



Consonanze 11.1

ANANTARATNAPRABHAVA

STUDI IN ONORE DI GIULIANO BOCCALI

*a cura di Alice Crisanti, Cinzia Pieruccini,
Chiara Policardi, Paola M. Rossi*

I



Anantaratnaprabhava

Studi in onore di Giuliano Boccali

A cura di Alice Crisanti, Cinzia Pieruccini
Chiara Policardi, Paola M. Rossi

I

LEDIZIONI

CONSONANZE

Collana

del Dipartimento di Studi Letterari, Filologici e Linguistici
dell'Università degli Studi di Milano

diretta da Giuseppe Lozza

11.1

Comitato Scientifico

Benjamin Acosta-Hughes (The Ohio State University), Giampiera Arrigoni (Università degli Studi di Milano), Johannes Bartuschat (Universität Zürich), Alfonso D'Agostino (Università degli Studi di Milano), Maria Luisa Doglio (Università degli Studi di Torino), Bruno Falchetto (Università degli Studi di Milano), Alessandro Fo (Università degli Studi di Siena), Luigi Lehnus (Università degli Studi di Milano), Maria Luisa Meneghetti (Università degli Studi di Milano), Michael Metzeltin (Universität Wien), Silvia Morgana (Università degli Studi di Milano), Laurent Pernot (Université de Strasbourg), Simonetta Segenni (Università degli Studi di Milano), Luca Serianni (Sapienza Università di Roma), Francesco Spera (Università degli Studi di Milano), Renzo Tosi (Università degli Studi di Bologna)

Comitato di Redazione

Guglielmo Barucci, Francesca Berlinzani, Maddalena Giovannelli, Cecilia Nobili, Stefano Resconi, Luca Sacchi, Francesco Sironi

ISBN 978-88-6705-680-4

In copertina: Rāvaṇānugrahamūr̥ti, Ellora, Grotta 29, VII-VIII sec. ca. (Foto C. P.)

Impaginazione: Alice Crisanti

© 2017

Ledizioni – LEDIpublishing

Via Alamanni, 11

20141 Milano, Italia

www.ledizioni.it

È vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo effettuata, compresa la fotocopia, anche a uso interno o didattico, senza la regolare autorizzazione.

INDICE

VOLUME PRIMO

- p. 7 Note introduttive
Veda e Iran antico, lingua e grammatica
- 13 *Fra lessico e grammatica. I nomi dell'acqua nell'indiano antico e altrove*
Romano Lazzeroni (Università di Pisa)
- 23 *Questioni di dialettologia antico indiana e l'indo-ario del regno di Mitanni*
Saverio Sani (Università di Pisa)
- 31 *Chanson de toile. Dall'India di Guido Gozzano all'India vedica*
Rosa Ronzitti (Università degli Studi di Genova)
- 41 *Abitatori vedici dell'acqua*
Daniele Maggi (Università degli Studi di Macerata)
- 63 *A Curious Semantic Hapax in the Āśvalāyanaśrautasūtra: The Priest Hotṛ as the Chariot of the Gods (devaratha) in a Courageous Metaphor*
Pietro Chierichetti, PhD
- 77 *On Some Systems of Marking the Vedic Accent in Manuscripts Written in the Grantha Script*
Marco Franceschini (Università di Bologna)
- 89 *Cobra e pavoni. Il ruolo linguistico e retorico di A 2.1.72*
Maria Piera Candotti (Università di Pisa),
Tiziana Pontillo (Università degli Studi di Cagliari)
- 107 *Subjecthood in Pāṇini's Grammatical Tradition*
Artemij Keidan (Sapienza Università di Roma)
- 127 *Sull'uso didattico di alcuni subhāṣita*
Alberto Pelissero (Università degli Studi di Torino)
- 137 *Avestico rec. pasuuāzah-. Vecchie e nuove considerazioni a proposito dell'immolazione animale nella ritualistica indo-iranica*
Antonio Panaino (Università di Bologna)

- 153 *Khotanese baṣṣā and bihaḍe*
Mauro Maggi (Sapienza Università di Roma)
- Religioni, testi e tradizioni*
- 165 *'As a She-Elephant, I Have Broken the Tie'. Notes on the*
Therī-apadāna-s
Antonella Serena Comba (Università degli Studi di Torino)
- 183 *Le Therī e Māra il Maligno: il buddhismo al femminile*
Daniela Rossella (Università degli Studi della Basilicata)
- 195 *Asceti e termitai. A proposito di Buddhacarita 7, 15*
Antonio Rigopoulos (Università Ca' Foscari Venezia)
- 217 *Alla ricerca del divino: figure ascetiche e modelli sapienziali*
nella tradizione non ortodossa dell'India e della Grecia antica
Paola Pisano
- 231 *A proposito del kāśīyoga dello Skanda-purāṇa*
Stefano Piano (Università degli Studi di Torino)
- 241 *Della follia d'amore e divina nella letteratura tamil classica e medievale*
Emanuela Panattoni (Università di Pisa)
- 255 *"The Poetry of Thought" in the Theology of the Tripurārahasya*
Silvia Schwarz Linder (Universität Leipzig)
- 267 *Cultural Elaborations of Eternal Polarities: Travels of Heroes,*
Ascetics and Lovers in Early Modern Hindi Narratives
Giorgio Milanetti (Sapienza Università di Roma)
- 287 *Fra passioni umane e attrazioni divine: alcune considerazioni sul*
concetto di 'ishq nella cultura letteraria urdū
Thomas Dähnhardt (Università Ca' Foscari Venezia)
- 309 *Il sacrificio della satī e la «crisi della presenza»*
Bruno Lo Turco (Sapienza Università di Roma)
- 321 *Jñānavāpī tra etnografia e storia. Note di ricerca su un pozzo al*
centro dei pellegrinaggi locali di Varanasi
Vera Lazzaretti (Universitetet i Oslo)
- 335 *Cakra. Proposte di rilettura nell'ambito della didattica dello yoga*
Marilia Albanese (YANI)
- Appendice*
- 349 *Critical Edition of the Ghaṭakharparaṭikā Attributed to Tārācandra*
Francesco Sferra (Università degli Studi di Napoli "L'Orientale")
- 391 *Tabula gratulatoria*

