo sono descritti come individui coperti di pelli di cervo con borse piene di radici e medicine (πήρας δ' ἔχειν ῥιζῶν καὶ φαρμάκων μεστάς) che si fanno passare per esperti nell'arte della guarigione ma in realtà offrono cure basate su magia (γοητεία), invocazioni (ἐπωδαί = *mantra*?) e amuleti (περίαπτα)¹³⁴. Riferimenti alla guarigione magica compaiono anche nelle *Indika* di Arriano (xv.11-12) e nella *Storia naturale* di Plinio il Vecchio (23-79 d.C.), che riporta di indovini (*vātēs*) e aruspici (*hāruspices*) indiani abili nel preparare amuleti (*gestāmēn*) per proteggere da ogni sorta di pericoli (*amoliendis periculis*)¹³⁵.

Non sorprende dunque che i *vaidya*, membri di una corporazione socialmente collocata all'interno della cultura brahmanica, abbiano cercato di distanziarsi dalle teorie e pratiche di asceti e rinuncianti e per far ciò in modo più convincente abbiano «brahmanizzato» l'Āyurveda, una scienza che – a dispetto di quanto ci dicono le redazioni finali dei compendi classici – deve moltissimo alla cultura ascetica, in particolare, quella monastica buddhista¹³⁶.

ba? Perché le pratiche ascetiche? Desiderate un figlio, o brahmani! (*kiṃ nu malaṃ kim ajinaṃ kim u śmaśrūṇi kiṃ tapaḥ | putram brahmāna ichadhvaṃ sa vai loko 'vadāvadaḥ ||*)» (ibi, 7).

¹³² DN, *Brahmajālasutta* xxxii.

¹³³ Geografia xv.1.59-60. N. Biffi, *L'Estremo Oriente di Strabone: libro xv della Geografia. Introduzione, traduzione e commento* ("Quaderni di «Invigilata Lucernis»", 26), Edipuglia, Bari 2005.

¹³⁴ Ibi, 70-71.

¹³⁵ Gaio Plinio Secondo, *Storia naturale. Medicina e farmacologia: libri 28-32*, tr. it. a cura di U. Capitani - G.B. Conte, vol. IV, Giulio Einaudi Editore, Torino 1986, pp. 556-557.

¹³⁶ Nei testi āyurvedici più antichi, si dice che sebbene «le erbe e le piante medicinali devono essere identificate e riconosciute con l'aiuto di vaccari, asceti (*tāpasa*), cacciatori, abitanti della foresta e coloro che selezionano i frutti e le radici commestibili della foresta» (*gopālāstāpāsā vyādhā ye cānye vanacārīṇaḥ | mūlāhārāśca ye tebhyo bheṣajavyaktirīṣyate*; SuS i.36.8), solo colui che ha

Conclusion

Nelle pagine precedenti è stato esplorato il nesso tra le pratiche di contenimento del respiro e la longevità. L'analisi intrapresa evidenzia come negli strati più antichi della letteratura vedica non vi sia riferimento alcuno al controllo del respiro, cosa che permetterebbe di escludere che tali pratiche fossero in uso presso i poeti e i bardi delle tribù Ārya. Con l'avvento della cultura ascetica osserviamo alcuni cambiamenti. Da un lato, il sistema sacrificale originariamente costruito sugli scambi tra *agnī* e *sóma* subisce un mutamento radicale: all'elemento igneo e a quello acqueo si aggiunge, e diviene dominante, il «vento» (*vāyu*), equiparato ai soffi vitali (*prāṇa*) e infine all'essenza stessa dell'uomo (*ātman*). Dall'altro, l'interiorizzazione del sacrificio presso gli asceti è spiegata come un modo per generare l'ardore necessario a bruciare l'impurità (*doṣa*) ottenendo così l'immortalità. Tale ardore, che risulta da forme di controllo di attività vitali quali postura, alimentazione e respirazione, richiede la recitazione di particolari formule o inni, in conformità con il pensiero vedico antico basato sul potere della parola (*brāhman*). Nel caso del *prāṇāyāma*, le fonti sembrano concordare su un numero limitato di enunciazioni: (i) *pranava* (= «om»), (ii) *vyāhṛti* (= «bhūr», «bhuvar», «svaḥ», «mahar», «janar», «tapar», «satya»), (iii) *Gāyatrīmantra* (RV iii.62.10), (iv) *śīras* (TĀ x.27) e (v) RV x.190, l'inno di Aghamarṣaṇa Mādhuchandasa. Con la successiva diffusione della cultura brahmanica e lo sdoganamento di pratiche ascetiche quali il controllo del respiro presso un'utenza più ampia, l'immortalità e la purezza originariamente perseguite dagli asceti e dai sacrificatori sono intese come salute (*ārogya*) e longevità (*āyus*).

