

*Origini e inquadramento filosofico*  
*delle pratiche meditative nello yoga*

Krishna Del Toso

Centro ecumenico Polse di Còugnes, Zuglio, Udine

5 giugno 2010

A – Il periodo vedico

La pratica e la dottrina *Yoga* si impongono alla cultura indiana principalmente grazie a due condizioni: (1) l'accento sempre maggiore conferito all'ideale di asceta lungo tutto lo svilupparsi storico e culturale delle tradizioni religiose e di pensiero indiane (ideale attestato fin dai tempi del *Ṛg-Veda*); (2) l'interiorizzazione del sacrificio avvenuta gradualmente a partire dall'epoca dei *Brāhmaṇa* e degli *Āraṇyaka*.

Nel *Ṛg-Veda* troviamo un passo (*Ṛg-Veda* X, 136) in cui si parla di asceti silenziosi (*muni*) che hanno fatto voto di non tagliarsi i capelli e, per questo motivo, vengono chiamati *keśin* ("dai lunghi capelli"). Questi asceti sono silenziosi non perché non abbiano nulla da dire, piuttosto perché possiedono una conoscenza che trascende il campo del linguaggio e della parola umani. L'inno X, 136 del *Ṛg-Veda*, composto di soli sette *mantra*, recita come segue:

1. In lui c'è il fuoco, in lui c'è la bevanda inebriante,  
la terra e il cielo sono in lui.  
Egli è il sole che contempla il mondo intero,  
la Luce stessa, l'asceta dai lunghi capelli.

2. Cinti di vento, fango d'ocra è il loro vestito.

Da quando gli dèi sono in essi penetrati  
vanno seguendo le ali del vento  
questi asceti silenziosi.

3. Inebriati, essi dicono, dalle nostre austerità,  
i venti abbiamo soggiogato come destrieri.

E voi, comuni mortali, quaggiù  
non potete vedere nulla oltre i nostri corpi.

4. Fra cielo e terra, librandosi nell'aria  
dall'alto egli mira la forma di ogni cosa.

Si è fatto, l'asceta silenzioso,  
amico e collaboratore di tutti gli Dei.

5. Cavalcando il vento, compagno del suo soffio,  
dagli Dei sospinto.

È di casa in entrambi i mari,  
a Oriente e a Occidente – il silenzioso asceta.

6. L'orma segue di tutti gli spiriti,  
delle ninfe e degli animali della foresta.

Il pensiero loro conosce e, traboccante di estasi,  
ne diviene dolce amico, l'asceta dai lunghi capelli.

7. Il vento ha preparato e mescolato per lui  
una bevanda spremuta da Kunamnamā.

Con Rudra egli ha bevuto alla coppa del veleno,

l'asceta dai lunghi capelli.<sup>1</sup>

Nonostante nei sette mantra ora citati si parli piuttosto diffusamente di questi asceti, non si riesce a capire con precisione chi essi siano effettivamente. Le notizie che possiamo ricavare rimangono, infatti, oltremodo confuse e frammentarie. Ciò che vi è di certo è che i *keśin* hanno, in un modo o nell'altro, sviluppato delle capacità superiori agli altri uomini le quali permettono loro di entrare direttamente in contatto con il mondo divino.

Oltre al passo del *Ṛg-Veda* appena citato, vi è un altro luogo, questa volta nell'*Atharva-Veda* (tutto il libro XV), in cui si fa menzione di un gruppo particolare di asceti chiamati *vrātya* (letteralmente: “mendicante”, “fuori casta”). Leggendo i *mantra* che parlano dei *vrātya*, si può notare facilmente come questi non avessero caratteristiche troppo dissimili dai *keśin* del *Ṛg-Veda*; tuttavia nell'*Atharva-Veda* troviamo maggiori specificazioni relative alle pratiche di tale setta. Sappiamo, così, che essi si adoperavano nell'ascesi (per es. restando in piedi per un intero anno); che conoscevano certe tecniche di respirazione le quali permettevano il controllo su tre tipi di soffi vitali: *prāṇa* (che si muoveva dall'esterno all'interno del corpo), *apāṇa* (dall'interno all'esterno) e *vyāṇa* (diffuso in tutto il corpo); inoltre i *vrātya* ritenevano che vi fosse un legame tra il corpo umano e l'universo, considerando il primo una versione microcosmica e il secondo una versione macrocosmica della medesima armonia.

