

## YOGATATTVA UPANISHAD

### La vera natura dello Yoga (Prof. Marco Pucciarini)

La Yogatattva Upanishad è senza dubbio una delle più interessanti fra le Upanishad dello yoga, e ciò per due ragioni: da una parte essa espone con grande chiarezza gli otto gradi (*anga*) dello yoga classico, e dall'altra insiste sui vari benefici che ci si può attendere dall'esercizio di questo yoga (non soltanto lo stato d'indipendenza spirituale - *kaivalya* - ma anche i numerosi poteri soprannaturali, dei quali spesso gli altri testi non dicono molto).

La posizione dottrinale dello yoga, inoltre, è nettamente affermata: fede in un Dio personale (qui Vishnu, definito *mahā-yogin*), volontà di mondarsi dalle macchie del peccato per poter essere liberato dal *samsāra* (ciclo delle rinascite), assoluto rifiuto delle Scritture vediche come mezzo di ottenere la liberazione, ecc.

La sequenza adottata può dirsi « cronologica » poiché segue fedelmente lo svolgersi delle otto tappe della via dello yoga (*Ashtanga*). Gli autori cominciano con lo spiegare come l'anima sia caduta in quella condizione di prigionia che le è propria quaggiù (str. 5-6, 9 sgg.); affermano poi che il Veda non serve a liberarla (6 e 7): vi riesce soltanto lo yoga (14-16), nelle sue varie forme (18 sgg.). Di tutte queste forme, la più elevata è l'Hathayoga (in realtà confuso con il *Ashtanga yoga*, 24 sgg.). Ci si propone d'indicare i gradi successivi (24-26).

Gli autori accennano rapidamente alle prime tappe (str. 27-31), ma si soffermano in una esposizione minuta del *prānāyama* (disciplina della respirazione, 27-41) che culmina nel trattenimento prolungato del soffio inspirato (*kumbhaka* o *ghata*): a quel punto compaiono i primi fenomeni soprannaturali (per es., la levitazione), descritti per esteso (53-67).

Seguono alla disciplina del soffio, come di consueto, il *pratyāhāra* (ritrazione dei sensi) - appena accennato (str. 68) - e la *dhāraṇa* (fissazione del pensiero su un solo punto) che suscita altri poteri soprannaturali (69-75), fra i quali quello di potersi muovere a piacimento nello spazio cosmico (str. 75). Si insegna però allo yogin a esser tanto saggio da non parlare di tali poteri; è meglio passare per idioti (78) che lasciarsi distogliere dal fine supremo per rispondere alle richieste da cui sarebbe inevitabilmente tempestato colui che confessasse la sua potenza. Si parla poi (85-104) di una « quintuplice fissazione » (str. 84) che consente di rendersi padrone dei cinque elementi, prima che si arrivi al *dhyāna* (105), meditazione profonda che si confonde quasi con l'Enstasi finale (*samādhi*), furtivamente menzionata alla strofa 106. Lo yogin è giunto allora alla fine, è liberato (benché sia ancora in vita: *jīvan-mukta*, str. 107) e fruisce, naturalmente, di poteri affatto straordinari, compreso quello d'identificarsi con Vishnu stesso (110).

L'Upanishad passa a insegnare vari « Sigilli » (*mudrā*) e « contrazioni » (*bandha*), molti dei quali di carattere nettamente tantrico (*Khecarin*, *Vajrolī*, *Amarolī*). Tali gesti, più o meno acrobatici, hanno lo scopo di facilitare la meditazione e il trattenimento del soffio.

Al termine della divagazione, gli autori dell'Upanishad ricominciano (130 sgg.) l'evocazione lirica dello stato del liberato in vita. Questo ci procura suggestive descrizioni del ciclo delle morti e delle rinascite (« colei che fu madre è oggi sposa, e la sposa sarà domani madre a sua volta », str. 132), paragonato a una ruota idraulica con molte cassette (133). Le virtù connesse con la sillaba Om sono enumerate ancora una volta (134 sgg.) e il testo si chiude (da str. 135 alla fine) con un breve accenno alla pace (*śānti*) di cui fruisce « nel deserto » colui che ha conseguito la condizione d'isolamento spirituale (*kaivalya*) cui tende la pratica dello yoga.

