



DEVADATTA KĪRTIDEVA AŚVAMĪTRA

ALCUNE NOTE RIGURDANTI IL *PRĀṆA*

Svāmī Prakāśānandendra Sarasvatī Mahārājajī, in un suo memorabile *upadeśa*, produsse la seguente metafora: “Il nostro corpo è come una grande casa dalle porte e finestre aperte, attraverso cui entra il vento (*vāyu* o *prāṇa*); esso percorre le nostre stanze e corridoi, per poi uscire. Quando si trova fuori del corpo lo chiamiamo “vento”; quando, invece, sta circolando per il corpo, lo chiamiamo “il nostro vento”.

Da questa prima immagine prendiamo lo spunto per cercare di capire cosa sia il *prāṇa*. Infatti, non è facile comprenderne appieno la natura e la portata. Il *Vaiśeṣika*, che descrive il vento dal punto di vista più grossolano, afferma che *vāyu* è lo stesso elemento (*bhūta*) aria, ed è percepito solamente dal tatto (*sparśa*)¹. Infatti, esso è invisibile e, percependone la carezza sulla nostra pelle, noi abbiamo la prova diretta che l’aria esiste. L’esperienza tattile è il segnale (*liṅga*) dell’esistenza dell’aria²; questo non vuol dire che *vāyu* non possa essere riconosciuto come esistente indirettamente, cioè per deduzione (*anumāna*). Quando infatti vediamo l’erba piegarsi, deduciamo che è l’aria che la piega. L’aria rimane invisibile, ma indirettamente possiamo constatarne la presenza vedendo il piegarsi dell’erba. Così sentendo le fronde stormire non udiamo il vento, ma deduciamo la sua esistenza dal rumore prodotto dalle foglie. Analogamente, ne deduciamo indirettamente la presenza attraverso le informazioni che gli altri sensi ci forniscono, come un odore trasportato da lontano o il sapore salato di un po’ di schiuma di mare arrivato alla nostra bocca. Considerando l’aria attraverso l’esperienza tattile diretta o indiretta, tratta per deduzione dall’esame delle altre percezioni sensoriali, possiamo concludere che la caratteristica principale (*guṇa*) dell’aria è la motilità, l’azione, lo spostamento³. Questa osservazione, come vedremo in seguito, è gravida di conseguenze importanti. Più avanti Kaṇāda⁴, si addentra in considerazioni sulle diverse applicazioni della motilità provocata dall’aria. I commentatori si sono occupati di questa caratteristica mobile dell’aria sia per quello che riguarda la manifestazione non cosciente (*acit*) come, per esempio, la sferza del vento⁵ che provoca le onde sulla superficie acqua, sia per quanto concerne gli esseri coscienti (*cit*), *in primis* l’essere umano. Come si può notare, la tangibilità dell’aria è dipendente dal suo movimento. Quando l’aria è immota, allora la superficie tattile della pelle non la percepisce. Ciò non significa che essa non sia tangibile: è la condizione di bonaccia momentanea in cui si trova immerso il corpo umano che determina questa apparente sensazione d’assenza dell’aria. Basterà, però, che l’individuo si muova per ritornare a percepirne la resistenza. E più veloce si muoverà, maggiormente l’aria apparirà sferzante. Si

¹ Kaṇāda, *Vaiśeṣika Sūtra*, II.4. Nei *sūtra* precedenti si afferma che la terra è percepita dalla vista, dal gusto, dall’odorato e dal tatto; l’acqua è percepita dalla vista, dal gusto, dal tatto, ma non dall’odorato; il fuoco è percepito dalla vista e dal tatto, ma non dal gusto e dall’odorato. Di seguito il *Sūtra* dichiara che l’etere o spazio è percepito soltanto dall’udito.

² *Vaiśeṣika Sūtra*, II.9.

³ *Vaiśeṣika Sūtra*, II.12. Invece, per esempio, la caratteristica del fuoco è il calore.

⁴ Tralasciamo le considerazioni che Kaṇāda elabora sulla teoria atomistica applicata all’aria, che ci allontanerebbe dal tema che ci proponiamo d’affrontare.

⁵ *Vāyu*, infatti, deriva da una radice *va* che significa muoversi, urtare, colpire.





potrebbe obiettare che questa percezione è dovuta allo spostamento del corpo e non dell'aria. Invece è sempre l'aria che provoca il movimento. Però questa volta l'aria di cui si tratta è quella interna, quella che fa muovere il corpo, per mezzo della volontà e del *karmendriya* della motilità (*pāda*). Il tatto, perciò, appare come il risultato dello scontro tra l'aria interna e quella esterna¹. Questa volta, però, il *Vaiśeṣika* si occupa dell'aria come principio di movimento all'interno del corpo umano e per questa ragione non usa più il termine *vāyu*, bensì quello di *prāṇa* che significa esattamente “ciò che riempie, ciò che pervade, ciò che espande”:

*I prāṇa ascendenti e discendenti, l'apertura e chiusura degli occhi, la vita, le azioni degli organi che stanno nel corpo, le funzioni delle facoltà di sensazione e d'azione, il piacere e il dolore, l'attrazione, la repulsione e la volizione sono tutti segni dell'esistenza dell'anima.*²

