



COLLANA

UPANIṢAD DELLO YOGA

A CURA DI

STEFANO PIANO

AMṚTANĀDOPANIṢAT
अमृतनादोपनिषत्



Lakṣmī

YOGA

LA DOLCEZZA
DEL SUONO IMMORTALE



con il commento di

**Paramahaṃsa Svāmi
Yogānanda Giri**

Introduzione

L'*Amṛtanādopaniṣat* (La “seduta spirituale” [che illustra] il suono immortale), in 38 strofe, è una delle cosiddette “*Upaniṣad* dello yoga”, che, secondo il commentatore *Upaniṣad Brahma Yogin*, appartiene al *Kṛṣṇayajurveda* o *Yajurveda* “nero”¹.

Lo yoga descritto in questa *Upaniṣad* è uno yoga “a sei membra” (*ṣaḍaṅga-yoga*), secondo l’elenco fornito nella strofa 6:

pratyāhāras tathā dhyānam prāṇāyāmo’tha dhāraṇā |
tarkaś caiva samādhiś ca ṣaḍaṅgo yoga ucyate ||

“Ritrazione dei sensi [dai loro oggetti] e meditazione profonda, controllo del respiro e poi concentrazione e riflessione speculativa e perfetto raccoglimento: [questo] è detto yoga di sei membra”.

Si tratta della forma di yoga enunciata nella *Maitryupaniṣad* VI, 18²:

1 Si chiama così una delle due versioni che ci sono pervenute di questa *saṃhitā* del *Veda*, detta anche *Vājasaneyisaṃhitā* e che “comprende, oltre alle preghiere e alle formule sacrificali, anche un commento che ha la funzione di illustrare le varie pratiche rituali e di spiegarne il significato” (S. Sani, *Le letterature religiose*, in G. Boccali-S. Piano-S. Sani, *Le letterature dell’India*, Parte prima, UTET Libreria, Torino 2000, p. 40 e sg.).

2 Cfr. *Maitry Upaniṣad*, publiée et traduite par M. le Esnoul, Adrien Maisonneuve, Paris 1952, pp. 36 e sg (16 e sg. del testo sanscrito). Il testo originario di questa *Upaniṣad* (redatto forse nel III-II secolo a. C.) è stato probabilmente ampliato fino a epoca piuttosto recente ed è stato studiato nelle sue varie recensioni da J. A. B. van Buitenen, (*The Maitrāyaṇīya Upaniṣad: a critical essay, with text, translation and commentary*, Mouton, Gravenhage, 1962). Il supposto testo originario (che non comprende il passo che qui ci interessa) è stato tradotto in italiano da Carlo Della Casa (*Upaniṣad vediche*, TEA, Milano 1988, pp. 367-374), mentre quello ampliato si trova in *Upaniṣad antiche e medie*, a cura di Pio Filippini Ronconi, Prefazione di M. Piantelli, Boringhieri, Torino 2007, pp. 385-424 (il passo in questione è alle pp. 405 e sg.).

tathā tatprayogakalpaḥ prāṇāyāmaḥ pratyāhāro dhyānaṃ dhāraṇā tarkaḥ samādhiḥ śadaṅga ity ucyate yogaḥ |

“Di questo tipo è il metodo pratico per [conseguire] l’unione con Quello³: controllo del respiro, ritrazione dei sensi [dai loro oggetti], meditazione profonda, concentrazione, riflessione speculativa, perfetto raccoglimento: [questo] si chiama yoga”.