In un unico settore il *prāṇāyāma* è stato ignorato e/o scoraggiato: l'Āyurveda. Mancando di adeguate conoscenze anatomiche, in particolare quelle relative alla struttura e al funzionamento degli apparati respiratorio e cardiovascolare, nonché le relazioni tra di essi, e tenendo fede al principio secondo cui non si devono contrastare i bisogni primari (*navegāndhāraṇa*), gli autori dei compendi āyurvedici hanno ritenuto il controllo del respiro una pratica non salutare. Pur conoscendo l'impiego del *prāṇāyāma* e avendo osservato la longevità derivata dallo stile di vita degli asceti presso i quali questo veniva praticato regolarmente, i *vaidya* – probabilmente perché ostili all'ascetismo per questioni ideologiche, sociali ed economiche – hanno stabilito una consuetudine che si è mantenuta fino al periodo contemporaneo.

Sulla base di quanto discusso, e alla luce dei più recenti studi sulle interazioni tra Yoga e Āyurveda, è possibile trarre alcune conclusioni. Innanzitutto, è opportuno notare che il legame tra queste due discipline è sì di tipo funzionale ma, al tempo stesso, rivela uno sbilanciamento. Caraka per primo indicò il beneficio di alcune pratiche di meditazione¹³⁷ ma tale insegnamento rimase confinato ai margini della tradizione medica. Invece le dottrine yogi-

studiato presso *vaidya* riconosciuti, e quindi conosce gli effetti delle piante sui pazienti, è da ritenersi un «grande medico» (*bhīṣaguttama*) (CaS i.1.121-122).

¹³⁷ Vide *supra*, n. 128.

co-tantriche, immancabilmente volte ad ottenere varie forme di liberazione per le quali la malattia e l'invecchiamento rappresentano un ostacolo, hanno beneficiato direttamente del sapere āyurvedico. Se dapprima gli *yogin* ricorrevano alla medicina per ottenere più tempo per conseguire il fine ultimo del proprio percorso spirituale, in tempi più recenti, attraverso un processo di medicalizzazione e nazionalizzazione dello Yoga, le stesse pratiche sono state studiate per contrastare patologie dell'apparato respiratorio, cardiaco, digestivo, ecc., e quindi per il benessere di tutti¹³⁸.

Sebbene il ricorso a tecniche di controllo psico-fisico sia stato escluso dal percorso preventivo, diagnostico e terapeutico dell'Āyurveda classico, l'analisi storica e filologica di pratiche quali il *prāṇāyāma*, spesso trascurata in favore di speculazioni a loro volta condizionate in modo ben poco scientifico da mode, cultura di massa e agende politiche di vario orientamento, non è necessariamente opposta a quella medica e può aiutare a riflettere costruttivamente su alcuni presupposti relativi alla salute cardiaca. Se è vero che all'origine di molte malattie cardiovascolari vi sono fenomeni di stress fisico e mentale, allora lo studio dell'origine e dello sviluppo del *prāṇāyāma* come mezzo non farmacologico per l'ottenimento di salute e longevità non offre soltanto la possibilità di comprendere l'evoluzione del pensiero indiano dal punto di vista storico-religioso e scientifico ma può contribuire ad alcuni aspetti della ricerca medica in modo informato mantenendo così quell'equilibrio tra indagine storica e progresso scientifico a cui troppo spesso si tende a rinunciare.

ABSTRACT

A partire dal periodo tardo vedico, esercizi e tecniche di regolazione del respiro (prāṇāyāma) sono adottati da vari ordini di asceti per controllare la mente e il corpo, ma anche per distruggere malattie, colpe e peccati, nonché ottenere la liberazione. A dispetto della popolarità del prāṇāyāma, attestato in testi rituali, normativi e filosofici, i compendi āyurvedici non hanno mai considerato gli aspetti potenzialmente terapeutici di tale pratica. L'articolo intende investigare le ragioni storiche di tale posizione alla luce della medicalizzazione dello Yoga e lo sdoganamento di pratiche meditative quali il controllo del respiro nei più recenti sviluppi della ricerca biomedica.

