



Dr. Svami Gitananda Giri Guru Maharaja

La voce del re Serpente  
Saggi sull'Aṣṭāṅga Yoga di Patañjali

## Indice

|  |    |
|--|----|
| Prefazione<br><i>Paramahaṃsa Svāmījī Yogānanda Giri</i>                                    | 11 |
| Introduzione<br><i>Yogacarini Meenakshi Devi Bhavanani</i>                                 | 12 |
| Capitolo I<br><b>Yoga inconfutabile: lo yoga integrale di Patañjali</b>                    | 21 |
| Capitolo II<br><b>Uno sguardo a Patañjali: l'uomo, la vita e le opere</b>                  | 35 |
| Capitolo III<br><b>Yoga-sādhanā: la disciplina dello yoga lungo l'ottuplice sentiero</b>   | 43 |
| Capitolo IV<br><b>Rāja-yoga: il sentiero regale della realizzazione spirituale</b>         | 57 |
| Capitolo V<br><b>Kriyā-yoga: lo yoga dell'azione perfetta</b>                              | 63 |
| Capitolo VI<br><b>Bahiraṅga-yoga comprendere la natura esteriore: āsana, kriyā e mudrā</b> | 69 |

|  |     |
|--|-----|
| Capitolo VII   | 83  |
| <b>Bahiraṅga-yoga comprendere la natura esteriore: prāṇāyāma</b> |     |
| Capitolo VIII  | 95  |
| <b>Pratyāhāra: il controllo e il ritiro dei sensi.</b>           |     |
| <b>Uno studio approfondito</b>                                   |     |
| Capitolo IX  | 105 |
| <b>Pratyāhāra: kriyā e prakriyā</b>                              |     |
| Capitolo X   | 113 |
| <b>Dhāraṇā: concentrazione</b>                                   |     |
| Capitolo XI  | 139 |
| <b>Dhāraṇā e dhyāna: concentrazione e meditazione</b>            |     |
| Capitolo XII   | 153 |
| <b>Dhyāna: la meditazione non è un gioco</b>                     |     |
| Capitolo XIII  | 171 |
| <b>Samādhi: uno stato implosivo di consapevolezza estatica</b>   |     |
| Capitolo XIV   | 185 |
| <b>Siddhi e ṛddhi: una valutazione</b>                           |     |
| Biografia  | 197 |
| Note   | 202 |



**Yoga inconfutabile:  
lo yoga integrale  
di Patañjali**

Si deve molto a *mahārṣi* Patañjali per la sua maestria nel codificare, analizzare e infine proporre, negli *Yoga-sūtra*, un sistema yoghico sul quale si possa lavorare. Questo sistema, meglio conosciuto con il nome di *Aṣṭāṅga-yoga*, yoga dagli otto stadi, rappresenta una delle formulazioni più complete e raffinate sulla scienza dello yoga giunta dal lontano passato. Risulta molto complesso inquadrare storicamente sia Patañjali, in quanto autore, sia gli *Yoga-sūtra*.

Molti studiosi eminenti hanno datato entrambi addirittura al 1000 a.C. Altri ricercatori hanno proposto invece il VI secolo d.C. La confusione deriva soprattutto dal nome Patañjali che potrebbe essere stato utilizzato da numerosi personaggi, in un arco di tempo molto esteso.

"Patañjali" potrebbe essere uno pseudonimo o un nome d'arte, dal momento che significa semplicemente "la gioia dei Patani", un popolo di indiani del Nord, probabilmente ariani vedici.

Patañjali è anche l'appellativo del celebre commentatore della *Vyākaraṇa* o *Aṣṭādhyāyī*, la grammatica di Pāṇini, il compendio più completo che sia mai stato scritto sulla lingua sanscrita. Tradizionalmente si ritiene che Patañjali, Pāṇini e Caraka fossero la stessa persona. Echi della celeberrima *Vyākaraṇa* di Pāṇini, così come della sua