VOLUME SECONDO

Filosofie

- 9 *The “Frame” Status of Veda-Originated Knowledge in Mīmāṃsā*
Elisa Freschi (Universität Wien)
- 21 *Diventare è ricordare. Una versione indiana dell’anamnesi*
Paolo Magnone (Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano)
- 33 *Sull’epistemologia del sogno secondo il Vaiśeṣika. Appunti per
una tassonomia del fenomeno onirico*
Gianni Pellegrini (Università degli Studi di Torino)
- 45 *Coscienza e realtà. Il problema ontologico e l’insegnamento
di Vasubandhu*
Emanuela Magno (Università degli Studi di Padova)
- 57 *Contro la purità brahmanica: lo Śivaismo non-duale
e il superamento di śaṅkā ‘esitazione’, ‘inibizione’*
Raffaele Torella (Sapienza Università di Roma)
- 69 *La cimosā e il ‘nichilista’. Fra ontologia, evacuazione e
neutralizzazione dei segni figurati in Nāgārjuna*
Federico Squarcini (Università Ca’ Foscari Venezia)
- 87 *Poesia a sostegno dell’inferenza: analisi di alcuni passi scelti dal
Vyaktiviveka di Mahimabhaṭṭa*
Stefania Cavaliere (Università degli Studi di Napoli “L’Orientale”)
- 107 *La ricezione dell’indianistica nella filosofia italiana di fine
Ottocento. Il caso di Piero Martinetti*
Alice Crisanti, PhD
- 121 *Prospettive comparatistiche tra storia della filosofia ed
estetica indiana*
Mimma Congedo, PhD
Paola M. Rossi (Università degli Studi di Milano),

Palazzi, templi e immagini

- 147 *Descrizioni architettoniche in alcuni testi indiani*
Fabrizia Baldissera (Università degli Studi di Firenze)
- 163 *Devī uvāca, Maheśvara uvāca. Some Katyuri Representations of
Umāmāheśvara and the Śaivism of Uttarakhand*
Laura Giuliano (Museo Nazionale d’Arte Orientale ‘Giuseppe Tucci’)
- 185 *Bundi. Corteo regale in onore del Dio bambino*
Rosa Maria Cimino (Università del Salento)

Tra ieri e oggi. Letteratura e società

- 213 *La miniaturizzazione dell'ānanda tāṇḍava di Śiva in talune poesie indiane del '900*
Donatella Dolcini (Università degli Studi di Milano)
- 229 *Rabindranath Tagore. The Infinite in the Human Being*
Fabio Scialpi (Sapienza Università di Roma)
- 239 *Minority Subjectivities in Kuṇāl Siṃh's Hindi Novel Romiyo Jūliyaṭ aur Aṁdherā*
Alessandra Consolaro (Università degli Studi di Torino)
- 249 *Jhumpa Lahiri's "Unaccustomed Earth": When the Twain Do Meet*
Alessandro Vescovi (Università degli Studi di Milano)
- 261 *La 'Donna di Sostanza' si è opposta ai 'Miracoli del Destino': casi celebri in materia di diritto d'autore in India*
Lorenza Acquarone, PhD
- 273 «Only consideration is a good girl». *Uno sguardo sulla società contemporanea indiana attraverso un'analisi degli annunci matrimoniali*
Sabrina Ciolfi, PhD
- 285 *L'arte abita in periferia*
Maria Angelillo (Università degli Studi di Milano)
- 297 *Alcune considerazioni preliminari allo studio delle comunità indigene (ādivāsī) d'India oggi*
Stefano Beggiora (Università Ca' Foscari Venezia)

Studi sul Tibet

- 319 *La Preghiera di Mahāmudrā del Terzo Karma pa Rang byung rdo rje*
Carla Gianotti
- 341 *The Dharmarājas of Gyantsé. Their Indian and Tibetan Masters, and the Iconography of the Main Assembly Hall in Their Vihāra*
Erberto F. Lo Bue (Università di Bologna)
- 361 *In Search of Lamayuru's dkar chag*
Elena De Rossi Filibeck (Sapienza Università di Roma)
- 375 *Torrente di gioventù. Il manifesto della poesia tibetana moderna*
Giacomella Orofino (Università degli Studi di Napoli "L'Orientale")
- 395 *Tabula gratulatoria*

Cakra. Proposte di rilettura nell'ambito della didattica dello yoga

Marilia Albanese

L'ambito dello yoga, tanto ampio e diversificato, ha da un paio di secoli a questa parte grandemente affascinato l'Occidente, che nelle antiche discipline yogiche ha trovato una ricchissima fonte di ispirazione.

Le tante multiformi interpretazioni – stimolo per ricerche metafisiche e spirituali, mezzo di trasformazione e consapevolezza, cammino iniziatico ed esoterico, manuale di pratiche per il benessere psicofisico, rimedio miracoloso e altro ancora – sono giustificate dal lunghissimo dipanarsi dello yoga in scuole e correnti differenti, talvolta quasi antitetiche. Purtroppo le conoscenze superficiali e le forzature interpretative ne hanno determinato anche le svalutazioni.

È quanto avvenuto in merito ai *cakra*, di cui tanto si parla – basta un'occhiata in Internet per rendersene conto –, per attivare o inibire i quali si propongono essenze, candele, musiche, cosmetici, manipolazioni, massaggi e altro ancora. Questo uso disinvolto di simboli che nella cultura d'origine hanno una collocazione sacrale sconcerta, soprattutto quando alimenta scempiaggini da rotocalchi spacciate come verità.