Since the late Vedic period, forms of breath regulation (prāṇāyāma) have been adopted by several ascetic and monastic orders to control mind and body and, at the same time, to destroy diseases, guilt and sins, and eventually

¹³⁸ Si veda, ad esempio, l'integrazione di *āsana*, *prāṇāyāma* e *kriyā* nella cultura fisica e i risultati di test di laboratorio sugli effetti di tali pratiche eseguiti nei primi decenni del xx secolo da Shri Yogendra (nato Manibhai Haribhai Desai, 1897-1989) e Swami Kuvalayananda (nato Jagannatha Ganesa Gune, 1883-1966) rispettivamente presso The Yoga Institute e il Kaivalyadhama Health and Yoga Research Center. J. Alter, *Modern medical Yoga*, cit., pp. 133 ss.; Id., *Yoga and Physical Education: Swami Kuvalayananda's Nationalist Project*, in «Asian Medicine» 3, 1 (2007), pp. 20-36.

to achieve liberation. Despite its popularity, *prāṇāyāma* – which is attested in ritual, normative and philosophical texts – has been virtually ignored in āyurvedic compendia whose authors never considered the potential benefits of such practice. The article aims at investigating the historical reasons behind such position in light of the contemporary medicalisation of Yoga and the adoption of various forms of meditation, including breath control, within biomedical research.

KEYWORDS

Ascesi, Āyurveda, cuore, longevità, *prāṇāyāma*, respiro, Yoga.

Asceticism, Āyurveda, heart, longevity, *prāṇāyāma*, breath, Yoga.

ABBREVIAZIONI

- ĀDS *Āpastambadharmasūtra*: P. Olivelle (ed.), *Dharmasūtras. The Law Codes of Āpastamba, Gautama, Baudhāyana, and Vasiṣṭha. Annotated Text and Translation*, Motilal Banarsidass, Delhi 2000, pp. 20-115.
- ĀGPar *Āśvalāyanīyagrhyapariśiṣṭa*: P.G. Rāṇade (ed.), *Nārāyaṇakṛtavṛtti-grhyapariśiṣṭa-bhaṭṭakumārīlakārikāsahitam Āśvalāyanagrhyasūtram* (“Ānandāśrama-Saṃskṛta-granthāvali, Granthāṅka”, 105), Ānandāśramamudraṇālaya, Puṇyākhyapattana 1936.
- ĀGS *Āgniveśyagrhyasūtra*: L.A. Ravi Varma (ed.), *Āgniveśyagrhyasūtra* (“Trivandrum Sanskrit Series”, 144), University of Travancore, Trivandrum 1940.
- ANU *Amṛtanādopaniṣad*: A. Mahadeva Sastri (ed.), *The Yoga Upaniṣad-s with the commentary of Śrī Upaniṣad-Brahmayogin* (“The Adyar Library Series”, 6), The Adyar Library and Research Centre, Adyar, Madras 1968 (rist.), pp. 11-25.
- AP *Agnipurāṇa*: R.R. Mitra (ed.), *Agni Purāṇa. A Collection of Hindu Mythology and Traditions*, 3 voll. (“Bibliotheca Indica” 65), Gaṇeśa Press, Calcutta 1873.
- AS *Atrisamhitā*: R. Bhattacharya - R. Kavi (eds.), *Samūrtārcanādhikaraṇa (Atri-Samhitā)* (“Śrī Veṅkaṭeśvara Oriental Series”, 6), Śrī Veṅkaṭeśvara Oriental Research Institute, Tirupati 1943.
- AV^P *Atharvaveda (Paippalādasamhitā)*: (1) R. Vira (ed.), *Atharva Veda of the Paippalādas. Books 1-13* (“Sarasbatī Vihara Series”, 1), The International Academy of Indian Culture, Lahore 1936; (2) R. Vira (ed.), *Atharva Veda of the Paippalādas. Books 14-18* (“Sarasbatī Vihara Series”, 9), The International Academy of Indian Culture, Lahore 1940.
- AVPar *Atharvavedapariśiṣṭa*: (1) G.M. Bolling - J. von Negelein (eds.), *The Pariśiṣṭas of the Atharvaveda*, vol. I: *Text and Critical Apparatus. Part I: Pariśiṣṭas I-XXXVI*, Otto Harrassowitz, Leipzig 1909; (2) *ibi*, *Part II: Pariśiṣṭas XXXVII-LXXII*, 1910; (3) *ibi*, *Part III: Indices*, 1910.
- AV^Ś *Atharvaveda (Śaunakasamhitā)*: C. Orlandi (ed.), *Gli Inni dell’Atharvaveda (Śaunaka)*, Giardini, Pisa 1991.