Come si può vedere, a parte l’ordine delle parole, i due testi corrispondono perfettamente. Occorre, però, ricordare che lo yoga a sei *aṅga* è largamente attestato nelle fonti sanscrite; il *Mṛgendrāgama*⁴ (*Yogapāda* 3), per fare un esempio che chiamerei di “transizione”, da un lato afferma che lo yoga ha otto membra (come l’*aṣṭāṅga-yoga* di Patañjali), ma non fa menzione di *yama*, *niyama* e *āsana*, aggiunge alla lista “classica” *vīkṣaṇa* (“esame”, “analisi”, affine a *tarka*⁵) e *japa* (“preghiera mormorata”), e afferma che lo yoga stesso deve essere considerato come ottavo *aṅga*, mostrando così l’intenzione di attenersi all’idea dello yoga “ottuplice”. L’elenco di *aṅga* fornito dal *Mataṅgaparameśvarāgama*, se non si tien conto dell’ordine delle parole, corrisponde esattamente a quello della *Maitryupaniṣad* e della presente *Upaniṣad* dello yoga (identico anche nell’ordine delle parole):

3 Di cui si è detto nel passo immediatamente precedente (*ekasya... ekatvam*: “unità con l’Uno”).

4 Il *Mṛgendrāgama* è un *upāgama* che si dichiara dipendente dal *Kāmikāgama*, che è uno dei 28 *Āgama* fondamentali ed è considerato molto antico; si veda in proposito *Mṛgendrāgama. Sections de la doctrine et du yoga, avec la Vṛtti de Bhaṭṭanārāyaṇakaṇṭha et la Dīpikā d’Aghoraśivācārya*, Traduction, Introduction et Notes par Michel Hulin, P.I.F.I No. 63, Institut Français d’Indologie, Pondichéry 1980, p. 357.

5 Con questa parola si indica un processo mentale che giunga a determinare ciò che si debba ammettere e ciò che si debba rifiutare; in pratica, dopo aver scartato, una dopo l’altra, le possibili identificazioni con i *tattva* a cominciare dal *pṛthivī-tattva*, si deve giungere a identificarsi soltanto con lo *Śiva-tattva*.

*pratyāhāras tathā dhyānaṃ prāṇāyāmas ca dhāraṇā |
tarkaś caiva samādhiś ca śaḍaṅgo yoga ucyate ||*

“Si dice che lo yoga ha sei membra: ritrazione dei sensi [dai loro oggetti] e meditazione profonda, controllo del respiro, concentrazione e riflessione speculativa e perfetto raccoglimento”⁶.

Diversamente dagli Āgama, le Saṃhitā vaiṣṇava sembrano più fedeli allo aṣṭāṅga-yoga di Patañjali. Per esempio, l'Āhīrbudhnyasaṃhitā (31, 16 e sg.)⁷ riporta il seguente elenco:

*aṣṭāṅgān yasya vakṣyāmi pṛthak tāni nisāmaya |
yamaś ca niyamaś caivam āsanaṃ tadanantaram ||16||
prāṇāyāmas tataḥ proktaḥ pratyāhāras ca dhāraṇā |
dhyānaṃ tathā samādhiś cāpi aṅgāny etāni nārada ||17||*

33

“Di esso⁸ dirò le otto membra, ascoltali uno per uno: astensioni, precetti e subito dopo postura; in seguito è enunciato il controllo del respiro e la ritrazione dei sensi [dai loro oggetti] e la concentrazione e la meditazione profonda e pure il perfetto

6 *Yogapāda* 1, 6; cfr. *Mataṅgaparameśvarāgama (Kriyāpāda, Yogapāda et Caryāpāda)*, avec le commentaire de Bhaṭṭa Rāmakaṇṭha, édition critique par R. N. Bhatt, P.I.F.I No. 65, Institut Français d'Indologie, Pondichéry 1982, p. 248. Nell'Introduzione (p. xxv) R. N. Bhatt ci informa che il *Suprabhedāgama (Yogapāda* 3, 54 e sg.), unico in questo fra i testi āgamici, dà la medesima lista degli *Yogasūtra* (2, 29), ma inverte le posizioni di *dhāraṇā* e *dhyāna*; il *Kiraṇāgama (Yogapāda* 3) enumera invece sei membra, reintroducendo, però, *āsana* in luogo di *tarka (pratyāhāra, dhyāna, prāṇāyāma, dhāraṇā, āsana e samādhi)* e aggiunge che anche il *Rauravāgama (Vidyāpāda* 7, 5) elenca sei aṅga nel medesimo ordine della lista del *Kiraṇā*^o, ma reintroducendo *tarka* al posto di *āsana*.