Tuttavia, di fronte alla ricchezza iconografica di tali importantissimi elementi del percorso yogico, alcuni studiosi ne hanno proposto rivisitazioni che, senza troppo snaturarli, offrono spunti di riflessione e utilizzo per una rilettura dei *cakra* nel mondo occidentale. È il caso di Carl Gustav Jung: a seguito delle sei conferenze su *Lo yoga, e in particolare il significato dei cakra* promosse dall'indologo Wilhelm Hauer presso il Club psicologico di Zurigo dal 3 all'8 ottobre 1932, Jung dedicò quattro interventi all'interpretazione psicologica del Kuṇḍalinī-yoga.¹ È uno dei primi e più interessanti tentativi di “traduzione” del simbolismo dei *cakra*, anche se la mancanza di maggiori informazioni sulla loro iconografia abbia talvolta indotto Jung ad affermazioni lontane dal significato originario indiano.

1. Perez 2004.

I riferimenti ai cakra nei corsi di formazione

Nelle scuole di formazione per insegnanti di yoga² che nel loro iter quadriennale includono come docenti, accanto agli istruttori della disciplina fisica, anche medici, psicologi e indologi, l'argomento *cakra* deve necessariamente essere trattato. S'impone però, visto la finalità dei corsi, una modalità didattica che, partendo da letture filologicamente accurate, possa offrire stimoli per interpretazioni più consone al contesto occidentale e alle esigenze di un insegnante di yoga.

Considerando che il percorso yogico mappato dai *cakra* sia un'esplorazione del mondo psichico in vista del suo controllo e del suo potenziamento, i rimandi alle interpretazioni psicologiche di Jung e le proposte di ulteriori possibili declinazioni del complesso simbolismo sono le linee guida delle lezioni sui *cakra* all'interno di molte scuole di formazione in Lombardia, Emilia Romagna e Liguria.

Dato che gli allievi provengono da ambiti diversi di studio e non è quindi scontata la conoscenza della lingua inglese, si sono scelti supporti bibliografici in lingua italiana. Seguendo la versione più diffusa all'interno del mondo yogico occidentale che prende in considerazione sette *cakra*, il testo guida è stato la descrizione contenuta nel *Ṣaṭcakranirūpaṇa*, 'La definizione dei sei *cakra*', una sezione dello *Śrītatvacintāmaṇi* del bengalese Pūrṇānanda Giri del XVI sec.,³ aggiungendo rimandi alle cosiddette *Upaniṣad* dello yoga e ad alcuni testi tantrici reperibili in italiano.

Le difficoltà di "traduzione" del simbolismo dei *cakra* sono comunque notevoli e già si profilano nel come rendere il vocabolo, data la molteplicità dei significati di *cakra* nella lingua sanscrita. Tra i tanti, 'cerchio' e 'ruota' sembrano i più adatti a spiegare agli allievi due delle principali funzioni dei *cakra*: circoscrivere, concentrare e focalizzare il *prāṇa*, l'energia sottile che pervade l'essere umano, e ridistribuirlo funzionando come vortici conduttori e trasformatori.

Il discorso sull'energia presuppone i rimandi al Tantrismo e alla fisiologia sottile dello Haṭha-yoga, poiché è indispensabile la contestualizzazione nell'ambito più allargato della cultura indiana. Infatti, pur riconoscendo all'insegnante di yoga la possibilità di reinterpretarne alcuni aspetti in maniera personale, proponendo una pratica che a questi si riferisca, è fondamentale conoscere il retroterra autoctono. Le rivisitazioni sono non solo possibili ma auspicabili, a patto che si espliciti onestamente quello che viene dall'India e quello che invece è elaborazione dell'insegnante di yoga.

2. Ci riferiamo qui alle scuole riconosciute dalla YANI (Yoga, Associazione Nazionale Insegnanti), la più grande associazione di categoria italiana, che prevedono un percorso di quattro anni con un minimo di insegnamento di 500 ore.

3. Reperibile in italiano in Avalon 1980.

La “mappa” del corpo sottile

Il risveglio e l’ascesa della vibrantissima *kuṇḍalinī* consistono, dunque, nella reintegrazione progressiva dei diversi livelli che si riassorbono gli uni negli altri quasi come steli che scivolano l’uno nell’altro, o come matrisoke, l’una racchiusa nell’altra. A ogni tappa del riassorbimento ciascuna cosa si riduce a un punto (il *bindu*) dal quale si irradiano realtà sempre più vaste a mano a mano che la *kuṇḍalinī* sale di centro in centro attraverso l’asse mediano (*suṣumṇā*).⁴

Secondo la visione dello Haṭha-yoga, un’elaborazione dello yoga sviluppatasi a partire dal X/XI sec.,⁵ l’energia vitale scorre in una miriade di canali energetici,⁶ *nāḍī*, irrorando e animando il corpo, e fra questi tre sono particolarmente significativi: *idā*, *piṅgalā* e *suṣumṇā*.

Idā sfocia nella narice sinistra ed è sede del *prāṇa*, che qui sta per ‘soffio ascendente’. Associata alla Śakti, la divina energia femminile, alla luna e all’ovulo, evoca funzioni generative e conservative: è fredda, di colore giallo chiaro ed è simboleggiata da Gaṅgā, il sacro fiume Gange.

Piṅgalā, che ospita l’*apāna*, il ‘soffio discendente’, sfocia nella narice destra, è associata al Puruṣa, lo Spirito, al sole e allo sperma. Ardente, di colore rosso, ha connotazioni maschili e funzione distruttiva ed è misticamente assimilata alla Yamunā, l’odierno fiume Jumna.