Questo aforisma ci dà il destro per ampliare notevolmente la prospettiva che abbiamo considerato fino a questo momento. Infatti, il *prāṇa* (o i *prāṇa*) è qui considerato non più soltanto a livello grossolano (*jaḍa*): esso si amplia all'individualità integrale. L'apertura e chiusura degli occhi è un'attività dei *karmendriya* che concerne il corpo grossolano (*sthūla śarīra*); ma quest'ultimo è considerato come attivato dalla vita, ossia come un organismo vivente e cosciente (*prāṇi*) e non come un cadavere non-cosciente (*acit śava*) e privo di vita (*ajīvana, aprāṇa*). Come muove gli organi esterni (*bahirindriya*), il *prāṇa* attiva anche gli organi interni (*antarindriya*), polmoni, cuore, apparato digestivo ecc³. Esso provoca anche le sensazioni della mente (*manas*) che sono comprese tra i due estremi del piacere e del dolore. Così, grazie al *prāṇa* l'intelletto (*buddhi*) prova attrazione e repulsione e decide di conseguenza, per mezzo della volontà, che posizione assumere.⁴ A questo punto dobbiamo trarre le prime conseguenze di quanto si è detto. Il vento, l'aria è sia esterna sia interna all'individuo e, comunque, è il principio di motilità, di forza e, talora, di violenza⁵.

Cominciamo a prendere in considerazione l'aria dal punto di vista macrocosmico, ma per comprendere meglio l'argomento è necessario fare una digressione che riguarda il processo cosmogonico. Da diversi testi veniamo a conoscenza che, in origine, Brahmā manifestò il mondo sotto forma d'un uovo, il *Brahmāṇḍa*: egli stesso si collocò al suo interno come tuorlo, l'embrione d'oro, Hiranyagarbha. Una volta rotto il guscio, egli si manifestò sotto forma di

¹ “Lo scontro di aria con aria è un segno della sua molteplicità” *Vaiśeṣika Sūtra*, II.14. L'immobilità dell'aria è qui spiegata come l'equilibrio tra due forze uguali e contrapposte, che rimane tale finché una delle due arie prende il sopravvento. Nell'esempio prodotto, la rottura dell'equilibrio è provocata dalle arie interne che “aggreediscono” l'aria esterna. Da questo *śloka* si inferisce che l'aria è suddivisibile in una molteplicità. Ne vedremo l'applicazione dalla divisione dell'unico *prāṇa* nei cinque *prāṇa* che circolano nel corpo.

² *Vaiśeṣika Sūtra*, III.4.

³ Dolore e piacere del corpo sono percepiti tramite il senso del tatto, che ha come organo corrispondente la pelle. I dolori e i piaceri interni, per esempio una colica o il senso di soddisfazione della sazietà ecc., non sono percepiti dalla pelle, bensì direttamente dai *prāṇa*.

⁴ Tutte queste attività *prāṇiche*, secondo Kaṇāda, sono prove dirette dell'esistenza dell'*Ātman*. Con questa affermazione il *Vaiśeṣika* si espone troppo: infatti è evidente che l'*Ātman* non può essere nemmeno dedotto, bensì solamente ipotizzato, come direbbe un *naiyāyika*.

⁵ Non per nulla due eroi celebri per la loro motilità, forza e violenza sono collegati al vento: nel *Rāmāyaṇa*, Hanuman e nel *Mahābhārata*, Bhīma sono entrambi descritti come figli di Vāyu, il dio del vento.





Prajāpati, che letteralmente significa ‘Signore (*pati*) dei suoi sudditi (*prajā*)’. Possiamo affermare al di fuori di ogni ragionevole dubbio, che Prajāpati, in quanto ‘Signore’ del mondo e delle creature, corrisponde all’idea del Dio delle religioni.

La descrizione della *Chāndogya Upaniṣad* è la seguente:

*In principio tutto questo era Non Essere. Esso divenne l’Essere [Brahmā], crebbe e prese la forma d’un Uovo. Così rimase inattivo per un anno intero. Quindi si spezzò. Le due metà dell’Uovo divennero d’oro e d’argento.*¹

*Di esse, la metà d’argento è la terra, quella d’oro, il cielo. La membrana testacea² sono le montagne, la membrana vitellina³, che vi è contenuta, sono la nebbia e le nuvole⁴. Quelle che sono arterie sono le *nāḍī*, l’albume, compreso nella vescica [formata dalle membrane], è il mare^{5,6}.*

*Allora prese nascita quel sole lassù (l’embrione d’oro, Hiraṇyagarbha). Quando nacque esso emise vibrazioni sonore⁷ lanciandole lontano, e con esse tutti gli esseri e tutte le cose.*⁸

Il *Mahābhārata* ci dà una descrizione più dettagliata, che riassumiamo così:

1. Dall’uovo cosmico *Brahmāṇḍa* venne fuori Brahṁā, l’unico Prajāpati [o l’aureo Hiraṇyagarbha].
2. Poi Manu, Ka e Parameṣṭhin; quindi Pracetas e Dakṣa; e ancora i sette figli di Dakṣa; e i Viśvedeva, gli Āditya, i Vasu, i due Aśvin, gli *yakṣa*, i *sādhyā*, i *piśāca*, i *guhya*, i *pitṛ*; poi apparvero i sapienti *brahmarṣi* e i numerosi *rājarṣi*, dotati d’ogni virtù.
3. Così si manifestarono l’acqua, il cielo, la terra, l’aria, l’etere, i punti cardinali [divisioni spaziali], gli anni, le stagioni, i mesi, le quindicine di giorni chiamate *pakṣa*, con il dì e la notte alternati [divisioni temporali].
4. Così vennero a manifestarsi tutte le cose [inanimate] e gli esseri [animali e vegetali] che sono ben noti all’intera umanità.⁹

Il prosieguito è narrato dalla *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad*:

*Ed ecco che Brahṁā-Prajāpati fu colto dalla fame e cominciò a divorare. Comprendendo che ora il suo nutrimento era cresciuto, Prajāpati decise di divorare qualunque cosa egli proiettasse [fuori di Sé], fosse questa l’azione, i mezzi per agire o i risultati dell’azione.*¹⁰

Questa fase di riassorbimento del cosmo corrisponde alla morte dell’individuo:

Da che tipo di Morte era contenuto l’universo mondo? Si risponde così: dalla Fame, ovvero dal desiderio di sfamarsi, che è caratteristico della Morte. Com’è che la Morte è la Fame? La risposta è: “Perché la Fame è la Morte. [...] Chi desidera sfamarsi si mette subito a uccidere animali.”¹¹

¹ ChU III.19.1.