7 Cfr. *Āhīrbudhnyasaṃhitā of the Pañcarātrāgama* [I], 2nd ed. rev. by V. Krishnamacharya, first reprint of the 2nd edition (1966), The Adyar Library and Research Centre, Adyar, Madras 1986 (1 ed. 1916), pp. 278 e sgg.

8 Cioè: “dello yoga” che, nella strofa 15, è definito come “unione” (*saṃyoga*) del *jīvātman* con il *paramātman*.

raccoglimento: queste sono le membra, o Nārada". Il testo elenca poi (strofa 18) 10 *yama* [*satya* (veracità), *dayā* (compassione), *dhṛti* (fermezza), *śauca* (purezza), *brahmacarya* (castità), *kṣamā* (pazienza), *ārjava* (rettezza), *mitāhāra* (moderazione nel cibo), *asteya* (astensione dal furto) e *ahiṃsā* (innocenza)] e 10 *niyama* [*siddhāntaśravaṇa* (ascolto della dottrina), *dāna* (generosità), *mati* (retto pensiero), *īśvarapūjana* (adorazione del Signore), *saṃtoṣa* (contentezza), *tapas* (ascesi), *āstikya* (fede), *hrī* (pudore), *japa* (preghiera mormorata) e *vrata* (pia osservanza)]⁹ e la descrizione dello yoga continua, includendo anche il capitolo 32. La *Rśyaśṛṅgasamhitā* (43, 11cd-12)¹⁰ elenca gli otto *aṅga* di Patañjali e precisa (43, 14) che ci sono 10 *yama* (*ahiṃsā*, *satya*, *asteya*, *brahmacarya*, *dayā*, *ārjava*, *kṣamā*, *dhṛti*, *mitāhāra*, *śauca*) e 10 *niyama* (43, 27-28a): *tapas*, *tuṣṭi* (sinonimo di *saṃtoṣa*), *āstikya*, *īśvarārādhana* (sinonimo di *īśvatapūjana*), *siddhāntālocana* (riflessione sulla dottrina – cfr. *siddhāntaśravaṇa*), *lajjā* (sinonimo di *hrī*), *dāna*, *mati*, *japa*, *vrata*. Gli *yama* sono gli stessi (anche se in ordine diverso) dell'*Āhirbudhnyasaṃjīta*, mentre l'elenco dei *niyama* presenta non solo un ordine diverso, ma anche qualche variante non sostanziale nella terminologia e il sinonimo *lajjā* in luogo di *hrī*.

Se ora passiamo ai *Tantra* veri e propri, sempre per fare qualche esempio, lo *Śaradātilakatantra* (*paṭala* XXV, 5-6) parla di *aṣṭāṅga-yoga* ed elenca le otto membra classiche di Patañjali, menzionando, però, 10 *yama* (XXV, 7) e 10 *niyama* (XXV, 8) ancora diversi

9 Per ulteriori elenchi di 10 *yama* e *niyama* si veda S. Piano (a cura di), *Enciclopedia dello yoga*, Promolibri Magnanelli, Torino 2002³, pp. 402 e sg. e 231 e sg.

10 Cfr. *Rishyasringa Samhita*, edited with Introduction by Rāmānuja Tātāchārya, "Tanjore Sarasvati Mahal Series" No. 189, Tanjore Maharaja Serfoji's Sarasvati Mahal Library, Thanjavur 1983, pp. 564-566.

da quelli precedentemente citati¹¹.