Suṣumṇā ascende lungo la colonna vertebrale fino all’*ājñācakra*, il sesto *cakra*. Costituita da tre ulteriori canali interni, la *vajriṇī*, la *citriṇī* e la *brahmanāḍī*, è il luogo ove lo *yogin* deve fare confluire da *idā* e *piṅgalā* i soffi *prāṇa* e *apāna*. Assimilata al fuoco, è rappresentata dal fiume Sarasvatī, in un simbolismo fluviale che ribadisce il processo di unificazione sotteso alla pratica dello Haṭha-yoga: come Gaṅgā, Yamunā e Sarasvatī si incontrano nella città sacra di Prayāg costituendo la *trivenī*, la ‘triplice confluenza’, così le tre *nāḍī*, dopo essere state unite in *mūlādhāra*, il *cakra* della base, confluiscono di nuovo nell’*ājñācakra*. Da qui *idā* e *piṅgalā* sfociano nella narice sinistra e destra⁷ e *suṣumṇā* prosegue la sua ascesa verso il *sahasrāracakra*.

4. Silburn 1983, 32.

5. L’esposizione più sistematica e ampia della dottrina Haṭha-yoga avviene tra il XV e il XVI sec. in opere quali la *Haṭhayogapradīpikā*, la *Gheraṇḍasambhitā* e la *Śivasambhitā*. La *Haṭhayogapradīpikā*, ‘La Lucerna dello Haṭha-yoga’, si ritiene sia stata composta tra il XIV sec. e il XVI da Svātmārāma. La *Gheraṇḍasambhitā*, insegnamento orale trasmesso dallo *yogin* Gheraṇḍa al discepolo Caṇḍakāpālī, è datata al XVII sec. o ai primi del XVIII. La *Śivasambhitā*, di autore ignoto e di datazione imprecisabile, ma comunque più tarda delle precedenti, presenta un’impostazione più filosofica ed è esposta nella tradizionale forma dialogica tantrica tra Śiva e la sua consorte Pārvatī.

6. Circuiti dei flussi energetici: Silburn 1997, I, 54.

7. *Idā* e *piṅgalā* scorrono ai lati della *suṣumṇā*, ma cambiano direzione e si incrociano a determi-

Il processo di confluenza è impedito da una forza ostruente che chiude l'imbocco della *susumṇā* e che viene rappresentata come una divinità femminile in parte serpentina: Kuṇḍalinī, 'Colei che è attorcigliata', un aspetto della Śakti, la divina energia vibrante cui si deve la manifestazione dell'universo. La Dea è immaginata dormiente nel *mūlādhāra* e il suo sonno allude allo stato d'inerzia e d'ignoranza in cui versa l'essere umano, che si muove passivo e sonnambulo in un mondo di sogno, prigioniero del limite e della relatività, *māyā*. Dimentico della sua vera essenza, perso negli allettamenti svianti della materia, trascina una vita che non lo vede protagonista.

Ma quando, intuendo l'inganno, si mette alla ricerca di altri orizzonti, se salda è la fede, puro il cuore, costante la disciplina e illuminato il maestro che lo guida, allora la Dea – simbolo delle potenzialità latenti nell'uomo – si sveglia e inizia il percorso ascensionale che la porterà a ricongiungersi a Śiva, suo sposo, nel *cakra* più alto: il *sahasrāra*.

Il numero e la descrizione dei *cakra* variano notevolmente: in ambito buddhista sono quattro e si collocano nella regione dell'ombelico, del cuore, della gola e nella sommità del cranio o, secondo un'altra interpretazione, subito al di sopra. La tradizione hindu corrente aggiunge ai già citati dalla fisiologia sottile buddhista un centro nella zona coccigea, un altro in quella genitale e un terzo tra le sopracciglia, postulando dunque sei *cakra* distribuiti lungo la colonna vertebrale e un settimo collocato alla sommità del capo.

L'iconografia dei *cakra* è molto complessa: definiti anche *padma*, 'loto', sono rappresentati come dei fiori sbocciati. Il loto, simbolo in Asia di grande potenza evocativa come lo è la rosa nel misticismo occidentale, allude al cammino di realizzazione spirituale dell'essere umano: affonda le radici nel fango dello stagno, metafora del coinvolgimento mondano e delle passioni; distende le foglie sul pelo dell'acqua, allusione alla ricerca d'affrancamento; schiude la corolla verso il cielo seguendo il corso del sole, attingendo luce spirituale. Nella sua ascesa il loto passa da un elemento all'altro così come la coscienza, nel suo difficile cammino di consapevolezza, si eleva dall'inconscio al conscio.

Se evidente è il valore positivo dell'aria e della luce che favoriscono lo sbocciare, una rivisitazione moderna e occidentale del simbolo vede riduttivo considerare il fango solo in termini negativi. Esso è anche humus, nutrimento delle radici, così come l'inconscio – cui il fondo dello stagno rimanda – è il luogo di forze sì oscure e pericolose ma che, opportunamente reintegrate, possono trasformarsi in spinte ascensionali.

nate altezze di questa. Tale assunto non è accettato da tutte le scuole yoga: alcune, infatti, sostengono che i due canali da *mūlādhāra* si dipartono e procedono ai lati di *susumṇā* per incontrarsi solo in *ājñācakra*.

Ogni *cakra* è dunque rappresentato con un diverso numero di petali e con colori differenti. Sui cinquanta petali dei sei *cakra* che precedono l'ultimo, considerato trascendere la dimensione materica, sono tracciate con un preciso ordine, cioè dalle consonanti alle vocali, le cinquanta lettere dell'alfabeto sanscrito: aggregandosi, esse generano il linguaggio e permettono la denominazione di tutte le cose, portandole così all'essere.

