

YOGA *Italia*®

ANNO 19 - NUMERO 81 - GIUGNO 2013

Trimestrale della
Federazione Italiana Yoga®

Fondata nel 1974

Riconosciuta e affiliata alla Union Européenne de Yoga
Rappresentante per l'Europa di Sarva Yoga International

Convegno Nazionale di Firenze



Autorizzazione Tribunale di Parma n. 10/93 del 21-24/5/1993 -
via Monte Cervino, 26 - 00012 Colle Verde di Guidonia (Roma) -
Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in Abbonamento Postale -

D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 2, DCB Parma

Iscriviti alla Federazione Italiana Yoga

L'anno sociale FIY è il seguente:
dal 01/07/2013 al 30/06/2014.

L'iscrizione offre, in base alla categoria di appartenenza, la possibilità:

- di partecipare agli incontri promossi dalla FIY, ai corsi di formazione per l'insegnamento dello Yoga (ISFIY), ai corsi di perfezionamento per insegnanti;
- di usufruire della consulenza gratuita del commercialista FIY;
- di ricevere la rivista YOGA;
- di reclamizzare gratuitamente le iniziative private.

Per continuare a ricevere la rivista è necessario rinnovare la quota relativa all'anno 2013/2014.

Quote associative:

- socio aderente 25 euro
- socio effettivo 85 euro (ricordiamo che per divenire socio effettivo occorre essersi diplomati presso la FIY e presentare una domanda al Consiglio Direttivo FIY).
- iscrizione Albo professionale (solo per i soci effettivi in possesso dei requisiti) è di:
 - 20 euro per coloro che iscrivono almeno 10 soci aderenti;
 - 26 euro per coloro che iscrivono 5 soci aderenti;
 - 40 euro per coloro che iscrivono meno di 5 soci aderenti.
- socio sostenitore almeno 40 euro.

Il rinnovo delle iscrizioni può essere effettuato attraverso bonifico bancario sui seguenti conti:

- Conto Bancoposta

Codice Iban:

IT85 0076 0112 7000 0003 5828 334

- Banca Regionale Europea

Agenzia Di Sarzana

Nuovo Codice Iban:

IT16 H069 0649 8430 0000 0040 150

oppure tramite versamento

con bollettino postale sul

c/c postale n. 35828334.

SOMMARIO

- 3 Editoriale** – di Eros Selvanizza
- 4 Yoga cultura del domani** – di Claudio Andrea Klun
- 6 Sovrumani silenzi e profondissima quiete** – di Antonio Rigopoulos
- 9 Yoga, le fondamenta nei Sutra di Patanjali** – di Babu Ram Sharma
- 12 La cultura dello yoga** – di Jai Prakash Narayan Mishra
- 15 Essere** – di Salvatore Cutone
- 17 Piccoli passi verso il grande silenzio** – di Andrea Zini
- 19 Seminario di aggiornamento con Selvanizza a Milano e Roma**
- 20 Albo insegnanti**
- 21 Assemblea soci, molte le novità** – di Claudio Andrea Klun
- 23 Attività federali** – a cura di Claudio Andrea Klun
- 25 Tempo di chiarezza** – di Eros Selvanizza

Direttore responsabile: Eros Selvanizza - **Comitato di redazione:** Claudio Andrea Klun (coordinatore), Andrea Corsini, Doralice Lucchina, Gioia Croci

Art direction & videografica: Pietro Rozzi - ART Progetti Grafici - Langhirano (PR)

Hanno collaborato a questo numero: Uberto Bellini, Gianni Bertozzi, Salvatore Cutone, Claudio Andrea Klun, Doralice Lucchina, Roberta Pozzi, Erminia Repossi, Antonietta Rozzi, Eros Selvanizza, Andrea Zini - **Foto Convegno 2013:** Enrico Bernul, Pietro Rozzi

SEGRETERIA FIY: Via Emiliana, 3 - 19038 Sarzana (SP)

Tel. 0187 603554 - Fax: 0187 606398

Lunedì / venerdì: 14.30 - 18.30 – Segretaria: Roberta Pozzi

E-mail: info@yogaitalia.org – Sito FIY: www.yogaitalia.org

Per l'invio di articoli e altro materiale per la rivista, scrivere al coordinatore: caklun@gmail.com



Sovrumani **SILENZI** e pro

Il professor Rigopoulos ha illustrato le concezioni e le pratiche del mauna in ambito yogico

di Antonio Rigopoulos

La relazione è una sorta di cammino a ritroso sulle tracce del silenzio a partire dalla letteratura più antica, quella dei *Veda*.