1. Al fine d'aiutare gli yogin ad avanzare sulla via dello Yoga, ne insegnerò i princìpi; chi avrà ascoltato e assimilato questa dottrina sarà per sempre purificato da ogni macchia di peccato.
2. Vishnu, il Grande Yogin, il Grande Essere, il Grande Ardente, rischiarò la Via del Vero come Anima universale.
3. Un giorno venne il Demiurgo a domandargli, dopo averlo ossequiato, di esporre la vera natura dell'ottuplice Yoga.
4. Gli disse il Signore Vishnu che glielo avrebbe spiegato con cura, e così gli insegnò.
5. **Le anime individuali son schiave della buona o cattiva sorte che tocca loro quaggiù; per liberarle dal potere dell'Illusione bisogna provvederle della scienza del brahman, grazie alla quale l'uomo non è più toccato da malanni, né da vecchiaia, né da morte, e più non rischia di rinascere.**
6. Questa scienza è ardua da acquistare, ma è la barca che fa traversare il fiume delle rinascite; si può giungervi per mille vie diverse, ma è Unica in verità, supremo rifugio di là dal quale non c'è nulla! Taluni cercano la via nella pratica rituale qual è insegnata dalle Scritture vediche: essi cadono, per ignoranza, nei tranelli del ritualismo. Né i liturgisti, né gli stessi Dei possono spiegare quest'ineffabile Realtà: come possono le Scritture conoscere questa forma suprema che l'Anima sola conosce?
7. Oh, no! Quel brahman, grazie al quale tutto, dal Sole lassù fino alla più misera pignatta, si manifesta, non può essere rivelato dalle Scritture: *Quello* si manifesta da sé, e la vera natura del brahman sta oltre il linguaggio in ogni sua forma, sia umana sia divina!
8. *Quello* non si può misurare, *Quello* non si muove, *Quello* non può essere lordato, *Quello* non può sentir dolore, *Quello* trascende tutta la realtà,
9. e però *Quello* è investito dagli effetti di peccato e di merito, allorché *Quello* assume la forma di un'anima individua! Ma com'è possibile che l'Anima universale prenda la forma di un'anima individuale?
10. **In principio, l'Anima universale, che trascende ogni forma d'esistenza e la cui essenza è fatta di conoscenza, si moveva come brezza sulle acque, in Essa per primo si manifestò l'Ego, radice di tutto, in cui si bilanciavano le tre qualità di Luce, d'Energia e d'Inerzia;**
11. **ne nacquero i cinque elementi sottili e i cinque grossolani**, che si manifestarono dall'uovo originario; e quando un tal complesso è toccato dalle gioie e dai dolori del vivere, lo si chiama *jiva*, cioè anima individuale! Perciò l'anima individua, prigioniera del mondo in ogni essere, ritrova la vera natura d'*ātman* quand'è liberata dalle pastoie
12. del desiderio, della collera, della paura, dell'errore, della brama, dell'orgoglio, della passione, del nascere e del morire,
13. della miseria e del dolore, dell'indolenza, della fame e della sete, della vergogna, del timore, della sventura, della desolazione e dell'orrore.
14. Ti dirò, dunque, come liberare l'anima dalle pastoie. Senza la pratica dello Yoga, come può la conoscenza procurare la liberazione dell'anima? E viceversa, come può la pratica da sola, non sorretta da conoscenza, assicurare la liberazione?
15. Lo Yogin sagace, che aspiri alla liberazione, deve insieme cercare d'acquistare la scienza e di praticare debitamente lo Yoga, poiché fonte dell'infelicità è l'ignoranza.
16. **La conoscenza, invece, fa liberi. La si consegue esercitandosi dapprima nel ragionamento logico con ciò si discerne ciò che davvero occorre sapere. Con il ragionamento si comprende che l'oggetto della conoscenza è il brahman sommo e senza secondo.**
17. Lo si riconosce chiaramente come Signore, indiviso e senza macchia, Essere, Coscienza, Beatitudine, che trascende i tre momenti cosmici: creazione, conservazione, dissoluzione, e ogni manifestazione e ogni cognizione! Solo conoscere questo merita il nome di scienza.