Ma la lettera più importante compare nel pericarpo di ogni *cakra*: è il *bījamāntra*, "frequenza" sonora sottile della Śakti, l'energia divina onnipervadente e vibrante, che ha portato alla condensazione dei cinque elementi cosmici – terra, acqua, fuoco, aria e spazio etereo – ciascuno associato con i primi cinque *cakra*. Ogni elemento è simboleggiato da uno *yantra*, figura geometrica che ne costituisce la forma grafica essenziale, ed è collegato con un organo di senso e uno di azione con un sistema di pentadi mutuato dal Sāṃkhya.⁸

La trama dell'Essere si manifesta nel simbolismo dei *cakra* come *nāmarūpa*, essenza e forma: se le lettere e i *bījamāntra* sono il *nāma*, l'essenza sonora e gli *yantra* il *rūpa*, la forma sottile, le immagini divine e le loro cavalcature rappresentano le diverse ipostasi del mondo e i principi consci che governano la manifestazione universale. Ogni *bījamāntra* e l'elemento corrispondente sono quindi raffigurati da una divinità. Non solo: il *bījamāntra* è nasalizzato e nel *candrābindu*, il puntino che mette in vibrazione la sillaba trasformandola da lettera morta a suono vitale, è contenuta un'ulteriore immagine divina, con i suoi attributi dettagliati. Ultima e fondamentale apparizione nei *cakra* è la Śakti stessa, che assume di volta in volta fattezze differenti.

Mūlādhāra, il *cakra* della base o della 'radice', è posto nella zona sacro-coccigea, ha quattro petali scarlatti e il suo *yantra* è un quadrato di colore giallo dorato, simbolo dell'elemento terra cui *mūlādhāra* si ricollega.

Svādhiṣṭhāna, quello che è 'collocato nel proprio posto', si trova alla base dell'organo genitale.⁹ È un loto di colore vermiglio con sei petali, entro cui è raffigurato un bianco cerchio, nel quale vi è una falce lunare inscritta tra due ninfee, in un evidente rimando all'elemento governato dal *cakra* e cioè l'acqua.

Maṇipūra, la 'città della gemma', collocato nella zona dell'ombelico, si presenta come un loto con dieci petali dal colore bluastro delle nubi della pioggia e la sua connessione con il fuoco è sancita da uno *yantra* triangolare rosso fiammeggiante con il vertice verso il basso.

8. Il Sāṃkhya è uno dei sei *darśana* tradizionali hindu. Nei corsi d'introduzione alla cultura indiana presso le scuole di formazione per insegnanti di yoga si utilizza come testo base per l'approccio alle concezioni del Sāṃkhya la traduzione in italiano delle *Sāṃkhyakārikā*, le 'Strofe del Sāṃkhya', di Īśvarakṛṣṇa, ascritte al IV/V sec. d. C.

9. Il percorso dello Haṭha-yoga è rivolto agli uomini, come evidente dalla terminologia: in questo caso, dunque, l'organo sessuale è il pene.

Anāhata, sede del ‘suono ottenuto senza percussione’, si apre nel cuore come un loto di colore vermiglio¹⁰ con dodici petali: il suo *yantra* grigio fumo costituito da due triangoli che si intersecano formando una stella a sei punte rimanda all’elemento aria.

Viśuddha, il ‘purissimo’, è un loto con sedici petali di colore porpora scuro, localizzato nella gola, e il suo elemento è lo spazio etereo, rappresentato da un cerchio bianco come la luna piena.

Ājñā, ‘ove si realizza il comando’, ha sede tra le sopracciglia, nella posizione del terzo occhio, è visualizzato come un loto con due petali di colore lunare bianco splendente e come *yantra* ha un triangolo con il vertice verso il basso.

Sahasrāra, il loto ‘a mille petali’, collocato nel mezzo del cervello oppure subito sotto o subito sopra la calotta cranica a seconda delle differenti tradizioni, è di colore bianco e ha luminosi filamenti; all’interno rifulge la luna piena con inscritto il triangolo che alberga il Grande Vuoto, origine e dissoluzione di ogni cosa. Qui risiede Paramaśiva, “luogo” dell’identificazione dell’anima individuale con l’Anima universale, dell’uomo con Dio e rimando al *guru* terreno.

Tra i simboli che compaiono nei *cakra*, uno dei più intriganti è il *lingayoni*, cifra dell’unione del maschile e del femminile, di Śiva e della Śakti: il *linga* simboleggia il Principio primo senza attributi e statico; la *yoni* è la matrice del molteplice, il ricettacolo di tutte le potenzialità ed esprime il Principio primo dinamico, l’energia cinetica in espansione. Il *lingayoni* compare in tre *cakra*, a differenti livelli dell’ascesa di Kuṇḍalinī, permettendo di interpretare tale dato come una diversa e più ampia presa di coscienza del rapporto con la dualità e del suo superamento, mano a mano che si sale. Rivedendo il simbolismo dei *cakra* in termini psicologici, si potrebbe considerare Śiva e Śakti vicini al concetto junghiano di Animus e Anima.

Kāma: dall’istinto all’ispirazione

Col pronunciare la parola *kāma* si compie soltanto l’esplicito trapasso dalla visione cosmica in visione psichica. Il poeta finora, disegnando tutto in dimensioni cosmiche, forse non ha piena consapevolezza del suo parlare simbolico: ora invece il velo si squarcia, e quel che compare è il cuore umano: “il *kāma* – che fu il primo effluvio del *manas* (la mente)”.¹¹

10. Le discrepanze in merito ai colori dei *cakra* che si rilevano in alcuni testi moderni sono dovute alle difficoltà di tradurre con certezza i termini sanscriti e alle diverse visualizzazioni avute in sede di meditazione dagli autori.