A quanto pare, i *vrātya* – nonostante fossero considerati alla stregua di fuori casta – venivano tenuti in alta considerazione, tanto che un particolare sacrificio, il *vrātya-stoma* (“elogio ai *vrātya*”), era stato

---

<sup>1</sup> *Ṛg-Veda* X, 136; trad. in R. PANIKKAR, *I Veda*, vol. I, BUR, Milano 2001 (rist.), pagg. 588, 589. Di Kunamnamā (v. 7) non si hanno informazioni certe: probabilmente è una figura in qualche modo divina o spirituale.

organizzato dalla società brāhmaṇica esclusivamente allo scopo di celebrare la loro confraternita e le loro divinità. Possiamo supporre che questo sacrificio fosse un tentativo di reinserire i *vrātya* a pieno titolo all'interno della vita spirituale ortodossa probabilmente per ingraziarsi asceti che, come i *keśin* del *Ṛg-Veda*, si pensava avessero capacità quasi-divine: infatti, essi sembra fossero in grado di entrare in stretto contatto con gli dèi mediante pratiche che potremmo definire mistiche. Sia il citato *Ṛg-Veda* X, 136, che l'*Atharva-Veda* XV, attestano non solamente che questi asceti comunicavano con le divinità, ma anche che le stesse divinità 'entravano' in loro fino a pervaderli totalmente, oppure che essi potevano sviluppare poteri tipici ed esclusivi degli dèi. Le capacità, quindi, che *keśin* e *vrātya* erano in grado di ottenere attraverso le loro pratiche avevano l'aspetto di poteri divini. Tutto ciò attesta l'esistenza di determinate procedure, principalmente di carattere ascetico, le quali, se compiute correttamente, potevano condurre al conseguimento di uno stato di potenza simile a quello che si pensava essere proprio degli dèi.

Il termine che, nell'antichità, sembra designasse lo sforzo ascetico in generale è *tapas* (letteralmente "calore"). Il *tapas* è inteso in due sensi: (1) è il calore mistico che spinge l'asceta alla ricerca della liberazione; (2) è il calore fisico che si sviluppa durante l'ascesi. Il vocabolo '*tapas*' compare frequentemente già nel *Ṛg-Veda* col senso di 'sforzo' atto a conseguire la liberazione da una condizione negativa. Tuttavia, il *tapas* non solo condurrebbe alla cessazione delle pene della vita, ma permetterebbe anche lo svilupparsi di poteri mistici nel praticante, come la chiaroveggenza, il volo magico, l'ubiquità, il controllo sulle cose e sugli dèi e così via. Quello che è importante far notare qui, è che sia il concetto sia la pratica del *tapas* sono stati accettati *in toto* dallo *Yoga*, come dimostrato dalla presenza del termine in ben quattro passi degli *Yoga-Sūtra* (300 d.C. circa):

*Yoga-Sūtra* II, 1: “*tapas*, studio e devozione a Īśvara [formano lo] *Yoga* dell’attività” (*tapah-svādhyāya-īśvarapraṇidhānāni kriyā-yoga*);

*Yoga-Sūtra* II, 32: “i *niyama* sono la purificazione, l’appagamento, il *tapas*, lo studio e la devozione a Īśvara” (*śauca-santoṣa-tapah-svādhyāya-īśvarapraṇidhānāni niyamāḥ*);

*Yoga-Sūtra* II, 43: “da *tapas* deriva la distruzione delle impurità e la perfezione del corpo e dei sensi” (*kāya-indriya-siddhir-aśuddhi-kṣayāt tapasah*);

*Yoga-Sūtra* IV, 1: “I poteri (*siddhi*) sorgono o per nascita, o a causa di erbe, o di *mantra*, oppure mediante *tapas*, o mediante *samādhi*” (*janma-oṣadhi-mantra-tapah-samādhijāḥ siddhayaḥ*).<sup>2</sup>

Da quest’ultimo passo risulta particolarmente chiaro come, anche secondo il sistema *Yoga* di Patañjali, i poteri mistici, cioè le *siddhi*, possano essere ottenuti praticando il *tapas* (lo sforzo penitente). Procedendo nel ragionamento è, a questo punto, necessario chiedersi come si sviluppa il *tapas*. Seguendo la tradizione vi sarebbero vari modi di esercitare il *tapas*: attraverso il digiuno, mediante la veglia prolungata, per mezzo della ritenzione del respiro e così via. Ai fini del nostro discorso, è importante sottolineare che il fatto di considerare il controllo della respirazione uno dei modi di accrescere il *tapas* significò gettare le basi per un legame tra l’universo propriamente brāhmaṇico (indissolubilmente dipendente dall’autorità dei *Veda*) e lo *Yoga* come

---

<sup>2</sup> La traduzione di questi passi è mia a partire dal testo sanscrito edito da B. BABA, *Yogasūtra of Patañjali*, Motilal Banarsidass, Delhi 1999 (rist.)

insieme di esercizi e meditazioni volte al conseguimento della liberazione.