Nel mondo indiano più antico il fulcro della vita religiosa è costituito dal rito, dal *karman* e quindi anche dal suono, dal *mantra*. *Karman*, atto rituale, e *mantra* si coimplicano, non esistono l'uno senza l'altro. L'assioma nei *Veda*, infatti, è che il sacrificio è parola, suono, *shabda*, *mantra* e nel periodo più antico dei *Veda*, che esprime una religiosità essenzialmente rituale, il tema della recitazione era capitale. Durante le sessioni sacrificali, che comprendevano tutta una serie di dizioni e di canti a voce alta o a voce bassa e potevano

essere anche molto lunghe, il sacerdote supervisore di tutte le attività del culto, che non a caso si chiamava *brahman*, aveva il compito di mormorare le formule rituali, il *mantra*. Il *brahman* è definito la mente del sacrificio perché la sua funzione caratteristica era di mormorare continuamente a voce bassa la sillaba OM. Il significato di questa incessante mormorazione era, in origine, di esprimere l'assenso rituale: se il *brahman*, che conosceva tutte le complesse dinamiche del rito, si accorgeva che la procedura non era esatta, interrompeva subito il mormorio della OM (infatti un altro nome della OM era *pranava*, cioè ronzio) e la pratica veniva ricominciata da capo o

Il professor Rigopoulos durante la conferenza



profondissima QUIETE

perfezionata con un rito specifico.

Ci sono molte varietà di silenzio rituale nei *Veda*. Il primato è senz'altro quello del *mantra*, associato al *karman* dell'attività rituale, nondimeno c'è spazio anche per il silenzio. Nei *Veda* esso ha due valenze: la prima è di essere una sorta di completamento e di rafforzamento del rito che si attua con la ripetizione di uno stesso atto liturgico prima con il *mantra* e poi in silenzio; la seconda valenza pensa al silenzio come dominio dell'inesprimibile considerandolo cioè come riferimento alla trascendenza. Questa valenza è molto importante tanto è vero che l'atto silenzioso, nei *Veda* antichi, è sempre rivolto al grande dio Prajapati, il Signore delle creature, colui che connota il dominio dell'inesprimibilità ed è emblema della trascendenza: egli è il silenzio. In effetti le due piste del sacrificio vedico antico sono la parola e il pensiero, e l'idea è che il pensiero sovraintende la parola. Il silenzio rituale, dunque, è ciò che consente l'accesso al trascendente, al dominio del "non detto": in questo senso possiamo considerare la OM il *mantra* per antonomasia, come la cerniera tra parola e pensiero, tra vocalizzazione e silenzio assoluto.

Il termine più impiegato nella letteratura antica, e che anche nello yoga traduce silenzio, è *maunam*, sostantivo che deriva dalla radice verbale *man*; è significativo che la parola che designa il silenzio in sanscrito derivi dalla stessa radice della parola che designa "pensare" e da cui derivano *manas*, cioè mente, e *man-tra* cioè strumento per fissare il pensiero. È quindi interessante che la parola *mauna* si connetta al "non detto" come pensiero.

Vi sono vari luoghi nelle *Upanishad* vediche in cui viene toccato il tema del silenzio. In particolare, in un passo della *Brhadaranyaka Upanishad*, la funzione del sacerdote, il *brahman*, viene messa in relazione con il dominio della mente/*manas* e con la luna, perché la luna presidia la mente simbolicamente; egli è il supervisore del sacrificio e rappresenta l'Assoluto come pura presenza mormorante la OM che poi sfocia nel silenzio, l'idea è che il silenzio sia come uno sfondo che deter-



mina il completamento del rito ma che al tempo stesso lo eccede. In un altro passo della *Brhadaranyaka Upanishad* appare un tema molto importante, quello di un iter che dall'erudizione passa attraverso la fanciullezza, un ritorno cioè a una condizione preculturale in cui dottrina e scienza vengono superate, a una nuova innocenza la quale è poi viatico per la condizione di asceta, potremmo dire di *yogin*, dalla quale si attinge la verità dell'Assoluto. È molto significativo che questo passo sia stato ripreso dalla grande tradizione della metafisica del *Vedanta* che ne riprende alcuni stadi fondamentali: si passa dall'ascolto della dottrina ad una forza che consiste nell'essersi sintonizzati con la parola sacra e averla assimilata per giungere infine, dopo la fase della riflessione in cui domina il pensiero, alla meditazione intensa la cui perfezione coincide con la dimensione di puro silenzio. Vi sono altri passi delle *Upanishad* che celebrano il silenzio; nella *Kena Upanishad* si ribadisce che il silenzio supera anche la dimensione del pensie-