11. Falk 1986, 29.

L'affascinante figura della Kuṇḍalinī può essere riletta come simbolo dell'enorme biopotenziale racchiuso nel profondo della psiche, un'energia che solo in parte viene fruita consapevolmente perché sepolta nell'inconscio. Oscura e pericolosa, la Śakti "precipitata" nel molteplice e in esso dormiente, avvolta su se stessa nel *cakra mūlādhāra*, deve essere ridestata e fatta ascendere in un percorso di progressiva consapevolezza delle forze e dei poteri insiti nell'essere umano.

Il simbolismo del sonno, collegato allo stato di *avidyā*, nescienza, causato da *māyā*, la lettura distorta e limitata del mondo, offre lo spunto per considerare quanto la nostra percezione sia condizionata dalla mente inquinata e come il terzo occhio di Śiva possa essere inteso non tanto come visione trascendente, quanto come osservazione penetrante ma non giudicante, modalità importante per l'insegnante di yoga nel rapporto con i suoi allievi.

Lungi dall'essere percorso nozionistico, il richiamo al ricchissimo simbolismo indiano è un prezioso supporto per promuovere il confronto con gli allievi e indurli a rielaborazioni personali che rendano più vivo e partecipato lo scambio didattico.

Tornando alla Kuṇḍalinī, il suo procedere ascensionale può essere inteso a livello psicologico come una discesa nell'inconscio per acquisire consapevolezza e utilizzare proficuamente le forze oscure. In tale lettura le proiezioni terribili della Śakti nei tre *cakra* collocati sotto il diaframma¹² rimandano ai molteplici aspetti dell'Ombra junghiana e rappresentano le parti scisse e ostili della psiche che devono essere reintegrate, trasformandole in alleate.¹³

Ciò che muove e commuove l'essere umano, sotto i cieli indiani come sotto i nostri, è il desiderio e partendo da tale ovvia considerazione si è scelto di impostare il corso sui *cakra* quale lettura delle varie declinazioni di questa forza incoercibile: il *kāma*.

Un elemento in particolare autorizza a procedere in tal senso e cioè il fatto che in *mūlādhāra* Kuṇḍalinī dorme racchiusa in un triangolo pervaso dal *kandarpa-vāyu*, il vento di Kandarpa – altro nome del dio Kāma –, che è ben più che passione sessuale: è il motore primo, il desiderio che brucia e trasforma, proprio come Eros nella tradizione occidentale.

Nei sette *cakra* la forza del *kāma* si esplica sotto diversa forma: pulsione istintuale in *mūlādhāra*; spinta sessuale in *svādhiṣṭhāna*; emozione in *maṇipūra*; sentimento in *anāhata*; aspirazione in *viśuddha*; ispirazione in *ājñā*, realizzazione in *sahasrāra*. Aumentando di livello in livello la consapevolezza e l'impegno, si effonde l'entusiasmo, quell'impregnazione divina che muove e fa ascendere e che magistralmente è simboleggiata dall'effervescente Kuṇḍalinī.

12. Dākinī, Rākinī, Lākinī.

13. Anche il passaggio attraverso gli Inferi, fondamentale nei processi occidentali d'iniziazione e rigenerazione, prevede l'incontro con i "demoni" della propria psiche.

Proponendo nuovamente un'interpretazione psicologica, l'ascesa ovvero l'espandersi della coscienza lungo il percorso dei *cakra* può essere letta come un processo di progressiva individuazione. *Mūlādhāra*, legato alla terra, madre oscura di tutto ciò che vive, custodisce semi ancora indifferenziati che attendono di realizzare le potenzialità in essi racchiuse; questo stato allude all'inconscio collettivo.¹⁴ In *svādhiṣṭhāna*, acquatico grembo che nutre e protegge, il seme si trasforma in embrione, assumendo identità maschile o femminile (il *cakra* è collocato nella zona genitale): è questa la sede dell'inconscio personale. L'embrione come individuo consapevole delle proprie emozioni germoglia in *maṇipūra* grazie all'azione del fuoco, in un primo processo d'individuazione fortemente egocentrata. Nel *cakra* seguente, *anāhata* situato nel cuore, l'incontro con l'altro espande la coscienza e si effonde nei sentimenti, rendendo il singolo consapevole che la propria originalità vitale s'inscrive nella più ampia famiglia universale. Entrando nello spazio etero di *viśuddha*, è ormai tempo di frutti: l'individuo consolida la propria personalità esprimendo se stesso e realizzando i propri talenti. È il momento della massima espansione e il *cakra* si apre in sedici petali.

Andando oltre, il cammino riporta all'essenza dello Haṭha-yoga e alla sua tensione verso l'unione: in *ājñā*, il loto che più sopra si schiude, non vi sono che due petali. Śiva e Śakti, Animus e Anima si ritrovano e si riconoscono Uno.

Continuando a proporre una lettura psicologica della simbologia dei *cakra* in termini di processo d'individuazione, l'ascesa di Kuṇḍalinī potrebbe simboleggiare l'elaborazione e la trasformazione delle modalità relazionali intra e interpersonali, ovvero con la parte polare di sé – l'Animus o l'Anima – e con gli altri che incarnano il "tu". Sostiene tale interpretazione la raffigurazione del *liṅga* presente nei triangoli-*yoni* di tre *cakra*: *mūlādhāra*, *anāhata* e *ājñā*. Lo *svayaṃbhūliṅga* in *mūlādhāra* alluderebbe a una relazione incosciente o "addormentata" (vedi Kuṇḍalinī dormiente), ove le polarità si confondono e dove non vi è né disidentificazione, né individuazione, ma solo una percezione parziale di essere un "io". In *anāhata*, il cui *yantra* è una stella a sei punte costituita dall'incontro di due triangoli equilateri, uno con il vertice verso il basso e uno con il vertice verso l'alto, il *bāṇaliṅga* rappresenterebbe l'incontro e l'accoglienza: interiormente con le parti apparentemente aliene della propria psiche, e nei rapporti interpersonali con la realtà del "tu" dell'altro, presupposto perché nasca la coscienza del "noi" e sbocchi una relazione armonica ed equilibrata. Nell'*itaraliṅga* di *ājñā* avverrebbe un ulteriore passaggio: non più "io", non più "tu", non più "noi", bensì l'oltre, la reintegrazione nella coscienza universale.