Anche nei testi del buddhismo tantrico esistono importanti sezioni dedicate allo yoga in sei *aṅga*. Ne costituisce un esempio autorevole il ciclo tantrico della “Ruota del tempo” (*Kālacakra*), che comprende numerosi testi elaborati nell’India nord-occidentale, ormai caratterizzata da una forte islamizzazione, fra il X e l’XI secolo della nostra era¹². Le sei “membra” di cui parlano questi testi sono *pratyāhāra*, *dhyāna*, *prāṇāyāma*, *dhāraṇā*, *anusmṛti* (applicazione mnemonica) e *samādhi*: l’elenco riproduce esattamente il testo, citato sopra, della *Upaniṣad* qui tradotta, ma sostituisce *tarka* con *anusmṛti*¹³.

11 Cfr. *Śāradā-tilaka Tantram*, English Translation with Notes and Yantras by a Board of Scholars, “Sri Garibdas Oriental Series” – 82, Sri Satguru Publications, Indian Books Centre, Delhi 1988, p. 277: qui gli *yama* sono *ahiṃsā*, *satya*, *asteya*, *brahmacarya*, *kṛpā*, *ārjava*, *kṣamā*, *dhṛti*, *mitāhāra* e *śauca* e i *niyama* sono *tapas*, *saṃtoṣa*, *āstikya*, *dāna*, *iśvarapūjana*, *siddhāntaśravaṇa*, *hrī*, *mati*, *japa* e *homa*.

12 Cfr. *Nāropā*, *Iniziazione. Kālacakra*, a cura di R. Gnoli e G. Orofino, “Biblioteca Orientale” 1, Adelphi, Milano 1994, p. 56. Il commento di *Nāropā* s’intitola *Paramārthasamgrahanāmasekoddēṣāṭikā* e il *Sekoddeśa* (il cui titolo significa “Spiegazione breve dell’iniziazione”) è “una sezione del quinto capitolo del perduto *Mūlakālacakratantra*” (p. 98).

13 Cfr. *Nāropā*, *Iniziazione. Kālacakra*, p. 92, 207 e sgg. I testi che parlano di yoga sestuplice sono il *Samājottaratāntra*, cioè il 18° capitolo del *Guhyasamāja-tantra* (pp. 208 e sgg.), il *Laghukālacakra-tantra* e il suo commento intitolato *Vimalaprabhā* (pp. 220 e sgg. e 245 e sgg.) e il *Lakṣābhīdhānoddhṛtalaḡhutantra-piṇḍārthavivarāṇa* di Vajrapāṇi (pp. 230 e sgg.) e il *Sekoddeśa* (strofe 24-92, pp. 253 e sgg.). Del *Guhyasamāja-tantra* si possono consultare le seguenti edizioni: *Śrīguhyasamājatāntram*, Śrīśītamaśuśekhara-Vāgaci-śarmanā pariśkṛtam evaṃ sam-pā-di-tam, Mithilāvidyāpāṭhāpradhānena, Darbhanga 1965; *Guhyasamāja tantra*; or, *Tathāgataguhyaka*, edited by Benoytosh Bhattacharya, 2nd ed., reprint, Oriental Institute, Baroda 1967; *Āryaśrīguhyasamājatāntram*, Ācārya-Candrakīrti-kṛta *Guhyasamājatāntrapradīpodyotanāṭikā Śaṭkoṭī vyākhyā* sahita: mūla Śaṃskṛta va Nepālabhāṣā artha sahita (*Ārya Śrī Guhyasamājatāntram*, with *Guhyasamājatāntrapra-dīpodyotanāṭikā Śaṭkoṭī vyākhyā* of Ācārya Candrakīrti), anuvādaka: Divyavajra Vajrācārya; sampādaka: Herākāji Vajrācārya, Nhāpāṅgu saṃskaraṇa, Loṭasa Risarca Senṭara, Lalitapura (Nepāla) 2001; *Śrīguhyasamājatāntram: Tathāgataguhyakam*, saṃskartā evaṃ sampādaka Dvārikādāsaśāstri,