² *Jarāyu*, la membrana più resistente, adiacente al guscio e che contiene l’albume.

³ *Ulba*, la membrana amniotica, sottile e trasparente che contiene il tuorlo.

⁴ In questo modo si può identificare all’atmosfera che s’estende dalla nebbia alle nuvole.

⁵ *Samudra*, mare, oceano, comprende le acque superiori e quelle inferiori.

⁶ ChU III.19.2.

⁷ Dobbiamo far notare che le vibrazioni sonore di cui parla la *Chāndogya* corrispondono al suono primordiale (*sphota*) provocato dall’emissione e immissione fricativa del *prāṇa* divino, il *so’ham* di cui tratteremo tra poche righe.

⁸ ChU III.19.3.

⁹ *Mahābhārata*, *Ādi Parvan*, VII. 27-37.

¹⁰ BU I. 4. 16.



Il creatore, Prajāpati-Brahmā, dopo aver manifestato o vomitato l'intero universo, una volta svuotatosi e affamatosi, divora il suo prodotto. Egli diventa la Morte del cosmo. Egli è la Fame e l'universo il suo cibo.

Ciò che si deve tenere presente ora è che ci sono tre tipi di alimenti: l'alimento solido (*anna*), che corrisponde all'elemento terra (*pr̥thivī*); l'alimento liquido (*pāna*), corrispondente all'elemento acqua (*āpas*); e infine il respiro come alimento (*prāṇa*), che corrisponde all'elemento aria (*vāyu*)². Tutto quello che è detto nelle *Upaniṣad* a proposito di Prajāpati che, dopo aver manifestato, diventa la Fame, divora il mondo come cibo, e perciò diventa la sua morte o *pralaya*, può essere espresso secondo il simbolismo dell'espiazione e dell'inspirazione o riassorbimento. Questa esalazione cosmica dell'ultimo respiro fa “crollare” il cielo sulla terra³.

Una tradizione purāṇica vuole che fosse lo stesso Brahmā, sotto forma di *haṃsa* (cigno), a deporre l'uovo cosmico sulla superficie delle acque primordiali. Ora, *haṃsa* è composto da due sillabe: *ham*, che è il rumore che si emette inspirando, e *sa*, il rumore sibilante della nostra espiazione. La manifestazione del mondo sotto la forma sintetica di Uovo del Mondo è dunque una espiazione di Brahmā, mentre l'inspirazione è il riassorbimento del cosmo in Brahmā. *Haṃsa*, dunque, sintetizza le due fasi opposte della respirazione, intervallate dal *pralaya*, che corrisponde alla ritenzione del soffio. Naturalmente il cigno che depone l'uovo rappresenta prevalentemente l'atto della manifestazione (*sr̥ṣṭi*). Al contrario, con il suo anagramma *soham*, prevale l'idea della reintegrazione del creato nel suo principio. È ben noto, infatti, che *haṃsa* non è altro che l'anagramma di “Questo sono Io (*so'ham*)” che esprime la ricostituzione dell'unità⁴.

Nel momento in cui la manifestazione è riassorbita, il cielo e la terra aderiscono tra loro⁵, perciò l'espiazione di Brahmā separa e allontana il cielo e la terra. Ecco perché *prāṇa* significa “ciò che riempie, ciò che pervade, ciò che espande”⁶. Il *prāṇa*, in questa visione cosmogonica, riempie uniformemente l'Uovo del Mondo, che per questo assume la sua forma sferica. Separando il cielo dalla terra, l'aria si pone come un terzo ambiente visibile tra i due (*antarikṣa*). Quando il *Brahmāṇḍa* si rompe, formando il cielo con la calotta superiore del guscio e con quella inferiore la terra, allora l'universo ci appare diviso in un trimundio (*tribhuvana*), formato da terra (*bhū*), atmosfera (*bhuvā*) e cielo (*sva*). Se ci si rifà alla dottrina

¹ BU I. 2. 1

² L'assunzione di cibo e bevande provoca la sensazione interna di calore; al contrario l'inspirazione dell'aria rinfresca gli organi interni.

³ In origine il padre cielo (Dyaus Pitār) e la madre terra (Pr̥thivī Mātār) erano separati solo dalla linea dell'orizzonte (RV III.55.20); spesso per la loro adiacenza il Veda li denomina come un'unica entità: *dyāvāpr̥thivī*. Cfr. Geb e Nut della mitologia egizia, la separazione di Urano e Gea in Esiodo, Enlil, il vento che separa cielo e terra nel mito sumero, Pan Ku di quella cinese ecc.

⁴ BU, I. 4. 1. Śaṃkara, nel suo commento, specifica che si tratta del raggiungimento dell'unione con Hiranyagarbha.

⁵ Analogamente, nel neonato le pareti dei polmoni aderiscono e si staccano tra loro con la prima inalazione dell'aria. Inversamente avviene con l'esalazione dell'ultimo respiro del morente.

