

# Il sentiero dello yoga. Yogamārga 2024/2025

---

**Sei fine settimana con Diego Manzi e Marco Passavanti.**

**Yoga: storia, mito e pratiche.** In questa **quarta edizione** saranno esposti, in un dialogo osmotico e incessante, alcuni fra i temi inesauribili elaborati in seno alle dottrine più mature del subcontinente indiano: giustizia (dharma), legge retributiva (karman), rinascita (saṃsāra), liberazione (mokṣa) e metodi (yoga) per affrancarsi dal disagio. Gli ancoraggi testuali saranno l'Atharvaveda, la grande epica indiana, ossia il Rāmāyaṇa e il Mahābhārata con un particolare focus sulla Bhagavadgītā, il Canone pāli e alcuni fra i più fecondi testi della tradizione yoga: dagli Yogasūtra fino alla letteratura delle tradizioni Haṭha. Attraverso un'analisi sinottica saranno dunque evidenziate le sinapsi esistenti fra le tradizioni passate in rassegna, le tensioni e le traiettorie seguite da alcuni concetti approfonditi, come ad esempio quello di giustizia e non-violenza (ahiṃsā), nella modernità.

## Tutte le lezioni tenute da Diego Manzi

---

### 1. Atharvaveda: lo strato “magico” del Veda

Dopo una classificazione e un tentativo di periodizzazione del pensiero dell'India, sarà proposta una prima incursione antologica nell'Atharvaveda (la “raccolta della sapienza degli Atharvan”, più popolarmente noto come “formule di incantesimo”), una raccolta vedica solitamente trascurata ma gravida di spunti e suggestioni: dalle prime speculazioni sul respiro e sullo yoga e i primi germi filosofici sviluppati successivamente a partire dalle Upaniṣad, fino agli inni magici e cosmogonici rilevanti sia da un punto di vista antropologico che mitologico.

### 2. Il Rāmāyaṇa: il primo poema ornato della letteratura indiana

Dopo un'introduzione al genere epico denominato itihāsa (“così invero fu”) sarà proposto un focus sul Rāmāyaṇa (“viaggio di Rāma”), mettendone in luce la struttura, lo stile letterario, le recensioni, la fortuna critica e le tradizioni manoscritte. Attraverso un itinerario antologico e iconografico, saranno inoltre esposti i momenti salienti del poema, le genealogie, alcune idee-chiave come il concetto di dharma (giustizia), quello di avatāra (discesa divina), quello di yuga (era cosmica) e i tratti psicologici e mitologici distintivi dei personaggi principali (in particolare Rāma, Sitā, Hanumān e Lakṣmaṇa), i quali continuano ancora oggi a riscuotere un prestigio indiscusso nella culturalità e nell'immaginario collettivo indiano.

### 3. Il Mahābhārata e le coordinate etico-sociali della civiltà indiana premoderna

Il Mahābhārata, (“il grande [poema] dei discendenti di Bharata”), con le sue circa 100.000 strofe rappresenta davvero un compendio inesauribile degli insegnamenti relativi ai quattro fini dell'uomo (desiderio, prosperità, rettitudine e liberazione) oltretutto un formidabile serbatoio mitopoietico in grado di offrire un'istantanea dell'essere umano che si rinnova in ogni era. In questo incontro sarà proposto un focus sulla sua struttura, lo stile letterario, le recensioni del poema, le tradizioni manoscritte, la fortuna critica e un'introduzione alle tre “quaterne” finalizzate a inquadrare il poema attraverso le tre irrinunciabili categorie antropiche indiane: classe sociale (varṇa), stadi della vita (āśrama) e fini dell'uomo (puruṣārtha).

#### 4. Lo yoga nel Mahābhārata

Attraverso un itinerario antologico e iconografico del Mahābhārata, saranno esposti i momenti salienti del poema, le genealogie e i tratti psicologici e mitologici distintivi dei personaggi principali. Un'attenzione particolare sarà dedicata alle relevantissime occorrenze di yoga nel testo: dalle prestigiose definizioni sgorgate dalla bocca di Kṛṣṇa nella Bhagavadgītā al primo tentativo di articolazione in otto fattori dello yoga, presenti rispettivamente nel sesto (Bhīṣmaparvan) e nel dodicesimo libro (Śāntiparvan), che hanno influenzato grandemente Patañjali e tutti gli autori della trattatistica successiva. Saranno infine lette e commentate alcune parti cruciali del Sunatsujātīya ("Insegnamento di il Sunatsujāta") presente nel quinto libro (Udyogaparvan), in cui si tratta in modo pregnante e profondo il tema della morte, della conoscenza e del sé.