Per quanto riguarda le altre “*Upaniṣad* dello yoga”¹⁴, alcune, come la *Yogatattoopaniṣad* (24cd-25)¹⁵, la *Triśikhibrahmaṇopaniṣad* (strofe 28-31)¹⁶, la *Śāṅḍilyopaniṣad*¹⁷ e la *Darśanopaniṣad* (4cd-5)¹⁸ fanno proprio lo schema degli *Yogasūtra*, mentre la *Dhyānabindūpaniṣad* (strofa 41) lo ripete, ma escludendo *yama* e *niyama* ed enunciando quindi, di fatto, uno yoga sestuplice¹⁹, come fa anche la *Yogacūdāmaṇyupaniṣad*²⁰, mentre la *Tejobindūpaniṣad* presenta, in modo assai originale, un *pañcadaśāṅgayoga*²¹, cioè uno yoga di ben 15 *aṅga*:

yamo hi niyamas tyāgo maunaṃ deśaś ca kālataḥ |
āsanam mūlabandhaś ca dehasāmyam ca drksthitiḥ ||15||
prāṇasaṃyamanaṃ caiva pratyāhāraś ca dhāraṇā |
ātmadhyānaṃ samādhiśca proktāny aṅgāni vai kramāt
 ||16||

36

“Sono state enunciate nell’ordine le [seguenti] membra [dello yoga]: astensione, precetto, abbandono,

1st ed., Bauddhabhārati, Vārāṇasī 2003; si veda anche Alex Wayman, *Yoga of the Guhyasamājantra: the arcane lore of forty verses, a Buddhist tantra commentary*, Motilal Banarsidass, Delhi 1977.

14 Si fa qui riferimento alla seguente edizione: *The yoga Upaniṣad-s with the commentary of Śrī Upaniṣad-Brahmayogin*, edited by Pandit A. Mahadeva Sastri, reprint, The Adyar Library and Research Centre, Adyar, Madras 1983 (First Published 1920).

15 Edizione citata, p. 368.

16 Non diversamente da altri testi tantrici, anche questa “*Upaniṣad* dello yoga” elenca 10 *yama* (gli stessi di *R̥śyaśr̥ṅgasamhitā* 43, 11cd-12) e 10 *niyama* (*tapas, saṃtuṣṭi, āstikya, dāna, ārādhanam hareḥ, vedāntaśravaṇa, hrī, mati, japa e vrata*); cfr. ed. citata, pp. 118 e sg.

17 Cfr. ed. citata, p. 518; ivi si afferma semplicemente che gli *yama* sono dieci, come anche i *niyama*.

18 Cfr. edizione citata, p. 153.

19 Il *prāṇāyāma* in questo contesto è menzionato come *prāṇasaṃrodha*. Si veda l’ed. citata, p. 196.

20 Strofa 2: si veda l’ed. citata, p. 337.

21 Si veda l’ed. citata, p. 51.

silenzio e luogo [adatto], tempestività²², postura e contrazione della base, equilibrio del corpo e fissità dello sguardo e controllo del respiro, ritrazione [dei sensi dai loro oggetti], concentrazione, meditazione profonda sul Sé e perfetto raccoglimento”.

Avremo modo di tornare in dettaglio su questo passo in occasione dell’edizione italiana di questa *Upaniṣad*, ma possiamo in ogni caso anticipare che si tratta di un elenco alquanto insolito, nel quale si percepiscono echi della *Bhagavad-gīta*, per quanto riguarda per esempio l’abbandono (*tyāga*), insieme a novità assolute – come *mauna*, *deśa*, *kālata/ā*, *mūlabandha*, *dehasāmya* e *dṛksthiti* – e anche a qualche formulazione diversa di *aṅga* noti (come *prāṇasaṃyamana* e *ātmadhyāna*).