14. Una certa affinità di significato con l'inconscio collettivo junghiano può essere rilevata nel concetto di *ālaya-vijñāna*, la 'coscienza deposito', postulato dalla scuola Yogācāra o Vijñānavāda del buddhismo Mahāyāna.

In quanto all'ultimo *cakra*, *sahasrāra*, luogo del vuoto e del silenzio e meta di trascendenza, si è scelto di non includerlo nel corso, convinti, come recita la tradizione indiana, che a esso si addica il tacere.

Mūlādhāra: *scaletta di lavoro*

Il *cakra* della base, *ādhāra*, e della radice, *mūla*, è uno dei più complessi dal punto di vista iconografico. All'interno dei quattro petali scarlatti, lo *yantra* quadrato di colore giallo dorato, simbolo dell'elemento terra, rimanda all'equilibrio e alla stabilità, potendo tale figura geometrica appoggiare indifferentemente su ciascuno dei suoi lati.¹⁵ Il percorso di ascesa inizia dalle fondamenta del proprio essere, dal riconoscimento della dimensione materica e del legame profondo con la terra, in un atteggiamento di riconoscenza e venerazione – umiltà – per l'humus che ci nutre. Tale lettura offre la possibilità di includere nella lezione rimandi agli *Yogasūtra* e in particolare al primo *yama*, *ahimsā*, e induce riflessioni sui vari campi di applicazione dell'innocenza, vuoi nell'ambito della purificazione mentale, vuoi nelle modalità relazionali, vuoi – visto che il rimando parte da *mūlādhāra* e dalla terra – nelle responsabilità ecologiche che il percorso yoga risignificato nel presente non può eludere.

Il radicamento è il primo passo per fare crescere l'albero dello yoga.

Un'altra figura geometrica s'incontra nel *mūlādhāra*: il triangolo Kāmarūpa noto anche come Traipura, sede della Dea Tripurā, in cui spirava il rosso *kandarpa-vāyu*, il soffio di Kandarpa, l'Eros "signore degli esseri". Partendo da questa descrizione, il discorso s'incentra, come visto sopra, sul desiderio quale motore dei moti della psiche e delle conseguenti azioni, desiderio che progressivamente si trasformerà e si sublimerà nell'ascesa attraverso i *cakra*. I lati del triangolo sono correlati a Icchā, Jñāna, Kriyā, cioè a Volontà, Conoscenza e Azione. Una proposta di lettura di tale simbolismo verte sulla considerazione che il risultato ottimale in qualsiasi campo viene raggiunto quando il volere fare qualche cosa, il saperlo fare e il metterlo in atto posseggono la stessa forza ed entrano in gioco tutti e tre.

Nel triangolo, che è la *yoni*, è collocato lo *svayambhūliṅga*, forma fallica del dio Śiva, attorno al quale giace attorcigliata tre volte e mezzo Kuṇḍalinī dormiente che occlude così il *brahmadvāra*, l'ingresso della *susumnā* collocato nel *liṅga*. Proseguendo nelle proposte d'interpretazione psicologica del simbolo e sottolineando il fatto che Kuṇḍalinī sia assopita, l'unione di *liṅga* e *yoni* potrebbe alludere, come precedentemente espresso, alla commistione inconsapevole di maschile e femminile, *ha* e *ṭha*, Animus e Anima. Se il percorso attraverso i *cakra* viene letto come

15. Le otto lance che circondano il quadrato alludono probabilmente alle direzioni dello spazio.

cammino d'individuazione, ecco la necessità per il futuro individuo di sciogliersi dall'abbraccio materno per riconoscersi come entità separata.

Usando come supporto la raffigurazione simbolica, ci si sofferma con gli allievi sul processo di disidentificazione dai moti perturbanti della psiche, volto a recuperare il distacco sufficiente per agire in maniera consapevole. Anche in questo caso vi è la possibilità di ricollegarsi agli *Yogasūtra*,¹⁶ partendo dal famoso secondo versetto del *Samādhipāda*, il I libro, vera e propria dichiarazione d'intenti: *yogas' cittavṛtīnirodhaḥ*, 'lo yoga è il metodo che realizza l'inibizione dei turbini del mentale'¹⁷ attraverso una pratica atta a controllare il mondo interiore, cui suggestivamente rimandano le immagini dei *cakra*.

Continuando la lettura e soffermandosi sul *bijamantra*, *laṃ* è la "frequenza" su cui ha vibrato la Śakti per manifestare l'elemento terra e al tempo stesso è l'essenza sonora di Pṛthvī o Dharā, la Dea terra e anche del dio Indra, seduto sul suo *vāhana*: l'elefante Airāvata con sette proboscidi.¹⁸ Il *bijamantra* del *mūlādhāra* è l'unico di tutti i *cakra* a evocare due divinità. Forse i due Dèi di sesso opposto alludono al fatto che alle radici del nostro essere vi sono entrambe le polarità e che il cammino di consapevolezza conduce a prenderne coscienza? L'iconografia del *cakra* offre così la possibilità di riflettere sul rapporto con l'altra parte di genere opposto presente interiormente in ciascuno.