- AY *Amanasakayoga*: R. Śrīvāstava (ed.), *Amanaskayoga; pranetā {Śivagorakṣa} Mahāyogī Gorakṣanātha*, Gorakṣanāth-Mandir, Gorakhpur 1980.
- BAU *Brhadāranyakopaniṣad*: P. Olivelle (ed.), *The Early Upaniṣads: Annotated Text and Translation*, Oxford University Press, New York 1998, pp. 29-165.
- BDS *Baudhāyanadharmasūtra*: P. Olivelle (ed.), *Dharmasūtras. The Law Codes of Āpastamba, Gautama, Baudhāyana, and Vasiṣṭha. Annotated Text and Translation*, Motilal Banarsidass, Delhi 2000, pp. 191-345.
- BGS *Baudhāyanagrhyasūtra*: L. Śrīnivāsachārya (ed.), *Bodhāyanagrhyasūtram* ("Bibliotheca Sanskrita", 32), Government Branch Press, Mysore 1904.
- BGŚS *Bodhāyanagrhyasūtra*: L. Śrīnivāsachārya (ed.), *Bodhāyanagrhyasūtram* ("Bibliotheca Sanskrita", 32), Government Branch Press, Mysore 1904, pp. 164-355.
- BhG *Bhagavadgītā*: J.A.B. van Buitenen (ed.), *The Bhagavadgītā in the Mahābhārata: Text and Translation*, University of Chicago Press, Chicago 1981.
- BhāGS *Bhāradvājagrhyasūtra*: H.J.W. Salomons (ed.), *Bharadvājagrhyasūtram. The Domestic Ritual, According to the School of Bharadvāja*, E.J. Brill, Leiden 1913.
- BhāPr *Bhāvaprakāśa*: K.R. Srikanthamurthy (ed.), *Bhāvaprakāśa of Bhāvamīśra: Text, English Translation, Notes, Appendices and Index*, 2 voll. ("Krishnadas Ayurveda Series", 45), Chowkhamba Krishnadas Academy, Varanasi 2001.
- BŚS *Baudhāyanaśrautasūtra*: C.G. Kashikar (ed.), *The Baudhāyana Śrautasūtra = Baudhāyanaśrautasūtram*, 4 voll. (Kalāmūlāsāstra-Granthamālā = "Kalāmūlāsāstra Series", 35-38), Indira Gandhi National Centre for the Arts - Motilal Banarsidass Publishers, New Delhi 2003.
- BYYS *Brhadhyogiyājñavalkyasmṛti*: Swāmī Kuvalayananda - R. Kokaje (eds.), *Brhadhyogiyājñavalkyasmṛtiḥ*, 3^a ed., Kaivalyadhama Śrīmanmādhva Yoga Mandira Samiti, Lonāvalā 2010.
- CaS *Carakasamhitā*: R.K. Sharma - B. Dash (eds.), *Agniveśa's Caraka Samhitā. Text with English Translation & Critical Exposition Based on Cakrapāṇi Datta's Āyurveda Dīpikā*, 7 voll. ("Chowkhamba Sanskrit Studies", 94), Chowkhamba Sanskrit Series Office, Varanasi 1976.
- CU *Chāndogyaopaniṣad*: P. Olivelle (ed.), *The Early Upaniṣads: Annotated Text and Translation*, Oxford University Press, New York 1998, pp. 166-287.
- DN *Dīgha Nikāya*: GRETEL e-text basato su: T.W.R. Davids - J.E. Carpenter (eds.), *The Dīgha Nikāya*, vol. 2, Pali Text Society, London 1903, edited by Dhammakaya Foundation, Thailand 1989-1996: <http://gretl.sub.uni-goettingen.de/gretl/2_pali/1_tip-it/2_sut/1_digh/dighn2ou.htm>.
- GDS *Gautamadharmasūtra*: P. Olivelle (ed.), *Dharmasūtras. The Law Codes of Āpastamba, Gautama, Baudhāyana, and Vasiṣṭha. Annotated Text and Translation*, Motilal Banarsidass, Delhi 2000, pp. 116-190.
- GGs *Gobhilaḥgrhyasūtra*: C. Bhattacharya, *Gobhilaḥgrhyasūtram with Bhaṭṭa-nārāyaṇa's Commentary*, Manoharlal, Delhi 1982 (rist.).
- GheS *Gheraṇḍasamhitā*: P. Thoni (ed.), *Gheraṇḍasamhitā: Sanskrit-Deutsch* ("Reihe Texte und Übersetzungen", 2), Institut für Indologie, Wichterich 1993.
- HD *Haṭhapradīpikā*: Swami Digambaraji - Raghunathasastri Kokaje (eds.), *Haṭhapradīpikā of Svāmīnārāyaṇa*, Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, Lonavla 1970.
- HGŚS *Hiranyakeśigrhyasūtra*: J. Kirste (ed.), *Hiranyakeśigrhyasūtram = The Grihyasūtra of Hiranyakeśin; with extracts from the commentary of Māṇḍiaka, A. Hölder*, Wien 1889.

