



COLLANA

UPANIṢAD DELLO YOGA

A CURA DI

**STEFANO PIANO**

ADVAYATĀRAKOPANIṢAT

अद्वयतारकोपनिषत्



Lakṣmī

YOGA

IL SENTIERO VERSO  
L'ASSOLUTO NON DUALE



con il commento di

**Paramahaṃsa Svāmi  
Yogānanda Giri**

## Introduzione

L'*Advayatāraḥkopaniṣat* è un testo che tratta essenzialmente dell'*antarāṅga-yoga* o yoga interiore. È di grande interesse per i praticanti l'esposizione del *tāraka-yoga* nelle sue due espressioni, il *tāraka* e l'*amanaska*. *Amanaska* significa "non mente" e suggerisce il principio che sta dietro lo yoga: quello di fermare, bloccare. "Ferma il corpo, ferma il respiro, ferma la mente", tale è l'insegnamento sottinteso. *Amanaska* rispecchia energicamente la via sotterologica indiana della radicale rinuncia, *nivṛtti*, quando esorta all'abbandono di ogni cosa costruita dalla mente e alla pratica di *amanaska*. Il *tāraka* è suddiviso ulteriormente in *mūrti* e *amūrti*; questa terminologia trova una simile corrispondenza nelle definizioni di *saguṇa-* e *nirguṇa-Brahman* presenti nelle *Upaniṣad*.

Il *darśana* abbracciato da quest'*upaniṣad* è l'Advaita come esprime chiaramente la definizione del titolo, *a-dvaya*, "non duale". Lo yoga a essa inerente, definito come *tāraka*, mira al fine ultimo attraverso: l'elaborazione e il raffinamento della conoscenza discriminativa; la realizzazione di varie mete (*lakṣya*) con la pratica della meditazione sui diversi elementi relativi, su spazi mistici, osservando le loro luci e i loro colori (*vyotir-maṇḍala*). S'incontra inoltre una succinta esposizione su *kuṇḍalinī-śakti* e *brahma-nāḍī*. Di grande interesse è la descrizione del *vyomapañcakam*; questa è una tecnica complessa che si sviluppa in varie successioni contemplative. Tale meditazione ha origine, secondo la tradizione, nella corrente *śaiva*, del Śrī Kāśyapa Sampradāya. Vi sono scuole che hanno elaborato su questo tipo di meditazione, una serie arbitraria di tecniche che nulla hanno a che fare con l'originario *dhyāna*. Ogni *vyoman* è strutturato in cinque *dhyāna* per ogni "vuoto", per

un totale di venticinque *kriyā*. Naturalmente troviamo in varie tradizioni procedure simili al *vyomapañcakam* o limitatamente a tre *ākāśa*, anche se interpretate in senso più ampio e inclusivo.

Le tecniche relative al *vyomapañcakam*, come tutte le tecniche dello yoga, in particolare quelle introspettitive, devono essere apprese direttamente da un Guru capace ed esperto e praticate sotto il suo controllo. L'apprendimento improprio, il fai da te, è sempre pericoloso, e può portare a stati dissociativi, a patologie nervose o altro. I libri non possono mai sostituire un maestro vivente.

Nel mosaico di tecnologie proprio di quest'*upaniṣad* dello yoga, viene data la giusta importanza anche a *śāmbhavī-mudrā*.

30

Infine, la glorificazione del Guru viene succintamente ma incisivamente annunciata. È mio augurio che queste brevi ma grandi *Upaniṣad* siano accolte favorevolmente da tutti coloro che sono interessati alla spiritualità indiana.

Il commento, con tutti i suoi inevitabili limiti, è una offerta umile e affettuosa nel fuoco della conoscenza. Come già affermato nella prefazione dell'*Amṛtānādupaniṣat*, il commento a testi quali le *Upaniṣad* dello yoga, deve mantenere lo spirito di queste ultime, ed essere indicativo, mai eccessivamente esplicativo essendo questi testi indirizzati a coloro che stanno già percorrendo la via spirituale. La mente sa, ma non sempre la parola rivela.

*Paramahaṃsa Svāmi Yogānanda Giri*

### **Il duplice tāraka**

Quel tāraka è di due tipi, il primo detto tāraka e il secondo chiamato amanaska. A tale proposito [ascolta] la strofa [seguinte]:

“Sappi che lo yoga [cioè il tāraka-yoga] è di due tipi, il primo e il secondo. Il primo è appellato tāraka e il secondo amanaska”. ||8||

### **Commento**

Lo yoga si divide in due parti: *pūrva* e *uttara*. La prima, come suggerisce la parola stessa, delinea ciò che precede e corrisponde al *tāraka-yoga*; la seconda, la superiore, riflette invece l'*amanaska-yoga*.

Il *tāraka* è il mezzo tramite il quale lo yogin imbecca la via sottile alla conquista dei sensi, degli elementi sottili, dei *tattva* e dei *guṇa*. Lo yoga in questione sussiste sino a che non si sia ottenuto lo scopo. L'*amanaska*, ovvero la “non mente”, è lo yoga che trascende ogni stato fenomenico. *Tāraka*, con il sostegno dello sguardo interiore, oltrepassando gli elementi sottili, si esaurisce con lo splendore della luce nello spazio tra le sopracciglia, *brūmadhya-bindu*. L'*amanaska* interviene a questo livello per valicarlo ed elevarsi ancora fino alla piena immersione nello stato non duale, nel grande splendore (*mahā-jyotis*) oltre la sommità del capo. Qui lo yogin è rapito dalla beatitudine del *paramātman* nel suo proprio sé (*Ātman*). *Amanaska* è il distruttore della mente alla quale toglie la vita; essa rimane vuota come le mammelle di una vacca svuotate dal latte.

## Indice

<b>Nota sulla traslitterazione e pronuncia dei termini sanscriti</b>	7
<b>Abbreviazioni</b>	9
<b>Premessa e introduzioni</b>	11
Premessa del Gītānanda Āśram	13
Introduzione alla collana “ <i>Upaniṣad</i> dello yoga” di Stefano Piano	17
Introduzione di Paramahaṃsa Svāmi Yogānanda Giri	29
Introduzione di Stefano Piano	31
<b>Parte prima</b>	
<i>Advayatāraḥkopaniṣat</i>	35
<b>Parte seconda</b>	
Commento	57
<b>Tavole</b>	133
<b>Bibliografia</b>	141
<b>Indice analitico</b>	143