⁶ Questo anche il significato di Brahman. Troviamo qui una delle ragioni per le quali il *prāṇa* può rappresentare il Principio assoluto.





dei tre *guṇa* espressa dal *Sāṃkhya darśana*, alla terra corrisponde la qualità di *tamas*, l'inerzia, la gravità e l'oscurità; al cielo *sattva*, l'intelligenza, l'elevazione e la luce; all'atmosfera *rajas*, l'agitazione, l'espansione orizzontale e l'ardore vitale. Con *bhūvas*, perciò, ci ritroviamo nuovamente nel dominio di *vāyu* e delle sue correnti che spazzano in ogni direzione orizzontale (*rājasa*) la superficie della terra e la parte inferiore concava del cielo. Le direzioni in cui *vāyu* si muove nell'atmosfera sono segnate da innumerevoli *nāḍī*.

Tutto questo grandioso affresco ci trasmette una immagine dell'universo corrispondente a un Macrantropo, esattamente come il *Virāṭsvārūpa* del capitolo undecimo della *Bhagavad Gītā*. A questo proposito sarà utile ricordare che il macrocosmo grossolano (*adhibhūta* o *virāṭ*) è anche definito *prapañca* e l'individuo umano, considerato come il riflesso microcosmico del cosmo, è chiamato *prapañca puruṣa*. *Prapañca* significa composto da cinque, quintuplici, con una sfumatura che allude all'espansione. L'individuo, infatti, è composto da cinque componenti (*añśa*) che si espandono dal centro cardiaco verso l'esterno: la testa, le due braccia e le due gambe. Si tratta dell'uomo vitruviano, ben noto a tutti nella sua iconografia leonardesca. Inoltre, le mani e i piedi sono caratterizzati sempre dal cinque nel numero delle dita. Anche le aperture del corpo sono due volte cinque, considerando come prima e più elevata fra esse anche la fontanella, *brahmarandhra*, al centro del loto dai mille petali, così importante per lo *Yoga*. Ma si ritrova ripetutamente il numero cinque nel corpo umano. Infatti cinque sono gli organi (*bāhyendriya*) corrispondenti alle dieci facoltà individuali (*indriya*), orecchi, pelle, occhi, lingua e naso, che sono i terminali corporei dei cinque sensi sottili (*jñānendriya*); l'udito (*śrotra*), il tatto (*tvac*), la vista (*cakṣus*), il gusto (*rasana*), l'olfatto (*ghrāna*). Gli altri cinque organi d'azione sono: la bocca, i genitali, gli organi di escrezione, comprese le ghiandole sudoripare; le mani per la prensione e le gambe per deambulare, ossia gli strumenti corporei delle cinque sottili facoltà di azione (*karmendriya*): la parola (*vāc*), la generazione (*upastha*), l'escrezione (*pāyu*), la prensione (*pāṇi*), la deambulazione (*pāda*).

Vi è, dunque, una perfetta corrispondenza tra il microcosmo umano (*viśva*) e il macrocosmo (*Virāṭ*). Però prima di considerare l'aria in relazione all'individuo, dobbiamo osservare che essa può essere intesa a due livelli diversi. Il primo livello corrisponde all'aria che si respira o s'inghiotte assieme al cibo, e che così viene assimilata e diventa uno dei tre umori (*tridoṣa*)¹ che scorrono nei nostri organi grossolani. Nell'*Āyurveda* questa aria è denominata con il nome di *vāta*. Si tratta dell'aria intesa in senso materiale ed è perciò definita come un *dhātu*, un componente fluido del corpo fisico (*deha*). La distinzione tra *vāta* e *vāyu* è antichissima ed era già presente nella *Ṛg Veda Samhitā*. *Vāyu* era considerato come una delle divinità maggiori, mentre *vāta* veniva messo in relazione con un dio minore, Parjanya², preposto alla crescita delle piante e del corpo dell'embrione nel ventre materno. C'è da determinare dunque qual è la differenza qualitativa tra aria e *vāta*. O, meglio, tra *vāta* e *prāṇa-vāyu*. La differenza è fondamentale, perché il *prāṇa* non è solo l'elemento fisico dell'aria, ma è il veicolo della vita (*jīvana kaya*). Il corpo pesante (*sthūla śarīra*), di cui fa parte integrante *vāta*, è animato dal

¹ Gli altri due umori essendo *pitta* e *kapha*, la bile e la flemma.

² *RV* V.83.





prāṇa. Non per nulla è scritto che al momento della morte tutte le facoltà individuali si raccolgono nel *prāṇa* e, assieme a esso e all'anima individuale (*jīvātman*), abbandonano il corpo.

[...] *Quando egli se ne va, il prāṇa lo segue e quando il prāṇa se ne va tutte facoltà individuali lo seguono* [...] (BU IV.4.2).

Ma nel cadavere rimane ancora del *vāta* sotto forma gassosa, che sarà restituito alla natura circostante durante il processo di decomposizione. Tralascieremo, dunque, di occuparci del *vāta*, per studiare il *prāṇa*. Osserveremo che il *prāṇa* è importante non per la sua componente aeriforme, ma per la forza vitale che convoglia. Il corpo pesante (*sthūla śarīra*), animato dai soffi vitali, è uno strumento (*kaṛaṇa*) nel quale soggiorniamo durante il breve periodo della nostra vita terrena. Durante questo periodo, per gli esseri è possibile agire in modo da migliorare il proprio destino in una futura esistenza; o, persino, di poter affrancarsi dalla ronda perpetua di nascite e morti, rinascite e ri-morti, ottenendo la Liberazione. La nascita in questo corpo vivente (*prāṇi śarīra*) offre, perciò, l'occasione per svolgere quelle azioni che consentono di procedere a tappe sulla via del perfezionamento di sé, prendendo il controllo del proprio *prāṇa* tramite una via di Yoga e, in modo particolare, tramite lo *haṭhayoga*. Per questa ragione è di grande importanza e utilità conoscere esattamente, non soltanto le tecniche offerte dal metodo, ma anche conoscere l'oggetto sul quale tali tecniche si devono applicare: esattamente come si comporta il padrone del campo (*kṣetrājña*) nei confronti del campo (*kṣetra*) che dovrà coltivare¹.