#### 5. Il dharma nel Mahābhārata

Se è vero che il Mahābhārata offre una ricchezza tematica davvero inesauroibile, è innegabile che nel poema il tema della giustizia (dharma) rivesta un ruolo primario. In particolare, stupisce per sofisticatezza e attualità il tentativo di comporre questo tema con le sue tensioni intrinseche legate ai "doveri" peculiari di ciascun individuo, talvolta caratterizzati anche da un forte gradiente di violenza, e con gli altri valori tratteggiati dal brāhmaṇesimo come ad esempio la liberazione (mokṣa). Soffermandoci in particolare sulle figure di Arjuna e di Yudhiṣṭhira, attraverso un itinerario antologico ancorato prevalentemente al diciassettesimo (Mahāprasthānikaparvan) e il diciottesimo libro (Svargārohaṇaparvan), saranno esposte tali tensioni e le rispettive soluzioni elaborate dal genio indiano. Sarà infine letta la Kāmagītā ("Il canto del desiderio") presente nel quattordicesimo libro (Āśvamedhikaparvan) al fine di mettere in luce la forza della componente desiderante presente perfino nel suo contrario: l'ascesi.

#### 6. Dèi e Dio in India: fra mito e iconografia

Prendendo le mosse da alcune considerazioni etimologiche e testuali, saranno messe in luce le caratteristiche e la gerarchia del cosiddetto "pantheon vedico", della triade divina (trimūrti), delle funzioni cosmiche espletate dalle divinità principali e del ruolo cruciale assunto dalla divinità femminile (śakti). Saranno infine forniti, sempre per mezzo di un dialogo incessante con i cicli mitici primari, alcuni elementi di base per familiarizzare con la complessa e ricchissima iconografia hindū.

## Tutte le lezioni tenute da Marco Passavanti

---

#### 1. Yoga: storia e definizioni di un concetto.

In questa prima lezione, di carattere generale e introduttivo, verranno fornite alcune coordinate di base per comprendere le origini e le evoluzioni dello yoga, dai tempi più antichi fino alla modernità. Contrariamente a una certa vulgata oggi popolare, lo yoga si caratterizza come un fenomeno multiforme e variegato, ovvero come una serie di «metodologie» che nel corso dei secoli e dei millenni hanno assunto forme sempre nuove, pur mantenendo sorprendenti continuità con i modelli più antichi.

#### 2. Karma, rinascita e liberazione

Una delle concezioni portanti dei sistemi di pensiero sudasiatici è l'idea che ogni essere senziente sia vincolato a un ciclo continuo di nascita e morte, o «esistenza ciclica» (saṃsāra), caratterizzato da una fondamentale condizione di insoddisfazione o disagio (duḥkha). Quali sono le origini di queste concezioni? Come si sono sviluppate nei secoli? In che modo si configura l'emancipazione (mokṣa) da questo ciclo doloroso?

### 3. Ahimsā: la non violenza nelle tradizioni sudasiatiche

Nelle tradizioni religiose jaina, buddhiste e hindu la non violenza si riferisce all'impegno a rispettare la vita in ogni sua forma e a non nuocere a nessun essere senziente, ad esempio adottando una dieta vegetariana o astenendosi da determinate attività o professioni. Tali concezioni, emerse negli ambienti degli asceti rinuncianti (śramaṇa), hanno avuto un peso enorme nello sviluppo di molte tradizioni religiose asiatiche, e animano ancora oggi il dibattito che verte attorno a problemi etici e ambientali di interesse globale.

### 4. La pratica degli āsana dalle tradizioni premoderne fino all'epoca coloniale

Nel contesto dello yoga moderno globalizzato la pratica delle posture (āsana) ha un ruolo di primo piano, tanto da venire di fatto identificata come «yoga» nell'immaginario comune. Tuttavia, la pratica degli āsana, sebbene rintracciabile già in tradizioni ascetiche molto antiche, ha assunto questa centralità solo in tempi relativamente recenti, prendendo le mosse da tradizioni tantriche e haṭha nate a partire all'incirca dal X-XI secolo, giungendo a una piena fioritura tra XV e XVII secolo e venendo quindi riformulata in epoca coloniale.

### 5. Il controllo del respiro (prāṇāyāma)

Secondo una concezione che risale già all'epoca vedica, il controllo del respiro costituisce una forma fondamentale di pratica ascetica (tapas), mentre nella maggior parte delle tradizioni yogiche premoderne il controllo del respiro viene di fatto ritenuto la pratica fisica più importante, spesso intesa come via privilegiata per l'ottenimento dei poteri (siddhi) e della liberazione (mokṣa). Al contrario, nel contesto dello yoga moderno transnazionale, gli aspetti ascetici del prāṇāyāma sono stati messi in secondo piano, mentre se sono stati esaltati soprattutto gli aspetti terapeutici e salutistici di questa pratica.

### 6. I poteri (siddhi) nelle tradizioni yogiche sudasiatiche

Secondo una concezione assai diffusa, che si rintraccia nelle più antiche tradizioni brahmaniche, buddhiste e jaina, e successivamente nelle scuole tantriche e haṭha, uno dei fini della pratica yogica è l'acquisizione di determinati poteri sovranaturali che implicano un controllo magico e miracoloso della realtà, e che testimoniano l'idea di come, nella visione dello yoga premoderno, la conoscenza, il dominio di sé e il potere sul mondo siano strettamente connessi.