Il *candrabindu* di *laṃ* è abitato da Brahmā, la prima delle tre forme della Trimūrti, il triplice aspetto del Divino. Brahmā, signore dell'origine a quattro volti,¹⁹ qui appare fanciullo, quasi a sancire l'inizio del percorso di individuazione che nel neonato è la consapevolezza del proprio io corporeo. Riferendosi alla condizione di fanciullezza evocata dall'immagine di Brahmā, si rileva quanto i vissuti dei primi momenti di vita siano condizionanti e s'introduce il discorso sulla struttura della psiche secondo la visione degli *Yogasūtra*. Ci si sofferma in particolare sui *saṃskāra*, i complessi inconsci stratificatisi nell'area più profonda della mente, aprendo alla possibilità di confronto con la teoria degli schemi nella moderna psicologia occidentale.²⁰

La Śakti qui si manifesta come Dākinī, irata, con le zanne e grondante sangue, che impugna la spada, la lancia, la tazza costituita da una calotta cranica e il

16. Testo fondamentale dello Yogadarśana, la scuola "classica" dello yoga.

17. Traduzione dell'autrice dell'articolo.

18. Le sette proboscidi possono alludere ai sette *cakra* oppure ai sette *dhātu*, i tessuti costituenti il corpo umano secondo la visione della medicina Āyurveda: il chilo, il plasma, il tessuto muscolare, adiposo, osseo/cartilagineo, il midollo osseo, il fluido riproduttivo.

19. I quattro volti di Brahmā alludono alle tante quaterne indiane: le ere cosmiche, i Veda, le caste, gli stadi della vita e i fini da perseguire, gli stati di coscienza, le stazioni del sole, le fasi della luna... e quindi l'immagine si presta a collegamenti con varie aree della cultura indiana.

20. Il concetto è stato introdotto nel 1934 dallo psicologo inglese Frederick Bartlett.

khaṭvāṅga, il tridente che inalbera tre teste in diverso stadio di decomposizione. L'immagine terribile, poiché fiera ed ebra, può evocare il dominio dell'inconscio collettivo e dei bisogni primari: soddisfare la fame e la sete, stare al caldo, essere protetto. Qui il *kāma* è pulsione e istinto di sopravvivenza e, volendo permettersi un collegamento con le emozioni, a dominare sono la rabbia e la paura, che colgono il neonato quando viene al mondo e che rimangono nel fondo della psiche dell'adulto. Il sentire e il reagire che dominano in *mūlādhāra* sono collegati alla *destrudo*, lo stimolo a distruggere gli altri e se stessi.²¹

Dal punto di vista della pratica, abbinare *mūlādhāra* a emozioni quali la paura e la rabbia induce l'insegnante a scegliere posture che, da un lato, favoriscano la consapevolezza del proprio stato e, dall'altro, aiutino al radicamento. A queste si aggiungono tecniche respiratorie ed esercizi di concentrazione atti a realizzare il contenimento emotivo.

Pur consapevoli del processo riduttivo e delle possibili deformazioni e interpretazioni arbitrarie, si sostiene l'utilità del rimando all'ambito simbolico dei *cakra*, convinti che costituisca un affascinante e valido supporto nella didattica dello yoga.

21. Il concetto viene da Freud, che lo identifica come impulso di morte, simbolicamente rappresentato da Thanatos, mentre la *libido*, la pulsione riproduttiva legata a Eros, domina nel *cakra* sovrastante, *svādhiṣṭhāna*.

Riferimenti bibliografici

- Albanese–Cella–Zanchi 1996 = Marilia Albanese, Gabriella Cella, Fiorenza Zanchi, *I chakra. L'universo in noi*, Xenia, Milano 1996.
- Avalon 1980 = Arthur Avalon, *Il potere del serpente (The Serpent Power. The Secrets of Tantric and Shaktic Yoga, 1919)*, Mediterranee, Roma 1980.
- Bittlinger 2003 = Arnold Bittlinger, *Archetypal Chakras. Meditations and Exercises for Opening Your Chakras* (2001), New Age Books, New Delhi 2003.
- Castelli 1994 = Stefano Castelli, *Il genio e la ballerina. Psicologie e filosofie dell'India*, Editori Riuniti, Roma 1994.
- Falk 1986 = Maryla Falk, *Il mito psicologico nell'India antica* (1939), Adelphi, Milano 1986.
- Fossati 1994 = Stefano Fossati (a c. di), *Insegnamenti sullo yoga (Gheraṇḍa-saṃhitā)*, Promolibri, Torino 1994.
- Magnone 1992 = Patañjali, *Aforismi sullo Yoga (Yogasūtra)*, a c. di Paolo Magnone, Promolibri, Torino 1992.
- Padoux 2011 = André Padoux, *Tantra*, a c. di Raffaele Torella (*Comprendre le tantrisme. Les sources hindoues*, Paris 2010), Einaudi, Torino 2011.
- Perez 2004 = Carl Gustav Jung, *La psicologia del Kundalini-Yoga. Seminario tenuto nel 1932*, a c. di Sonu Shamdasani, edizione italiana a c. di Luciano Perez, Bollati Boringhieri, Torino 2004.
- Repetto 1990 = Maria Paola Repetto (a c. di), *Lo yoga rivelato da Śiva (Śiva-saṃhitā)*, Promolibri, Torino 1990.
- Silburn 1997 = Lilian Silburn, *La kuṇḍalinī o L'energia del profondo (La Kuṇḍalinī ou L'énergie du profondeurs, Paris 1983)*, Adelphi, Milano 1997.
- Spera 1990 = Svātmārāma, *La Lucerna dello Haṭha-yoga (Haṭhayoga-pradīpikā)*, a c. di Giuseppe Spera, Promolibri, Torino 1990.
- Varenne 1988 = Jean Varenne (a c. di), *Le Upaniṣad dello yoga (Upaniṣads du Yoga, 1971)*, Oscar Mondadori, Milano 1988.
- White 1997 = John White (ed.), *Kundalini. Evolution and Enlightenment* (1979), HarperCollins Publishers India, New Delhi 1997.