- HYP *Haṭhayogapradīpikā*: Svāmi Brahmānanda (ed.), *The Haṭhayogapradīpikā of Svāt-mārāma with the commentary Jyotsnā of Brahmānanda and English translation* (“The Adyar Library, General series” 4), Adyar, Madras 1972.
- IG *Īśvaragītā*: P.É. Dumont (ed.), *L’Īśvaragītā, le chant de Śiva: texte extrait du Kūrma-purāṇa*, The Johns Hopkins Press - Librairie Paul Geuthner, Baltimore - Paris 1933.
- JB *Jaiminīyabrāhmaṇa*: (1) R. Vira - L. Chandra (eds.), *Jaiminiya-Brahmana of the Sa-maveda. Complete text critically edited for the first time* (“Sarasvati-Vihara Series”, 31), International Academy of Indian Culture, Nagpur 1954; (2) W. Caland (ed.), *Das Jaiminīya-Brāhmaṇa in Auswahl. Text, Übersetzung, Indices*, Johannes Muller, Amsterdam 1919.
- JGS *Jaiminīyagrhyasūtra*: W. Caland (ed.), *The Jaiminigrhyasūtra belonging to the Sāmaveda with extract from the commentary*, Moti Lal Banarsi Dass, Lahore 1922.
- JUB *Jaiminīyopaniṣadbrāhmaṇa*: H. Oertel, *The Jāiminiya or Talavakāra Upaniṣad Brāhmaṇa, Text and translation*, in «Journal of the American Oriental Society» 16 (1896), pp. 79-260.
- KāS *Kāthakasamhitā*: L. von Schroeder (ed.), *Kāthakam: die Samhitā der Kaṭha-çākhā*, F.A. Brockhaus, Leipzig 1900-1910.
- KB *Kauṣṭakibrāhmaṇa*: E.R. Sreekrishna Sarma (ed.), *Kauṣṭaki-Brāhmaṇa*, 3 voll. (“Verzeichnis der orientalischen Handschriften in Deutschland, Supplementband” 9), Franz Steiner, Wiesbaden 1968.
- KhāGS *Khādiragrhyasūtra*: A.M. Sastri - L. Srinivasacharya (eds.), *Khādiragrhyasūtram: Rudraskanda vyākhyāsahitam = The Khadira Grihyasutra with the commentary of Rudraskanda* (“Bibliotheca Sanskrita”, 41), Government Branch Press, Mysore 1913.
- KP *Karmapradīpa*: F. Schrader (ed.), *Der Karmapradīpa. I prapāthaka mit Auszügen aus dem Kommentare des Āçārka*, Verlag von Ch. Gräfer, Halle a. S. 1889.
- KS *Kauṣikasūtra*: M. Bloomfield, *The Kāuṣika-Sūtra of the Atharva-Veda*, in «Journal of the American Oriental Society» 14 (1890), pp. i-424.
- LAS *Laghuatrisamhitā*: J. “Vidyāsāgara” Bhaṭṭācārya (ed.), *Dharmmaśāstrasāṅgrahaḥ: Atri, Viṣṇu, Hārīta, Yājñavalka, Uśanā, Āṅgirā, Yama, Āpastambha, Saṃvartta, Kātyāyana, Bṛhaspati, Parāśara, Vyāsa, Śaṅkha, Likhita, Dakṣa, Gautama, Śātātapa, Vāśiṣṭha prañīta smṛtisaṅgrahaḥ*, Sarasvatīyantra, Kalikātānagara 1876, pp. 1-12.
- LŚS *Lātyāyanaśrautasūtra*: N. Vedantavagisa (ed.), *Srauta sūtra of Lātyāyana, with the commentary of Agniswāmī*, Asiatic Society of Bengal, Calcutta 1872.
- MaiU *Maitrāyaṇīyopaniṣad*: E.B. Cowell (ed.), *The Maitri or Maitrāyaṇīya Upanishad: With the Commentary of Rāmātīrtha*, 2^a ed. (“Bibliotheca Indica” 42), Asiatic Society of Bengal, Calcutta 1870.
- Manu *Manusmṛti* (= *Mānavadharmasāstra*): P. Olivelle (ed.), *Manu’s Code of Law : A Critical Edition and Translation of the Mānava-Dharmaśāstra*, Oxford University Press, New York 2005.
- MB *Mantrabrāhmaṇa*: H. Stöner, *Das Mantrabrāhmaṇa. I. Prapāthaka* (“Inaugural dissertation zur Erlangung der Doktorwürde einer hohen philosophischen Fakultät”), Friedrichs-Universität Halle-Wittenberg, 1901.
- Mbh *Mahābhārata*: V.S. Sukthankar - S.K. Belvalkar - P.L. Vaidya (ed.), *The Mahābhārata*. 9 voll., Bhandarka Oriental Research Institute, Poona 1933-1966.
- MN *Majjhima Nikāya*: GRETIL e-text basato su: V. Trenckner (ed.), *Majjhima-Nikaya*, vol. 1: *Suttantis 1-76*, Pali Text Society, London 1888, edited by Dhammakaya Foun-