La *Taittirīya Upaniṣad* narra che Bhṛgu chiese al padre Varuṇa d'insegnargli il Brahman, ottenendo, tra gli altri, questo insegnamento:

[il Brahman] *è cibo, è soffio, vista, udito e parola; [...] Esso è ciò da cui gli esseri nascono, con cui, dopo la nascita, vivono, in cui rientrano quando muoiono. Sforzati di conoscere questo Brahman* [...].²

Egli [Bhṛgu] comprese che il Brahman è prāṇa, perché dal prāṇa nascono tutti questi esseri; una volta nati, per suo mezzo vivono e, alla morte, rientrano nel prāṇa [...].³

L'essere, il *jīva* o anima individualizzata, quando si stabilisce in un corpo e lo anima, vi si colloca spazialmente e temporalmente. Esso è prigioniero del corpo; ma questa prigione diventa allo stesso tempo strumento (*kaṛaṇa*) per il suo affrancamento. Infatti, solamente quando è libero di agire, l'essere umano può modificare in meglio o in peggio la propria situazione all'interno della trasmigrazione. Ci sono tre tipi di azioni che l'essere umano mette in opera durante la vita corporea: la *mānasa kriyā*, la *śābdika kriyā* e la *daihika kriyā*, quelle che la religione cristiana definisce "pensieri, parole e opere". Se prendiamo in considerazione il corpo (*deha*) come strumento per le azioni nel mondo esterno, ci renderemo conto che queste sono in numero illimitato e che non basterebbe una vita intera (ipoteticamente della durata

¹ BhG XIII.1-6.

² TU III. 1. 1.

³ TU III. 3. 1.



massima di centovent'anni) per poterle attuare. Per questa ragione lo *haṭhayoga* sintetizza tutti i possibili movimenti del corpo umano in 84 posizioni, situate su tre piani: stante (*sthāna*), seduta (*āsana*) e sdraiata (*śāya*), coprendo così tutte le direzioni dello spazio comprese in uno sferoide. Si può riconoscere l'analogia con la forma dell'uovo cosmico che contiene tutti i possibili prolungamenti spaziali dell'Embrione d'oro. Con la pratica degli *āsana* l'intero spazio-tempo è conquistato e racchiuso nella propria modalità corporea. Non solamente lo spazio, com'è evidente, ma anche il tempo, poiché il movimento manifesta le posture corporee nello spazio, ma dilazionate nel corso del tempo. Vi è una stretta analogia tra questa concezione e quella della danza (*nāṭya*), in cui la danzatrice afferma la propria identità immutabile attraverso la conquista dei ritmi spaziali e temporali per mezzo del numero illimitato delle posture che assume. E anche la danzatrice diventa la proiezione microcosmica di Śiva come re dei danzatori (Naṭarāja), quando il Dio riempie e assimila tutto lo spazio cosmico. Ugualmente si può dire delle mosse innumerevoli dell'arte marziale (*malla-yuddha*) che si rifanno al potere (*siddhi*) di Hanumān, Dio protettore dei lottatori, di riempire l'intero cosmo con il suo corpo. Analogamente alle posizioni corporee, l'attività della parola si esprime tramite i *bīja mantra*, i *mantra* seminali, che sintetizzano tutti i suoni e tutte le parole; e l'attività della mente per mezzo della concentrazione meditativa su un unico punto, che riepiloga e riunisce l'intero processo produttore di pensieri. In definitiva con la pratica degli *āsana* il praticante esaurisce e ingloba con il suo corpo fisico tutte le sue possibilità spazio-temporali della manifestazione grossolana (*Virāṭ*). Si ritorna dunque alla concezione dell'espansione nello spazio e nel tempo dell'essere umano tramite il corpo caratterizzato dalla sua quintuplicità, di cui s'è trattato in precedenza¹.

Questa quintuplicità sia del corpo umano sia del mondo esteso si spiega e si sostiene sui cinque elementi (*ākāśa; vāyu; tejas; āpa; prithivī*) che rappresentano le fondamenta della manifestazione grossolana. La fase dedicata agli *āsana* fa sì che lo *haṭhayoga* ponga ordine a questi elementi e a tutti i loro composti grossolani, equilibrando l'individuo corporeo e mettendolo in armonia con il macrocosmo. Facendo così, l'essere che è ospitato nel corpo, e che sta nel suo centro nella caverna del cuore, si colloca al centro dell'universo, nel cuore del mondo. Si può comprendere come in questo modo malattie, debolezze e difetti scompaiano. L'India conosce molti miti che raccontano che gli uomini, che hanno raggiunto questo grado, sono perfetti nel corpo, belli e splendidi, e tra loro indistinguibili, poiché si sono identificati con il modello dell'essere umano.