18. Adesso ti parlerò dello Yoga. Sebbene unico è, di fatto, molteplice, almeno nei modi di praticarlo:
19. Mantra-yoga, Laya-yoga, Hatha-yoga, Raja-yoga son tutte forme dello Yoga che possono descriversi così:
20. il Mantra-yoga consiste nel ripetere senza posa, durante dodici anni, formule e lettere matrici;
21. s'ottengono così a grado a grado la scienza e i poteri, quale quello di rimpicciolire come un atomo.
22. Un tale Yoga, però, è soltanto per lo yogin poco dotato d'intelletto.
23. Il Laya-yoga, anche se sia descritto diversamente, consiste soltanto nella distruzione dell'attività mentale. Sia che cammini o se ne stia immobile, che dorma o che mangi, lo yogin medita senza sosta sul Signore illimitato: potrà così distruggere le operazioni della sua mente. È questo il Laya-yoga.
24. E adesso lo Hatha-yoga (Ashtanga yoga). **Gli otto gradi che comprende sono i raffrenamenti e gli obblighi, le posture e la disciplina del soffio, la ritrazione dei poteri sensitivi, la fissazione del pensiero, e, da ultime, la meditazione profonda e l'Enstasi finale.**
25. Devono aggiungersi tre gruppi di Sigilli e varie contrazioni muscolari
26. Gradi e Sigilli son numerosi, ma non tutti indispensabili. Dei dieci raffrenamenti, per esempio, quel che più importa è l'astenersi dal cibo troppo ricco;
27. **il più importante dei dieci obblighi è quello che prescrive la non violenza;**
28. infine, fra le posture senza numero insegnate dai maestri dello Yoga, ottanta sono importanti, ma solo quattro indispensabili:
29. la Perfezione (siddhasana), il Loto (padmasana),
30. il Leone (simhasana) e la Prosperità (bhadrasana)
31. Lo yogin dovrà soprattutto considerare gli ostacoli da superare se vuole avanzare sulla via dello Yoga. L'accidia, la fatuità, le cattive compagnie, la pratica della magia, il desiderio di possedere oro o donne, non sono che miraggi del mondo: diventar consapevole di ciò significa per lo yogin liberarsene.
32. Per disciplinare con efficacia il respiro lo yogin sagace si farà una capanna dotata d'una piccola porta, ma senz'altre aperture;
33. il suolo sia ben pulito e asperso d'urina di vacca o di succo di limone, per toglier di mezzo tutti gli insetti, le zanzare e i parassiti;
34. si spazzi ogni giorno la capanna, vi si bruci incenso, e non sia né troppo alta, né troppo bassa;
35. lo yogin distenderà per terra un tappeto, una pelle d'antilope o una lettiera d'erba; ivi s'assiderà assumendo la Positura del Loto e cercherà di disciplinare i suoi soffi;
36. Tenendo ben eretto il corpo lo yogin veneri innanzi tutto, a mani giunte, la divinità d'elezione, poi, **col pollice destro, preme sulla narice di destra, che è l'orificio del canale Pingalā e aspiri dolcemente l'aria con la narice sinistra, orificio dell'Idā;**
37. **trattenga allora il respiro fin quando gli sia possibile, poi lo espella gradatamente, senza sforzo, per la narice sinistra.**
38. Poi inalerà di nuovo questa volta con la narice sinistra, mandando l'aria nel ventre che gradualmente riempirà; dopo averla trattenuta fin quando gli sia possibile, l'espellerà per la narice destra dolcemente, senza sforzo.
39. Continuerà così, inspirando da una narice, espirando con l'altra, alternativamente, e ogni volta tratterrà il fiato finché potrà.
40. Per misurare il ritmo del respiro si usa come unità il tempo che occorre a uno per strofinarsi il ginocchio in tondo e poi schioccare un dito.