- dition, Thailand, 1989-1996: <http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/2_pali/1_tip-it/2_sut/2_majjh/majjhil u.htm>.
- MNU *Mahānārāyaṇopaniṣad*: J. Varenne (ed.), *La Mahā Nārāyaṇa Upaniṣad. Édition critique, avec une traduction française, une étude, des notes et, en annexe, la Prāṇāgnihotra Upaniṣad*. 2 voll. ("Publications de l'Institut de Civilisation Indienne, Série in-8°", fasc. 11, 13), Edition E. De Boccard, Paris 1960.
- MS *Maitrāyaṇīsaṃhitā*: L. von Schroeder (ed.), *Maitrāyaṇī Saṃhitā: die Saṃhitā der Maitrāyaṇīya-Sākhā*, F. Steiner, Wiesbaden 1970-1972 (rist.).
- MT *Mṛgendratānta*: M. Kaul Shāstrī (ed.), *Śrī Mṛgendra Tantram (Vidyāpāda & Yogapāda) with the Commentary of Nārāyanakaṇṭha*, edited with preface and introduction ("The Kashmir Series of Texts and Studies", 50), Nirṇaya Sagar Press, Bombay 1930.
- MU *Maitrāṇīyopaniṣad*: E.B. Cowell (ed.), *The Maitri or Maitrāyaṇīya Upanishad: With the Commentary of Rāmātūrtha*, 2^e ed. ("Bibliotheca Indica", 42), Asiatic Society of Bengal, Calcutta 1870.
- PB *Pañcaviṃśabrahmaṇa [= Tāṇḍyamahābrahmaṇa]*: A. Cinnasvāmiśāstrī (ed.), *The Tāṇḍyamahābrahmaṇa belonging to Sāma Veda: with the commentary of Śāyāṇāchārya* ("Kāśī Saṃskṛta granthamālā. Vedavibhāga", 6), J. Krishnadas - H. Gupta, Benares 1935-36.
- PrU *Praśnopaniṣad*: P. Olivelle (ed.), *The Early Upaniṣads: Annotated Text and Translation*, Oxford University Press, New York 1998, pp. 457-472.
- RV *R̥gvedasaṃhitā*: B.A. Van Nooten - G.B. Holland, *The R̥gveda: Metrically Restored Text*, edited and made available online by K. Thomson - J. Slocum, Linguistic Research Center, The University of Texas at Austin, 2006, <<https://liberalarts.utexas.edu/lrc/rigveda/index.php>>.
- RVidh *R̥gvidhāna*: (1) R. Meyer (ed.), *R̥gvidhānam, edidit cum praefatione*, Ferd. Dümmlers Verlagsbuchhandlung, Berolini 1878; (2) J. Gonda (tr.), *The R̥gvidhāna: English Translation with an Introduction and Notes*, N.V.A. Oosthoek's Uitgevers Mij, Utrecht 1951; (3) M.S. Bhat, *Vedic Tantrism: A Study of R̥gvidhāna of Śaunaka with Text and Translation: Critically Edited in the Original Sanskrit with an Introductory Study and Translated with Critical and Exegetical Notes*, Motilal Banarsidass, Delhi 1987.
- ŚB *Śatapathabrahmaṇa*: A. Weber (ed.), *Śrīśuklayajurvede śatapathabrahmanam: mādhyandinīyām śākhāmanusṛtya* ("Chowkhamba Sanskrit Series" 96), Caukhambā Saṃskṛta Sīrjī Āphis, Vārāṇasī 1964.
- SkP *Skandapurāṇa*: K. Tripāthī (ed.), *Śrīskandamahāpurāṇāntargataḥ Kāśīkhaṇḍaḥ Vyāsapranītaḥ. Rāmānandapranītayā "Rāmānandī" vyākhyayā atha ca Nārāyaṇapatitripāthīpranītayā "Nārāyaṇī" Hindī-vyākhyayā samalāṅkṛtam* ("Gaṅgānāthajhā-granthamālā", 13), Sampūrṇānandasamskṛtaviśvavidyālaya, Vārāṇasyām 1991.
- SS *Saṅkha-smṛti*: K.L. Joshi - M.N. Dutt (eds.), *Sixteen minor Smṛtis*, vol. 2: with an introduction, original Sanskrit text and English translation: *Hārīta-Smṛti, Bṛhaspati-Smṛti, Dakṣa-Smṛti, Śātātapa-Smṛti, Śaṅkha-Smṛti, Likhita-Smṛti, Vyāsa-Smṛti, Gautama-Smṛti, Vasiṣṭha-Smṛti*, Parimal Publications, Delhi 2006.
- ŚS *Śārṅgadharasaṃhitā*: P.Sh. Vidyasagar (ed.), *The Śārṅgadharasaṃhitā by Paṇḍita Śārṅgadharāchārya Son of Paṇḍita Damodara with the commentaries Adhamalla's "Dipika" and Kashirama's "Gudhartha-Dipika." Edited with footnotes* ("Krishnadas Ayurveda Series" 14), Krishnadas Academy, Varanasi 1986.
- ŚU *Śvetāśvataropaniṣad*: P. Olivelle (ed.), *The Early Upaniṣads: Annotated Text and Translation*, Oxford University Press, New York 1998, pp. 413-433.