La *Taittirīya Upaniṣad* descrive il Sé, l'*Ātman* di tutti gli esseri, come dotato di cinque involucri (*kośa*) nei quali esso si nasconde e s'avviluppa. Essi sono, a partire dall'alto, l'involucro fatto di Beatitudine (*Ānandamayakośa*) che corrisponde all'ordine divino; l'involucro fatto di coscienza distintiva (*Vijñānamayakośa*), che corrisponde all'intelletto discriminativo o *buddhi*; l'involucro fatto di mente (*Manomayakośa*), che consiste nella sfera

¹ Tradizionalmente anche la vita umana è suddivisa in cinque parti: infanzia, adolescenza, maturità, decadenza, morte. A questi cinque spesso s'aggiunge una sesta preconditione temporale che corrisponde alla durata della vita intrauterina, qui considerata come *adrṣṭa*, o *avyākṭa*, non visibile, ossia come "assenza della presenza".





della ragione e dei sentimenti; e, infine, i due involucri fatti di soffio vitale (*Prāṇamayakośa*) e di cibo (*Annamayakośa*)¹. Da questa *śruti* traiamo che l'involucro fatto di *prāṇa* è mediatore tra il corpo fisico e le componenti più sottili in cui s'è avvolto lo spirito. Il *prāṇa* partecipa così alla duplice natura degli elementi grossi (*bhūta*) e dell'aggregato sottile e animico (*liṅga śarīra*). Grazie alla sua mediazione, la mente (*manas*) e la volontà (*buddhi*) sono in grado di muovere il corpo.

Il corpo grosso o pesante è composto prevalentemente da tre *bhūta*, la terra, l'acqua e il fuoco. In altri termini il corpo è composto dal cibo solido e dalle bevande, a cui s'aggiunge il fuoco come funzione assimilativa della digestione². Ma vi è un altro strumento di assimilazione di un cibo più sottile: si tratta della respirazione che consente soprattutto di nutrirsi di aria e, tramite l'aria, dell'etere³. Questi due elementi sono comparativamente più leggeri o meno grossi di terra, acqua e fuoco. Ma la loro importanza consiste nel fatto che per il tramite di questi due *bhūta* che nutrono il corpo con componenti aeriformi, gli esseri umani assimilano anche elementi sottili che, pur appartenendo alla manifestazione individuale, non sono ancora o non sono più incorporati in un determinato individuo. In questo modo un singolo individuo è messo in relazione sottile sia con l'ammasso sintetico di vita, che è propriamente Hiraṇyagarbha, sia con la collettività di tutti gli esseri viventi. Hiraṇyagarbha è il condensato di vita (*jīva ghaṇa*) che rende viventi tutti gli esseri per partecipazione. Tramite la circolazione atmosferica del vento, la vita circola attraverso gli innumerevoli canali sottili del cosmo, portando il soffio vitale a tutti gli esseri. Il *prāṇa* porta con sé ovunque non soltanto la vita, ma anche l'oggetto della contemplazione, le idee, i concetti che sono il prodotto della meditazione universale di Brahmā-Hiraṇyagarbha. Così i viventi, aspirando le arie apportatrici di vita, inconsapevolmente si appropriano anche dei pensieri del Signore del mondo. Ecco, dunque, l'immagine con cui abbiamo aperto questa disquisizione: il vento penetra nella nostra casa attraverso tutte le aperture. E quando è dentro la nostra casa lo chiamiamo "la mia aria", per poi ritornare a essere il vento di tutti una volta uscito. Assieme al *prāṇa* che respiriamo, acquisiamo concetti e idee da esso trasportate. Se li tratteniamo, possiamo rielaborarli e poi trasmetterli con le modificazioni da noi apportate. Quante invenzioni e scoperte sono state fatte in questo modo! Invenzioni che poi attribuiamo a noi stessi, invece che al loro vero autore, Prajāpati Hiraṇyagarbha. Con la continua circolazione del *prāṇa*, inspirato ed emesso dalla massa degli uomini, si diffondono le mode, le mentalità, le credenze. A questa circolazione di aria già respirata ed espulsa partecipano anche i residui psichici lasciati dai defunti e i sortilegi dei maghi. L'individuo ordinario non si rende conto delle grandi opportunità e dei pericoli che il passaggio del *prāṇa* nel proprio corpo comporta. Solamente lo *yogin* è in grado di controllare consapevolmente questo complesso fenomeno. Lo strumento ne è il *prāṇayāma*. Sta dunque al

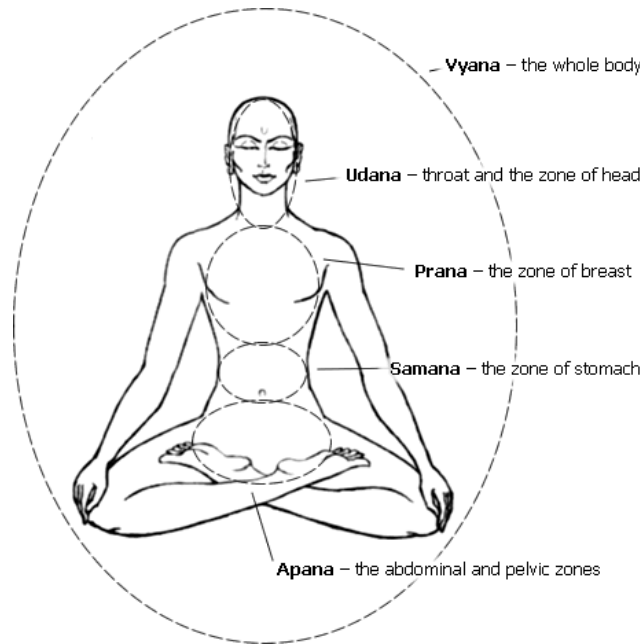
¹ TU III.10.5-6.

² Sarà utile menzionare la prescrizione tradizionale *hindū* che non consente l'ingestione di cibo non cotto. A questa prescrizione fa eccezione la consumazione della frutta.