41. Quando s'inspira con la narice sinistra lo si fa per sedici unità di tempo, si trattiene poi il soffio per sessantaquattro unità
42. e si espira infine con la destra durante trentadue unità. Lo stesso quando si cambia narice. Si faccia così quattro volte il giorno:
43. il mattino, a mezzodì, la sera, a mezzanotte, cercando di praticare ogni volta fino a ottanta trattenimenti di fiato.
44. In capo a tre mesi, in due canali Idā e Pingalā saranno affatto purificati e ciò comparirà anche nella costituzione dello yogin:
45. diventerà sottile, luminoso, arderà con più forza il fuoco della digestione e perderà peso.
46. Lo yogin che pratica ciò s'astenga, se è saggio, dall'assumere cibi piccanti, rinunci dunque al sale, alla mostarda e in genere a ogni alimento acido, forte, astringente o aspro;
47. eviti anche di mangiare troppi legumi, stia lontano dal fuoco e dalle donne; non viaggi,
48. desista dal bagno mattutino, dai digiuni inopportuni e da tutto ciò che causa escrezioni corporee eccessive.
49. Si raccomanda invece una dieta lattea associata con burro chiarificato, cereali bolliti,
50. fave e riso: è noto infatti che tali cibi favoriscono la pratica dello Yoga.
51. Se osserva queste prescrizioni lo yogin riuscirà a trattenere il soffio per il tempo che vorrà: si chiama ciò il Perfetto trattenimento. Inspirazione ed espirazione sono allora come abolite: a chi è padrone di questa tecnica ogni cosa è possibile nei tre mondi.
52. Rattenendo così il soffio, la sudorazione diventa copiosa e bisogna massaggiare il corpo. In seguito, il corpo prende a tremare proprio quando si è seduti nella Postura del Loto.
53. E, progredendo ancora in questo tipo di pratica, compare il fenomeno chiamato «la rana»: lo yogin assiso nella Postura del Loto salta e sobbalza come una rana.
54. Poi questi movimenti cessano, ma il corpo si solleva dal suolo e, benché resti seduto nella Postura del Loto, lo yogin si muove senza toccar terra! Compariranno anche altri fenomeni sovrumani ma eviti di parlarne; e non dica neppure che molte miserie fisiche gli saranno da allora risparmiate,
56. giacché dormirà pochissimo, avrà escrezioni minime, sarà preservato da emorragie, sbavamenti, sudori profusi, cattivi odori e altre cose;
57. e, se progredisce ancora nella pratica di Rattenimento del soffio, acquista presto una forza prodigiosa che gli permette
58. non soltanto di spostarsi a piacimento per tutta la terra, ma anche di vincere qualsiasi creatura.
59. tigri, pantere, elefanti, bufali selvaggi, leoni, tutti li può uccidere con un semplice buffetto!
60. Divenuto bello come lo stesso Dio Amore, attrae le donne, vaghe di far l'amore con lui,
61. ma se ne astenga egli, per evitare perdite di seme. Davvero, si guardi dal popolo delle donne:
62. se non disperderà il proprio seme, il suo corpo conserverà un odore soave.
63. Solo, nel suo romitaggio, avrà agio di praticare la ripetizione costante d'Om con allungamento della vocale: così cancellerà i peccati commessi prima di avviarsi nello Yoga;
64. Om infatti libera dal Male e distrugge gli ostacoli sulla via dello Yoga; perciò la ripetizione costante del monosillabo sacro è una pratica efficace per chi vuol progredire nello Yoga.
65. Viene poi la «Giara », un esercizio di disciplina dei soffi: lo yogin si studia d'unire la coppia inspirazione-espirazione con le coppie pensiero - intelligenza e anima individua - anima universale eliminando ogni rivalità.
66. Per arrivare a questo, ecco che fare: si pratichi il Rattenimento del soffio com'è stato prima descritto, ma soltanto per un quarto della durata;
67. o, se si vuole, il Rattenimento Perfetto, ma una sola volta al giorno, all'alba o al crepuscolo.