- SuS *Suśrutasaṃhitā*: P.V. Sharma (ed.), *Suśruta-Saṃhitā with English Translation of Text and Dalhaṇa's Commentary along with Critical Notes*, 3 voll. ("Haridas Ayurveda Series", 9), Chaukhambha Visvabharati, Varanasi 1999-2001.
- SVB *Sāmavidhānabrāhmaṇa*: B.R. Sharma (ed.), *Sāmavidhānabrāhmaṇam: Śrīśāyāṇāc āryakṛtavedārthaprakāśena Śrībhārataśvāmīkṛtapadārthamātravivṛtyā ca samanvītam* ("Kendriyasamskṛtavidyāpīṭhagranthamālā", 1), Kendriyasamskṛtavidyāpīṭham, Tirupati 1964.
- ŚYVidh *Śuklayajurvedavidhāna*: K.P.A. Śāstri (ed.), *Śuklayajurvedavidhāna (Kātyāyanapraṇīta)*, Nirṇaya Sāgara Press, Bombay 1943.
- TĀ *Taittirīyāranyaka*: V.Ś.R.R. «Bābāśāstrī» Phaḍake (ed.), *Taittirīyāranyakam (Śrīmatsāyāṇācāryaviracitabhāṣyasametam)*, 2 voll., Ānandāśrama, Puṇyākhyapattana 1981.
- TB *Taittirīyabrāhmaṇa*: M. Fushimi *et al.* (eds.), *Taittirīya-Brāhmaṇa*, TITUS e-text: <<http://titus.uni-frankfurt.de/texte/etcs/ind/a/ind/ved/yvs/tb/tb.htm>>, Thesaurus Indogermanischer Text- und Sprachmaterialien, Frankfurt a/M 21.4.2012.
- TS *Taittirīyasamhitā*: A. Weber (ed.), *Die Taittirīya-Saṃhitā* ("Indische Studien", 11-12), Brockhaus, Leipzig 1872.
- Utt *Uttarajjhayanāṇi*: Ācārya Mahāprajña - Ācārya Tulsī (eds.), *Uttarajjhayanāṇi: Mūlapāṭha, Saṃskṛta chāyā, Hindī anuvāda, tulanātmaka ṭippaṇa* (3^a ed.), Jain Viśhva Bharati, Ladnun 2000.
- VaiDS *Vaikhānasadharmasūtra*: W. Caland (ed.), *Vaikhānasasmārtasūtram. The domestic rules and sacred laws of the Vaikhānasa school belonging to the Black Yajurveda*, Asiatic Society of Bengal, Calcutta 1927.
- VasDS *Vasiṣṭhadharmasūtra*: P. Olivelle (ed.), *Dharmasūtras. The Law Codes of Āpastamba, Gautama, Baudhāyana, and Vasiṣṭha. Annotated Text and Translation*, Motilal Banarsidass, Delhi 2000, pp. 346-463.
- VasDŚ *Vasiṣṭhadharmaśāstra*: A.A. Führer (ed.), *Vasiṣṭha-dharmaśāstra: aphorisms on the sacred law of the Āryas as taught in the school of Vasiṣṭha* ("Bombay Sanskrit and Prakrit Series", 23), B.O.R.I. Institute, Poona 1930.