³ Sarebbe di grande importanza spiegare le relazioni tra il soffio vitale (*prāṇa*) e l'etere o spazio (*ākāśa*). Tuttavia, il tema ci allontanerebbe dall'argomento di cui stiamo trattando. Sarà sufficiente dire che sia *prāṇa* sia l'etere sono onnipervadenti e, per questo motivo, possono essere entrambi usati per illustrare l'onnipervasività del Brahman.



praticante di *prāṇayāma* respingere i *prāṇa* nocivi e accogliere consapevolmente lo scambio *prāṇico* con *Hiraṇyagarbha*, per mezzo della più accurata disciplina e seguendo la guida del maestro. Così facendo il praticante di *Yoga* collega il Macrocosmo con il suo microcosmo, compiendo una prima unificazione (*ekagrata*) del suo “io” particolare con l’“io” generale, l’Embrione d’oro. Penetrando nel quintuplico corpo dell’essere umano, il *prāṇa*, benché di per sé sia unico (*mukhya prāṇa*, il *prāṇa* principale), si disgiunge in cinque funzioni differenziate che corrispondono alle caratteristiche dei *tanmātra* e dei loro prodotti grossi, i *bhūta*, che costituiscono il corpo; inoltre si dispongono, in tutta evidenza, in armonia con le qualità e le funzioni dei *jñānendriya* e *karmendriya*. Queste cinque funzioni sono chiamate *pañcaprāṇa* sia dal *Sāṃkhya*¹ sia dallo *Yoga*². Questi *prāṇa* o soffi vitali, *vāyu*, sono:



¹ “Vediamo ora la funzione comune dei cinque *prāṇa*; vale a dire *prāṇa*, *apāna*, *samāna*, *vyāna* e *udāna*, che svolgono una funzione comune [coadiuvante] dei cinque sensi. *Prāṇa* ha come sede la bocca e il naso; esso agisce uniformemente a tutti i tredici *indriya* [5 *jñānendriya*, 5 *karmendriya*, *manas*, *citta* e *buddhi*], che possono operare solo grazie a questo *prāṇa*. *Prāṇa*, che ha un movimento verso l’alto, è come un uccello in gabbia che agitandosi sommuove tutto. Si chiama così perché è insufflato verso l’alto. *Apāna*, invece, si chiama così perché scende verso il basso. *Samāna* è situato nel petto e distribuisce equamente l’alimento ecc. Anch’esso mette in moto ugualmente tutti i sensi. *Vyāna* che muove verticalmente tra l’ombelico e la testa, è così detto perché spinge verso l’alto. Anch’esso mette in moto tutti i sensi. L’ultimo è *udāna* che pervade e si distribuisce all’interno di tutto il corpo; si chiama in tal modo perché permea il corpo come l’etere; anch’esso mette in moto tutti i sensi. I *pañcaprāṇa* sono spiegati come funzioni comuni a tutti gli *indriya*, perciò sono funzionali a tutti e tredici” (Īśvarakṛṣṇa, *Sāṃkhyakārikā Gauḍapāda Bhāṣya*, XXIX).

² “Avendo sotto controllo *udāna* si ottiene l’invulnerabilità dall’acqua, fango, spine e oggetti del genere e [alla morte] si esce verso l’alto” *Patañjali, Yoga Sūtra*, III.39). Il commento tradizionale, attribuito a Vyāsa, non si discosta dall’insegnamento del *Sāṃkhya*: “L’azione alternata dell’insieme dei sensi, caratterizzata dai diversi *prāṇa*, è la vita stessa. La sua attività è quintuplica. *Prāṇa* si muove verso l’alto attraverso la bocca e il naso e raggiunge poi il cuore. *Samāna*, poiché si distribuisce a partire dal centro, ha sede nell’ombelico. *Apāna*, che tende al basso, raggiunge le piante dei piedi. *Udāna*, che conduce verso l’alto, muove fino alla testa. *Vyāna* è pervasivo; tra questi *prāṇa* è il principale. Avendo soggiogato *udāna*, non c’è più modo di essere vittime dell’acqua, del fango, delle spine o di oggetti consimili, e, al momento della morte, si raggiunge l’uscita più alta. Ottiene ciò chi padroneggia *udāna*” (*Yoga Sūtra Vyāsa Bhāṣya*, III.39).



a) ***prāṇa***: il primo soffio vitale. Per questa ragione porta lo stesso nome del *prāṇa* indifferenziato, perché così arriva dall'esterno. Si tratta dell'inspirazione, considerata come una insufflazione attraverso le narici, dapprima in direzione ascendente fino alla base del cervello (*mastiṣka*), dove purifica la mente (*antaḥkāraṇa*) apportando pensieri ed emozioni. Poi discende fino al cuore e polmoni, dove deposita gli elementi sottili vitali assorbiti dall'ambiente esterno, provenienti sia dal *jīva ghaṇa* sia dalle eiezioni sottili emesse per espirazione dalla collettività degli esseri viventi;

b) ***apāna***: l'aspirazione, che scende dai polmoni fino alla base della colonna vertebrale (*merudaṇḍa*), differenziando gli elementi assunti dall'esterno e diffondendoli in tutte le vene sottili (*nāḍī*) presenti nel corpo. *Apāna* deposita gli elementi utili che saranno assimilati nella fase successiva, all'altezza dell'ombelico, ossia nella regione del corpo dedicata alla funzione di assimilazione, mentre fa cadere verso il basso gli elementi inutili o i rifiuti non digeriti, per essere espulsi. Questo soffio è anche preposto ad attuare altre funzioni d'espulsione, come l'eiezione del feto o di corpi estranei o impurità dalle ferite o pustole;