68. Quanto al quinto grado dello Yoga, consistente nella ritrazione delle facoltà di sensazione e d'azione, per abolire tutte le brame, il seguace dello Hatha-yoga l'ottiene quando pratica il Rattenimento del soffio.
69. Si passa ora al sesto grado: la fissazione del pensiero o attenzione concentrata su un unico oggetto.
70. Qualunque cosa vedano i suoi occhi, lo yogin deve ravvisarvi la propria anima, qualunque suono odano le sue orecchie, lo yogin deve ravvisarvi la propria anima,
71. qualunque profumo odorino le sue narici, lo yogin deve ravvisarvi la propria anima; qualunque sapore avvertirà la sua lingua, lo yogin dovrà ravvisarvi la propria anima;
72. qualsiasi contatto avverta la sua pelle, lo yogin deve ravvisarvi la propria anima: così fisserà sulla sua anima l'attenzione delle facoltà sensitive.
73. Si compia tale sforzo ogni giorno per tre ore, con applicazione e senza pigrizia; allora senza dubbio lo yogin vedrà nascere poteri meravigliosi nel suo pensiero:
74. udrà da lontano, vedrà da lontano, arriverà lontano in un istante; acquisterà la perfezione del linguaggio, potrà assumere qualsiasi sembianza e anche diventare invisibile, se lo desidera; servendosi di mota e di urina potrà trasmutare in oro il rame o qualsiasi altro metallo;
75. potrà perfino, se si applichi con perseveranza alla pratica di fissazione del pensiero, acquistare il potere straordinario di viaggiare nello spazio cosmico;
76. ma quello yogin la cui intelligenza è ordinata al compimento dello Yoga reputi quei poteri eccezionali intralci sul cammino che conduce all'Attuazione:
77. non li ricerchi e, se li possiede, non ne tragga vanto se vuol essere un vero Signore dello Yoga.
78. Ma invece, per tener nascosti i suoi poteri, si porti nel mondo come se fosse un uomo comune oppure un sempliciotto, o addirittura un sordomuto.
79. I neofiti, infatti, pongono ogni sorta di domande e se lo yogin cercasse d'accontentarli perderebbe di vista il suo intento che è quello di avanzare sulla via dello Yoga senza curarsi del mondo.
80. Attenda, notte e giorno, a disciplinare i suoi soffi, secondo le prescrizioni del suo *guru*: così giungerà al dominio.
81. Non è facile superare questa tappa, non basta la volontà, e ancor meno le chiacchiere! Occorre uno sforzo costante teso all'attuazione dello Yoga.
82. Viene poi il Paricaya: in virtù di tale pratica, il soffio s'unisce al Fuoco del Fondamento, poi è condotto dallo yogin fino nella Sushumnā; soffio e fuoco vi penetrano dopo aver assunto la forma e la funzione dell'Energia attorcigliata;
83. allora vi penetra anche la mente dello yogin, che seguirà d'ora innanzi questa via maggiore; si raggiunge davvero il Paricaya quando la mente entra col soffio nella Sushumnā.
84. I cinque elementi sono la Terra, l'Acqua, il Fuoco, l'Aria e l'Etere: c'è, in relazione con essi, una Fissazione del Pensiero che s'esercita sui cinque Dei Brahman, Vishnu, Rudra, Ishvara e Sadashiva, detta per ciò « la Quintuplice Fissazione ». Ecco in che cosa consiste:
85. nel corpo dello yogin, la parte compresa fra piedi e ginocchi è connessa con l'elemento Terra; la Terra è quadrata e di colore giallo; essa è simboleggiata dalla sillaba Lam; lo yogin introduce il soffio nella parte del corpo connessa con la Terra, insieme con il suono Lam;
86. medita allora su Brahman, il Dio color dell'oro, con quattro volti e quattro braccia, mentre trattiene il soffio per cinque volte ottanta misure in questo modo, lo yogin si rende padrone dell'elemento Terra e si tutela dalla morte sulla Terra.
87. Nel corpo dello yogin, la parte compresa fra ginocchia e ano è connessa con l'elemento Acqua; l'Acqua ha la forma di mezzaluna ed è di colore bianco; il suo simbolo è la sillaba Vam; lo yogin introduce il soffio nella parte del corpo connessa con l'Acqua, insieme con il suono Vam;