In tale ottica possiamo ricordare che già l'*Atharva-Veda* forniva delle indicazioni allusive a certe attività respiratorie volte al controllo di tre tipi di soffi vitali, tuttavia è nel *Baudhāyana Dharma-Sūtra* (IV, 1, 23-24), II sec. a.C. circa, che si trova uno dei primi riferimenti precisi alla dipendenza del *tapas* dal controllo del respiro attraverso pratiche yogiche. Il passo in questione, che parla dello *yogin*, recita come segue:

23. Praticando continuamente lo *yoga* egli dovrebbe controllare ripetutamente il suo respiro, generando così l'estremo calore dell'austerità (*tapas*) fino alle stesse punte dei capelli e delle unghie.

24. Dalla cessazione [del respiro] si origina il vento (*vāyu*) e dal vento si origina il fuoco (*agni*); per mezzo del calore (*tapas*) si origina l'acqua (*āpas*); quindi l'interiorità è purificata da questi tre [elementi].<sup>3</sup>

Il *tapas*, però, non venne solamente confinato alle pratiche ascetiche compiute dagli eremiti o dagli *yogin* ma, fin dai tempi dei *Veda* si sostenne che pure gli Dei avrebbero ottenuto il cielo attraverso le austerità: in *Ṛg-Veda* X, 167, 1, per es., ci si rende noto che Indra conquistò il cielo per mezzo del *tapas*.

Cominciò a delinearsi, allora, l'idea che *tapas* fosse una sorta di sacrificio (poiché si sviluppa attraverso austerità) da compiersi nell'intimità dello spirito (poiché ha a che fare con l'ascesi mistica). Tutto questo acquistò un rilievo fondamentale con i *Brāhmaṇa* e gli *Āraṇyaka*, che erano e sono i testi in cui si iniziò ad equiparare le fasi

---

<sup>3</sup> Traduzione mia dal testo sanscrito riportato in *Dharmasūtras, The Law Codes of Āpastamba, Gautama, Baudhāyana and Vasiṣṭha*, a cura di P. OLIVELLE, Motilal Banarsidass, Delhi 2000.

del sacrificio esteriore (fatto di oggetti e gesti sacri e offerte di cibo) al sacrificare, dominandole, le funzioni fisiologiche. Vennero, così, conati termini quali *āntara-agnihotra*, che letteralmente significa “l’interiore oblazione al fuoco” o “l’oblazione al fuoco interiore”, e compare nella *Kauṣītaki-Upaniṣad* II, 5:

Ecco ora la norma insegnata da Prataṛdana relativa al controllo [del proprio io]: essa si chiama l’*agnihotra* interno. Finché un uomo parla, non può respirare: allora egli fa l’oblazione del respiro nella parola. Finché un uomo respira, non può parlare: allora egli fa l’oblazione della parola nel respiro. Queste due eterne, immortali oblazioni sempre l’uomo compie, sia che vegli, sia che dorma. Le altre oblazioni invece hanno una fine, poiché sono legate all’atto. Conoscendo ciò alcuni antichi non offrivano l’*agnihotra* [esteriore].<sup>4</sup>

Allo stesso modo, nella *Chāndogya Upaniṣad* V, 19-24, si fa riferimento alle offerte da compiersi durante il sacrificio dell’*agnihotra*, le quali offerte devono essere rivolte ai soffi vitali (*prāṇa*).

In questa maniera, l’ascesi mistica da un lato e il sacrificio vedico dall’altro si compenetrano di un medesimo significato, concedendo, così, alle pratiche yogiche di essere definitivamente accolte ed accettate all’interno della tradizione ortodossa brāhmaṇica.

## B – Il periodo Upaniṣadico

Una delle caratteristiche fondamentali del periodo upaniṣadico, ricordiamo, è il definitivo abbandono del sacrificio esteriore in favore di

---

<sup>4</sup> Traduzione italiana in *Upaniṣad vediche*, a c. di C. DELLA CASA, ed. TEA, Torino 2000 (rist.), pag. 266. Forse gli antichi di cui si parla erano proprio i *keśin* o i *vrātya*.