c) ***samāna***: questo *prāṇa* conclude la fase dell'ingestione di aria. Per questa ragione è considerato una pausa nel duplice processo della respirazione e, allo stesso tempo, esso coincide con il trattenimento del soffio nella regione inferiore del plesso solare. *Samāna* è la funzione assimilatrice e discriminatrice. Questa pausa, volontariamente attuata con il trattenimento del respiro, corrisponde al *pralaya* macrocosmico, la fase di stasi tra riassorbimento e ri-manifestazione del mondo;

d) ***vyāna***: l'espansione del soffio in tutto il corpo. Generalmente messo in relazione con il sistema circolatorio del sangue per la sua capillare diffusione in tutto il corpo, è il *prāṇa* che colloca all'interno degli organi corporei gli elementi amorfi assimilati, rendendoli partecipi dell'organismo vivente. È perciò tra i *pañcaprāṇa* quello che anima e fa muovere il corpo. Allo stesso tempo sostituisce con gli elementi recenti quelli già sfruttati, abbandonandoli ad *apāna* per essere secreti;

e) ***udāna***: l'espirazione, ovvero la seconda fase della respirazione. Tramite l'aria emessa con *udāna* il corpo si libera anche delle componenti sottili da rimuovere: per esempio, se i rifiuti costituiti dagli elementi terra, acqua e fuoco, sono eliminati dagli organi di escrezione e dalla pelle (con il sudore), i rifiuti o i componenti esausti dell'aria e dell'etere sono restituiti all'ambiente circostante proprio tramite l'espirazione. Similmente si disperdono anche gli scarti di componenti sottili sia *prāṇici* sia concettuali, e in questo modo si restituisce a Hiranyagarbha quanto si era da lui assimilato con l'inspirazione. Poiché Hiranyagarbha deve essere considerato l'anima *prāṇica* generale del mondo in cui viviamo, le nostre componenti sottili così ispirate si vanno a mescolare con quelle emesse da tutti gli altri esseri, viventi o già defunti, dando così forma a quella che abbiamo chiamato "la mentalità", che muta nel tempo proprio grazie a questa circolazione cosmica. Con *udāna* avviene anche l'esalazione dell'ultimo respiro, che determina l'uscita del *jīva* accompagnato da tutte le componenti sottili e la conseguente morte del corpo (*dehānta*).



Si deve aggiungere che nei testi sacri dell'India con la parola *prāṇa* al plurale, non s'intendono solamente i *pañcaprāṇa* di cui abbiamo appena parlato. In questo termine spesso sono compresi, in sovrappiù, i *jñānendriya*, i *karmendriya* e i *taimātra* corrispondenti. Questo perché è all'interno dei *prāṇa* che essi si muovono per svolgere le loro funzioni sottili. Quando si dice "io vedo", la vista si diparte dalla mente (*manas*) in cui dimora, entra nel *prāṇa* e quest'ultimo, attraverso i suoi canali sottili, conduce il senso della vista all'occhio. Quindi è grazie al *prāṇa* che la vista può percepire. E così analogamente per ogni facoltà di senso (*jñānendriya*). Quando si dice "io cammino", il *karmendriya* della deambulazione (*pāda*), attraverso *prāṇa* e *nāḍī* raggiunge gli organi preposti alla locomozione, le gambe, e allora si cammina. Così i principi sottili (*taimātra*), tramite i *prāṇa* rinnovano e accrescono gli elementi grossolani (*bhūta*) che costituiscono il nostro corpo solido. Perciò il *prāṇayāma* usato nella sua massima estensione, sotto la guida d'un istruttore spirituale esperto, è in grado di armonizzare e purificare non solamente i *pañcaprāṇa*, ma anche i *jñānendriya*, i *karmendriya* e i *taimātra*, giungendo perfino a estenderne i poteri (*siddhi*) fino agli estremi limiti concessi al dominio dell'individualità. Per questa ragione il *prāṇayāma* deve essere considerato uno strumento prodigioso, divino e, allo stesso tempo, pericoloso.

Questa disquisizione non sarebbe completa se non si accennasse a una realtà ben più elevata, che va al di là della sfera del sottile (*sūkṣmatā*) a cui volutamente ci siamo attenuti. Infatti, quando si parla di Hiranyagarbha, Brahmā o Prajāpati, intendendo con questi nomi un solo principio che dà origine al Cosmo, non si deve dimenticare che non si sta parlando di qualcosa d'altro da Sé. Anzi, queste forme apparenti dell'Assoluto nascondono una realtà metafisica (*paramārtha sattā*) a cui solamente i più qualificati (*uttamādhikāri*) tra i cercatori della conoscenza (*jijñāsu*) possono arrivare. *Ātman*, l'unico Sé di tutti, non è soltanto una forma simbolicamente fissata del pronome riflessivo *sé, se stesso*, ma è etimologicamente identica al greco *atmós* (ἄτμός), *autmós* (αὐτμός)¹ che significano espirazione, esalazione, soffio. E se consideriamo il Grande Detto (*mahāvākya*) che afferma *ayam ātmā brahma*², l'*Ātman* è il Brahman, arriveremo a concepire che ognuno di noi è quel soffio (*Ātman*) onnipervadente (*brahman*). Questo è il *prāṇa* dell'*Advaita Vedānta*.

¹ Da quest'ultima forma greca arcaica deriva il sostantivo *autós* (αὐτός), con il significato primario di "essere provvisto di soffio vitale", che poi è diventato il pronome riflessivo *sé, se stesso*.

² *Māṇḍūkya Upanishad* I.2.