88. medita allora su Vishnu Nārāyana, il Dio con quattro braccia, che porta un diadema di cristallo e una veste di seta bianca, mentre trattiene il soffio per cinque volte ventiquattro misure;
89. così è mondato dai peccati; l'acqua non ha più pericoli per lui e si tutela dalla morte nell'acqua.
90. Nel corpo dello yogin, la parte compresa fra ano e cuore è connessa con l'elemento Fuoco; il Fuoco ha la forma di triangolo ed è di colore rosso; il suo simbolo è la sillaba Ram;
91. lo yogin introduce il soffio nella parte del corpo connessa con il Fuoco, insieme con il suono Ram;
92. medita allora su Rudra, il Dio dai tre occhi, che esaudisce ogni preghiera e rifulge come sol levante;
93. meditando su questo Dio largo di grazie, il cui corpo è coperto di ceneri, lo yogin trattiene il soffio per cinque volte ventiquattro misure;
94. in questo modo, lo yogin si tutela per sempre dal fuoco: il suo corpo, gettato in un braciere, non vi sarà consumato.
95. Nel corpo dello yogin, la parte compresa fra cuore e sopracciglia è connessa con l'elemento Aria; l'Aria ha la forma d'esagono ed è di colore nero; il suo simbolo è la sillaba Yam;
96. lo yogin introduce il soffio nella parte del corpo connessa con l'Aria, insieme con il suono Yam;
97. medita poi su Ishvara, l'onnisciente, l'onnipresente, e trattiene il soffio per cinque volte ventiquattro misure;
98. in questo modo, lo yogin acquista la possibilità di muoversi nello spazio con la stessa libertà dell'aria; l'aria non ha più pericoli per lui.
99. Nel corpo dello yogin, la parte compresa fra le sopracciglia e il sommo del capo è connessa con l'elemento Etere; l'Etere ha la forma di circolo ed è di colore azzurrognolo; il suo simbolo è la sillaba Ham;
100. lo yogin introduce il soffio nella parte del corpo connessa con l'Etere, insieme con il suono Ham; medita allora su Shiva, il Dio di maestà, Àuspice, che ha l'aspetto di una goccia di luna e rassomiglia allo stesso Etere;
101. medita su Sadāshiva color di limpido cristallo, il cui capo è adorno della mezzaluna; sul Dio con cinque teste, ciascun viso del quale ha tre occhi; sul Dio dalle dieci braccia armate e ingemmate;
102. sul Dio il cui corpo è per metà quello d'Umā, sul Dio che esaudisce le preci, oh sì, su Shiva, causa prima dell'universo, medita trattenendo il soffio;
103. così acquista il potere di viaggiare negli spazi cosmici godendo, dovunque si fermi, d'una beatitudine senza fine.
104. Così si deve praticare la Quintuplice Fissazione: s'ottiene con essa grande fama; non c'è più morte per lo yogin che la pratica; giacché nulla può ormai toccarlo anche se si dissolva l'universo!
105. La tappa che segue nel cammino dello Yoga è la meditazione profonda che si pratica trattenendo il soffio per sessanta volte ventiquattro misure;
106. la meditazione si dice « qualificata » se ha per oggetto una divinità; si conquista, praticandola, ogni sorta di poteri meravigliosi, come quello di ridurre il proprio corpo alle dimensioni d'un atomo. Quando giunge a praticare la meditazione detta « non qualificata » lo yogin raggiunge in dodici giorni quel fine supremo dello Yoga che è l'Enstasi finale.
107. È allora un liberato vivente a causa della sua facoltà di trattenere il soffio finché lo voglia e per il fatto che la sua anima individuale è arrivata a unirsi con l'Anima universale.