quello interiore. Inoltre, non bisogna scordare l'articolazione sistematica dell'identità tra *Ātman* e *Brahman*. Il *Brahman*, in aggiunta, non fu un apporto tipicamente upaniādico, ma è un concetto antichissimo noto fin dai tempi dei Veda: nell'*Atharva-Veda* X, 7, 8 il *Brahman* viene definito *skambha*. Il termine *skambha* letteralmente significa “puntello”, “sostegno”, “pilastro” e, in questo caso, si riferisce all'asse cosmico che sostiene il mondo. Prima di procedere nel nostro ragionamento è necessario tenere ben presenti due punti: (1) nello *skambha* v'è tutto ciò che è posseduto dal sé (*ātman*) e, in aggiunta, in esso vi risiede il soffio vitale (*prāṇa*); (2) nelle *Upaniṣad* si afferma che il *Brahman* è presente anche nell'uomo e chi lo conosce veramente conosce l'Essere Supremo (il *Parameṣṭhin*). Detto questo, possiamo considerare che le *Upaniṣad* classiche (quelle più antiche), con l'identità *Ātman* (Sé)-*Brahman* (sostegno cosmico, *skambha*) hanno indicato la via per abbandonare i rituali esteriori in favore dei rituali ascetici da compiere interiormente alla propria coscienza. Su questa linea di pensiero possiamo comprendere il motivo per cui gli *yogin* identifichino le parti del proprio corpo con le varie porzioni dell'universo, elaborando un complesso sistema di posture, respirazioni e meditazioni volte a creare e mantenere non solo l'equilibrio psicofisico, ma anche quello cosmico.

Sebbene riferimenti alla pratica *Yoga* siano rintracciabili interpretando numerosi passi delle più antiche *Upaniṣad*, il termine ‘*yoga*’ in senso tecnico comparve per la prima volta nella *Taittirīya Upaniṣad* II, 4, nella *Kaṭha Upaniṣad* II, 12 (in cui si fa menzione di un *adhyātma yoga*, “*Yoga* relativo al sé”), in *Kaṭha Upaniṣad* VI, 11:



Questo fermo dominio dei sensi lo chiamano *Yoga*. L'uomo allora non è più turbato: *Yoga* infatti è principio [d'una nuova vita] e fine [dei turbamenti determinati dal mondo esterno].<sup>5</sup>

E in *Kaṭha Upaniṣad* VI, 18, ove si fa riferimento a *yoga vidhi* (“regole dello *Yoga*”). Nelle *Upaniṣad* vi sono numerosissimi rimandi anche al *pratyāhāra*, al *prāṇāyāma*, ecc., ma la cosa più importante che si può ricavare è che, secondo il pensiero upaniṣadico, attraverso la conoscenza del *Brahman* si otterrebbe la liberazione dalla morte (*vimṛtyu*). Non v'è da stupirsi, quindi, se, proprio in *Kaṭha Upaniṣad* VI, 18, la conoscenza del *Brahman* e la liberazione dalla morte sono fatte dipendere, in qualche modo, dalla pratica dello *Yoga*:

Naciketas allora, avendo ascoltato questa dottrina esposta da Yama e la completa teoria del *Yoga*, raggiunto il *Brahman* fu libero da passioni e da morte. Così pure sarà per altri che così conosca l'*Ātman* universale.<sup>6</sup>

A questo modo, lo *Yoga* non risulta essere solamente uno strumento impiegato al fine di ottenere il *tapas*, ma anche la via che conduce alla conoscenza e all'immortalità attraverso il dominio di sé.

Si giunge, quindi, alla presentazione sistematica dello *Yoga* all'interno della tradizione upaniṣadica del periodo cosiddetto medio (II sec. a. C. – II sec. d. C.) e così, per esempio la *Maitrī Upaniṣad* dedica inetramente il sesto capitolo all'esposizione dell'ideologia *Yoga*: menziona cinque degli otto stadi dello *Yoga* classico di *Patañjali* (mancano *yama*, *niyama* e *āsana*); fa riferimento alla *sūṣumṇā nāḍī* che viene ritenuta il canale del *prāṇa* e la via attraverso la quale raggiungere

---

<sup>5</sup> In *Upaniṣad vediche*, pag. 311.

<sup>6</sup> In *Upaniṣad vediche*, pag. 311. Yama è il Dio della morte che, nella *Kaṭha Upaniṣad*, istruisce il principe Naciketas sulla conoscenza del *Brahman*.

il *kevalatva* (la solitudine, l'isolamento della meditazione profonda); pone l'accento sulla meditazione relativa alla sillaba *OM* che condurrebbe al *Brahman* e all'immortalità.

In conclusione, lo *Yoga* venne accettato dalle *Upaniṣad* (e in maniera più articolata da quelle medie) come una via, metodologicamente organizzata, capace di raccogliere, gestire e perfezionare pratiche sia fisiche che psichiche allo scopo di conseguire la liberazione suprema.