Passando infine alla tradizione dei *nātha-yogin*²³ facente capo a Matsyendra- e Gorakṣa-nātha (XI-XII secolo?) e a tutto il fascio di scuole dette dello *haṭha-yoga*, si può osservare anzitutto che il *Gorakṣa-śataka* (strofa 7) enuncia lo schema classico dei sei *aṅga*, chiamando il *prāṇāyāma prāṇasaṃrodha*, inserendo *āsana* e tacendo *tarka/anusmṛti*:

āsanaṃ prāṇasaṃrodhaḥ pratyāhāraś ca dhāraṇā |
dhyānaṃ samādhir etāni yogāṅgāni vadanti ṣaṭ ||7||²⁴

22 Il composto significa “gli yogin che sono maestri”: le due tradizioni, quella dei nove *nātha* (detti anche *avadhūta*) dello *yoga-sampradāya* o *siddha-sampradāya* e quella buddhista degli 84 *siddha*, sono parallele, al punto che le due parole (*nātha* e *siddha*), nell’uso corrente, sono diventate sinonimi, come dimostrano molti testi medievali. I *nātha-yogin* presero anche il nome di *kānpḥaṭa-yogin* (yogin dalle orecchie forate) a causa dell’abitudine di incidere i lobi delle orecchie per portarvi pesanti orecchini, il modo da distinguersi anche esteriormente fra le molte sette religiose *śaiva*; si veda in proposito S. Piano (a cura di), *Enciclopedia dello yoga*, sotto le singole voci. Una raccolta di testi di questa scuola si trova in *Siddha-siddhānta-paddhati & other works of Nath Yogis*, by Kalyani Mallik, Poona Oriental Book House, Poona 1954.

23 Cfr. George Weston Briggs, *Gorakhnāth and the Kānpḥaṭa Yogīs*, Reprint, Motilal Banarsidass, Delhi 1973 (First edition: Calcutta 1938), p. 285.

24 *Insegnamenti sullo yoga*, Promolibri-Magnanelli, Torino 1994; è repe-

Fra i testi considerati come dei “classici” di *haṭha-yoga*, poi, l’autorevole *Gheraṇḍa-saṃhitā*²⁵, che M. L. Gharote, curatore dell’edizione di Lonavla (1979), data al XVII-XVIII secolo (mentre la *Haṭhayogapradīpikā*²⁶ risalirebbe al XIV-XV secolo), presenta il seguente elenco di sette argomenti: *ṣaṭkarman* (le sei pratiche di purificazione, *śodhana*), *āsana*, *mudrā* (serie di “sigilli”), *pratyāhāra*, *prāṇāyāma*, *dhyāna* e *samādhi*²⁶. Altri testi, invece, non forniscono elenchi dichiarati degli *aṅga* dello yoga.

Quella che fin qui è stata illustrata sembra essere, dal punto di vista strutturale, la componente principale di questa “*Upaniṣad* dello yoga”, la quale poi, da un lato, sembra voler ricordare *Bhagavad-gītā* 2, 46 (nell’allusione iniziale all’utilità delle Scritture) ed evocare la celebre metafora del “carro” cara alle *Upaniṣad* “vediche” (strofe 2-3 e 5; cfr. *Kaṭha-upaniṣad* III, 3-9) e, dall’altro, presenta anche la descrizione di tecniche non molto conosciute di controllo del respiro, di concentrazione, di meditazione profonda (*ātmanātmani* “sul Sé col Sé”, 31-32) e di perfetto raccoglimento (*samādhi*), aggiungendo importanti dettagli utili al bagaglio delle conoscenze degli yogin, come quello consistente nell’attribuire un “colore” a ciascuno dei *pañcaprāṇa*, per altro ben noti a chi pratica la disciplina dello yoga.

Stefano Piano

ribile in italiano anche il testo della *Śiva-saṃhitā*, “di recente datazione e di autore anonimo” (cfr. *Lo yoga rivelato da Śiva*, Promolibri-Magnanelli, Torino 1990, p. 7).

25 *La lucerna dello haṭha-yoga*, Promolibri-Magnanelli, Torino 1999².

26 *Gheraṇḍa-saṃhitā* I, 10 e sg.; cfr. *Insegnamenti sullo yoga*, p. 37.