108. Può ormai, se lo desideri, lasciare il suo corpo e riposare per sempre in seno al sommo *brahman*, oppure preservare l'integrità del corpo;
109. può, se lo desideri, percorrere i mondi grazie ai suoi poteri, come quello di muoversi a piacimento;
110. può, se voglia, diventar Dio e godere i piaceri del Cielo, o mutarsi a suo talento in uomo, animale o genio, diventare leone, tigre, elefante, cavallo, o giungere perfino alla condizione di Signore Sommo!
111. Tutte queste metamorfosi non sono che l'esito di pratiche differenti, ma lo scopo ultimo resta il medesimo: conseguire lo stato d'assoluto isolamento.
112. E adesso i Sigilli. Il Legame di Maestà si pratica così: lo yogin posa il piede sinistro sui genitali
113. e tiene con ambo le mani il destro; reclinando il capo finché il mento appoggi sul petto,
114. inspira, trattiene il soffio quanto può, poi espira;
115. poi ricomincia invertendo la posizione: ogni volta si deve posare il piede tenuto con le due mani sopra l'altra coscia.
116. Si chiama «Grande Perforazione» una variante del Legame di Maestà che consiste nel bloccare l'aria inspirata con il Gesto del Portatore di Laccio (*Jalandhara bandha*)
117. per riempire completamente i due canali *Ida* e *Pingalā*. Gli yogin provetti praticano sovente la Perforazione.
118. Quanto al Sigillo dell'Uccello, esso consiste nel piegare all'indietro la lingua, finché la punta s'infili nella cavità del cranio, dietro la glottide; lo si pratica mentre si fissa l'attenzione sul punto fra le sopracciglia.
119. È anche nota la contrazione detta del Volante (*Uddyana bandha*), in virtù della quale il soffio ascende, per la *Sushumnā*, fino al capo;
120. e si conosce altresì il Legame della Matrice, con il quale si spinge in su l'*Apāna*, mediante una contrazione dei genitali compiuta dai calcagni;
121. e ancora, il Legame della Base (*Mula Bandha*), grazie al quale i due soffi s'identificano alla vocale *O* e alla sua nasalizzazione (*M*), fine supremo dello Yoga.
122. Riguardo all'Attitudine rovesciata, piace anch'essa agli yogin provetti poiché evita molti malanni del corpo e della mente.
123. Se lo si pratica ogni giorno, il fuoco digestivo arderà meglio e si dovrà consumare più cibo del consueto, senza di che il fuoco della digestione consumerebbe il corpo stesso;
124. testa in giù e piedi in aria, lo yogin resti così, col corpo diritto, per un minuto il primo giorno; per due minuti il secondo giorno, e così via, estendendo a grado a grado la durata dell'esercizio;
125. in tre mesi scompariranno rughe e capelli grigi, e se si pratica l'Attitudine rovesciata per tre ore il giorno non si morrà.
126. Esiste anche il « Sigillo della Folgore »: chi lo pratica ottiene tutti i poteri, e l'attuazione suprema
127. è in qualche modo a portata della sua mano; conosce passato e futuro; e i benefici goduti da chi pratica il Sigillo dell'Uccello li acquista senza fallo.
128. Una sua variante è l'*Amarolī*, che consiste nel bere la propria urina conservandone un quarto, di cui ci s'asperge mentre si pratica il Sigillo della Folgore.
129. Quando lo yogin ha superato tutte queste tappe senza eccezione può dire d'esser diventato veramente padrone del *Rāja-yoga*;
130. è infine liberato dagli impulsi passionali e sa discriminare lo spettatore dallo spettacolo; divenuto un Grande Yogin, un Grande Essere, un Grande Ardente, è lo stesso Vishnu; sulla via che mena all'Assoluto rifugge come fiaccola, colui che è ora il Grande Spirito!

131. Il bimbo che succhia il seno della madre conosce la gioia: è quello stesso seno poppatto in una vita anteriore;
132. l'uomo gode della matrice della sposa: in quella stessa matrice fu concepito in una vita anteriore; colei che fu madre è oggi sposa, e la sposa sarà domani madre a sua volta;
- 133 . colui che fu padre è oggi figlio, e il figlio sarà domani padre a sua volta; così, a causa del samsāra, gli uomini sono come le cassette d'una ruota idraulica!
134. Tre sono i mondi, tre i Veda, tre le congiunzioni rituali, tre i toni; tre sono i Fuochi sacrificali, tre le qualità naturali; e tutte queste triadi si fondano sui tre fonemi della sillaba Om;
135. chi conosca questa triade, a cui deve aggiungersi la risonanza nasale, conosce *Quello* sul quale l'intero universo è tessuto, *Quello* ch'è la Verità e la Realtà somma!
136. Come la fragranza è nel fiore, il burro nel latte, l'olio nel sesamo e l'oro nella pepita,
137. così un loto ha sede nel cuore: rivolto in giù, drizza lo stelo e reca un segno in basso: nel mezzo posa la mente;
138. quando, proferendo «Om », lo yogin pronuncia la vocale A, il loto si raddrizza, ed è aperto quando si pronuncia U;
139. con la nasale M, l'Om è completo, prolungato dalla risonanza a forma di mezzaluna.
140. Sotto l'apparenza del Verbo puro c'è il brahman indivisibile, dal quale è distrutto il male; l'anima così aggiogata dallo Yoga raggiunge lo scopo supremo.
141. E come una tartaruga ritrae dentro di sé le mani, i piedi e la testa, così lo yogin che ha riempito il suo corpo con l'aria inspirata ritrae in sé i sensi.
142. Quando sono chiuse le nove porte il soffio inspirato si solleva, poi resta immobile al centro del corpo come la fiamma d'una lampada.
143. Lo yogin è allora nel deserto, nella pace:
144. ivi troverà la certezza poiché valuterà tutto secondo i criteri dell'anima, e sarà risparmiato dal male grazie all'aiuto efficace recato dallo Yoga.

Tal'è l'Upanishad.