Il professor Rigopoulos assieme al professor Mishra durante la cerimonia di apertura del Convegno



**Il presidente
Selvanizza consegna
il riconoscimento
al professor
Rigopoulos**

ro e permette una prospettiva trascendente mentre nella *Chandogya Upanishad* il silenzio, riferito in particolare al *brahmacharya*, colui che vuole apprendere il rito, è un silenzio disciplinare, propedeutico, a cui è chiamato l'alunno brahmanico nel suo apprendistato. Nella *Mandukya Upanishad* è espressa la teologia della OM come cerniera tra la dimensione del rito e la dimensione della ineffabilità in cui la stessa composizione della sillaba OM in A U M e un Quarto (stato) si prospetta come viatico per passare dal linguaggio al non detto, al puro pensiero e infine al trascendimento dello stesso pensiero per sfociare nel quarto stato, *turiya*.

Vi è poi un corpus di testi molto importanti, denominati complessivamente *Samnyasa Upanishad*, che riguardano l'esperienza ascetica del rinunciante e trattano del silenzio come dimensione costitutiva dell'asceta e dello *yogin*. La dimensione del puro silenzio in cui l'asceta è tenuto ad aggirarsi è connotata da due livelli: un primo livello che contempla un silenzio base disciplinare e un secondo livello, più profondo, che consiste nel silenziare lo stesso pensiero e che è *mauna*, il fine supremo della pratica. Negli *Yoga Sutra*, il *maunam* rientra nella categoria del *tapas*, l'ascesi, che fa parte dei cinque *niyama*. *Vyasa*, nel suo commento al *Sutra* 2.32, in riferimento al *tapas*, distingue due modalità del silenzio: la "quiete del pezzo di legno", in cui il divieto di parlare prevede anche l'astensione dal compiere gesti, e la "quiete formale" in cui il linguaggio dei gesti è ancora permesso. Anche la *Bhagavad Gita* ribadisce

che *maunam* è un *tapas* della mente. Nello yoga classico ci troviamo di fronte quindi a queste due modalità: il silenzio disciplinare e poi, quella più importante, la radicalizzazione del silenzio che trascende definitivamente tutto, a cominciare dal rito che abbandona ogni legame sia di linguaggio sia di pensiero. Il silenzio che sta a cuore allo *yogin*, e che è la meta, è il trascendimento della parola e della mente. Questo è evidente fin dalla stessa definizione dello yoga che è infatti l'arresto, l'acquietamento definitivo di ogni attività del *chitta*: "yogas chitta vritti nirodah".

Accanto a questo troviamo negli *Yoga Sutra*, in modo sintomatico, l'identificazione di *Ishvara* con la OM che è identificata con *Prajapati*, è un'eco degli antichi *Veda* in cui la OM è di nuovo viatico al silenziamento della mente che è essenzialmente l'esperienza del *samadhi*.

Vi è nella tradizione brahmanica una sorta di doppio binario secondo cui il silenzio è fondamento e presupposto della parola ma si disvela quale culmine del rito stesso; mentre nella tradizione brahmanica più ortodossa si tenta di integrare e bilanciare linguaggio e silenzio, nello yoga classico e anche nelle scuole buddhiste è vero il contrario, si sottolinea il primato assoluto della gnosi, della conoscenza, la quale sfocia nel silenzio che è cifra dell'Assoluto, e la dimensione rituale viene superata radicalmente.

A proposito del silenzio vi è un'osservazione interessante: nella prospettiva hindu e anche yoga si allude a qualche cosa che c'è, si dà per scontato che il *Brahman*, di cui il silenzio è emblema, c'è. In questo senso si parla di silenzio eloquente che è immaginato dissipare i dubbi e trasmutare l'individuo, come accade per esempio nella esperienza della vicinanza accanto a un grande saggio la cui presenza veicola la verità dell'Assoluto attraverso il silenzio.

In sintesi, nella prospettiva dello yoga il silenziamento iniziale propedeutico del linguaggio è importante come primo passo per il silenzio mentale: nella OM si ricordano a cerniera tutti i momenti di questa via fino al trascendimento della stessa sfera mentale per approdare a una condizione di silenzio.

(a cura di Erminia Repossi,
dalla conferenza del 26 aprile 2013)