- VDP *Viṣṇudharmottarapurāṇa*: Ś.K.D. Kṣemarāja (ed.), *Śrīviṣṇudharmottarapurāṇaprār ambhaḥ*, Śrīveṅkaṭeśvara Sṭim Pres, Mumbai 1912.
- VGS *Vaikhānasagṛhyasūtra*: W. Caland (ed.), *Vaikhānasasmārtasūtram. The domestic rules and sacred laws of the Vaikhānasa school belonging to the Black Yajurveda* ("Bibliotheca Indica", 242), Asiatic Society of Bengal, Calcutta 1927.
- Vi *Patañjalayogasūtrabhāṣyavivaraṇa*: P. Rama Sastri – S.R. Krishnamurthi (eds.), *Patañjala-Yogasūtra-Bhāṣya-Vivaraṇam of Śaṅkara-Bhagavatpāda* ("Madras Government Oriental Series, 94), Government Oriental Manuscripts Library, Madras 1952.
- VS *Viṣṇusmṛti*: P. Olivelle (ed.), *Viṣṇu's Code of Law: A Critical Edition and Translation of the Vaiṣṇava-Dharmaśāstra* ("Harvard Oriental Series", 73), Harvard University Press, Cambridge 2009.
- YāS *Yājñavalkyasmṛti*: N. Śāstrī Khiste - J. Śāstrī Hośinga (eds.), *Yājñavalkyasmṛti with the Vīramitrodaya Commentary of Mitra Miśra and Mitākṣarā Commentary of Viṣṇāneśvara* ("Chowkhamba Sanskrit Series" 62), Chowkhamba Press, Varanasi 1997 (rist.).
- YS *Yogasūtra (= Pātañjalayogaśāstra)*: K. Śāstrī Āgāṣe (ed.), *Vācaspatimiśraviracita taṭikāsaṃvalitavyāsabhāṣyasametāni Pātañjalayogasūtrāṇi, tathā bhojadevavir*

*acitarājamārtaṇḍābhīdhavṛttisametāni pātañjalayogasūtrāṇi. sūtrapāṭhasūtrava
rṇānukramasūcībhyāṃ ca sanāthikṛtāni ...* (“Ānandāśrama Sanskrit Series”, 47),
Ānandāśramamudraṇālaya, Pune 1904.

- YŚ *Yogaśāstra*: Olle Quarnström (ed.), *The Yogaśāstra of Hemacandra: A Twelfth Cen-
tury Handbook on Śvetāmbara Jainism* (“Harvard Oriental Series” 60), Harvard Uni-
versity Press, Cambridge 2002.
- YV *Yogavasiṣṭha*: W.L. Śāstrī Paṇsīkar [sic] (ed.), *The Yogavasiṣṭha [sic] of Vālmīki.
With the commentary Vāsīṣṭhamahārāmātanaṭatātparyaprakāśha [sic] (containing
Nirvāna [sic], Purvārḍha and Uttarārḍha)*, Part II, Nirṇaya-Sagar Press, Bombay
1911.