स ह नाववतु । स ह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।

Sa ha nāvavatu । sa ha nau bhunaktu । saha vīryam
karavāvahai । tejasvināvadhītamastu mā
vidviṣāvahai ॥
Om Śāntiḥ Śāntiḥ Śāntiḥ

Possa Egli proteggerci entrambi.
Possa Egli nutrirci entrambi.
Possiamo noi lavorare insieme con grande energia.
Possa il nostro studio essere vigoroso ed efficace.
Possa non esserci mai conflitto tra di noi.
Om Pace! Pace ! Pace!



Le sette porte per la realizzazione del Sé

*I saggi conoscono le sette porte per l'autorealizzazione.*⁵¹

Esse sono: la porta del cuore, dell'aria, del capo, della liberazione (mokṣa), l'apertura, la cavità e il maṇḍala.

||26||

Commento

“Il creatore, esistente di per sé, effettuò le aperture verso l'esterno: perciò si vede verso l'esterno, non verso l'interno. Qualche saggio, desideroso di immortalità, ritraendo gli occhi dalle cose sensibili, vide dentro di sé l'Ātman.” (KU 2.4.1)

La strofa ventisei descrive in modo non chiaro le sette aperture, *saptadvāra*; analizziamo alcune analogie e differenze riportate in alcuni testi sull'enumerazione delle aperture (*dvāra*).

La *Kaṭha-upaniṣad* (2.2.1) ne cita undici: sette nel capo, i due occhi, le due orecchie, le due narici, la bocca; tre parti inferiori, l'ombelico, l'uretra e l'ano, e un'ulteriore apertura per la *mukti*: *brahmarandra*.

La *Śvetāśvatara-upaniṣad* (3.18) ne cita nove: sette nel capo come la precedente, l'organo di generazione e quello di evacuazione. Questa stessa numerazione è mantenuta nella *Bhagavad-gītā* (5.13).

Nel *Guhyasamāja-tantra* ne vengono riportate nove: la fronte (*bhrūmaṇḍala*), gli occhi (*caṅśus*), le orecchie (*karṇa*), le narici (*nāsikā*), l'ombelico (*nābhi*), la sommità del capo (*brahmarandra*), la bocca (*mukha*), l'uretra (*upastha*), l'ano (*guda*). In questa elencazione il numero delle aperture è minore in quanto si considerano occhi, narici e orecchie rispettivamente come una singola apertura.

51 Ndei. Qui il testo è ambiguo poiché non descrive chiaramente i punti nel corpo. Inoltre i termini *bila* e *suśiram* sono sinonimi in AK. 1.7.1. Il commento di Upaniṣad Brahma Yogi non spiega questi termini in modo soddisfacente.

Alle aperture (*dvāra*) vengono tradizionalmente associati i nove pianeti:

occhi = *Sūrya* e *Candra*, Sole e Luna;

orecchie = *Aṅgāraka* e *Budha*, Marte e Mercurio;

narici = *Bṛhaspati* e *Śukra*, Giove e Venere;

ombelico = *Śani*, Saturno;

uretra = *Rāhu*;

ano = *Ketu*.

Secondo i *Tantra*, al momento della dipartita, l'uscita del *jīva* da differenti *dvāra* comporta l'esperienza in vari regni (*bhuvana*). Tre porte, la bocca, l'uretra e l'ano, sono considerate "negative" e conducono a esperienze dolorose; le altre sei sono considerate "buone". La purificazione delle porte avviene con speciali *kriyā* e *mantra*.

Indice

Nota sulla traslitterazione e pronuncia dei termini sanscriti	7
Premessa e introduzioni	11
Premessa del Gītānanda Āśram	13
Introduzione alla collana “Upaniṣad dello yoga” di Stefano Piano	17
Introduzione di Paramahaṃsa Svāmi Yogānanda Giri	28
Introduzione di Stefano Piano	31
Parte prima	
Amṛtanāḍopaniṣat	41
Parte seconda	
Commento	65
Tavole	141
Bibliografia	153
Abbreviazioni	156
Indice analitico	157