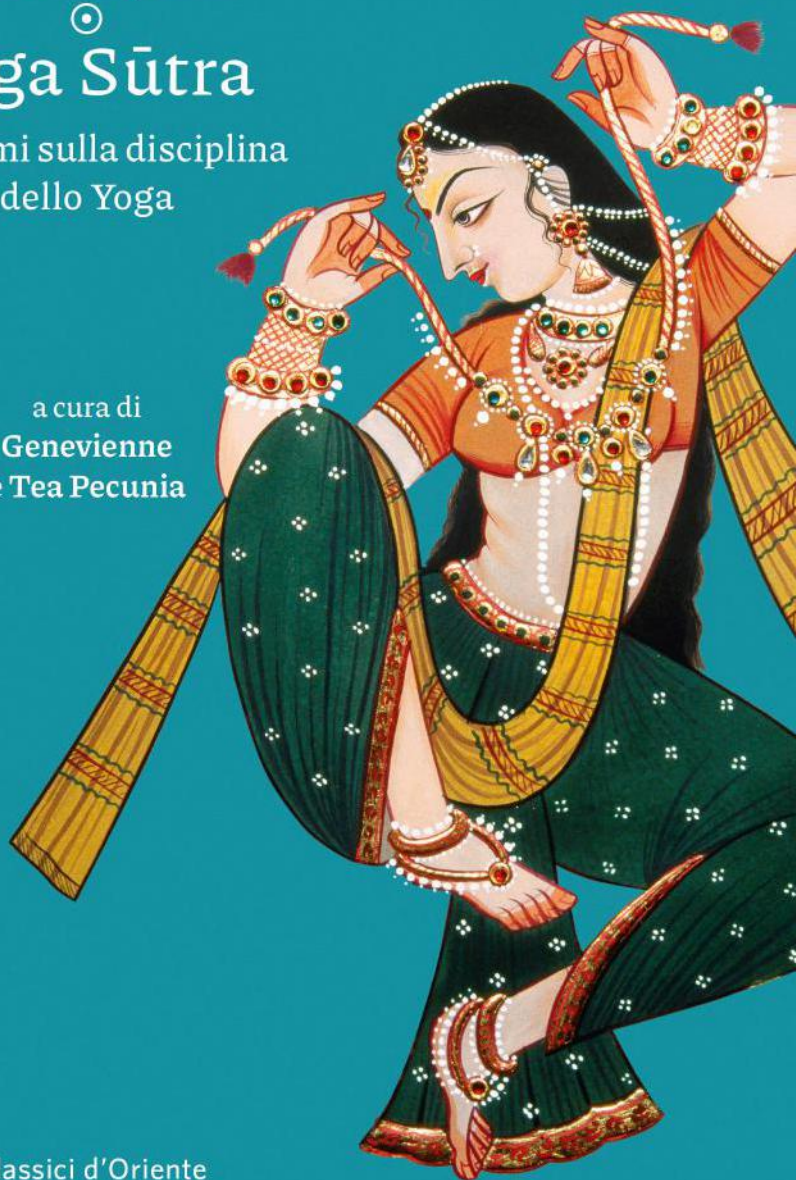


Patañjali ◎ Yoga Sūtra

Aforismi sulla disciplina
dello Yoga

a cura di
Genevienne
e Tea Pecunia



BUR
Rizzoli

Patañjali

YOGA SŪTRA

A cura di Genevienne e Tea Pecunia

Traduzione dal sanscrito
di Genevienne Pecunia

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.

Proprietà letteraria riservata

© 2026 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-19973-5

Prima edizione BUR Classici d'Oriente: settembre 2026

Realizzazione editoriale:

Fabio Trevisiol, Valentina Lupo e Jessica La Fauci

È vietato qualsiasi utilizzo dell'opera non espressamente autorizzato,
inclusi l'estrazione di testo e dati (text and data mining) e l'uso per finalità
di alimentazione di sistemi di intelligenza artificiale.

L'uso non autorizzato costituisce violazione dei diritti dell'autore e dell'editore
e comporta responsabilità ai sensi della Legge n. 633/1941 e successive modifiche.

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 /RizzoliLibri

 @rizzolilibri

 @rizzolilibri

Nota alla presente edizione

La traslitterazione del sanscrito adottata in questo libro è quella scientifica in uso (IAST).

La corrispondenza tra lettere e suoni è univoca; per ciascuna lettera si fornisce di seguito un'indicazione di pronuncia, accompagnata da una parola sanscrita in cui compare.

Vocali

Possono essere brevi (*a, i, u*) o lunghe (*ā, ī, ū*). Le lunghe hanno una «durata» doppia delle brevi. Il segno detto *anuvāra*, cioè il punto sottoscritto o sovrascritto alla *m* (*ṁ*), indica nasalizzazione della vocale precedente simile alla *n* francese in *bon*, come nel sanscrito OM̐.

- a* di *karma*: simile all'inglese *but*;
- ā* di *ātman*: simile all'italiano *capra*;
- i* di *citi*: simile all'inglese *ship*;
- ī* di *śīla*: simile all'inglese *sheep*;
- u* di *puruṣa*: simile all'italiano *munto*;
- ū* di *kūrma*: simile all'inglese *fool*;
- ṛ* si pronuncia *ri* come nel nome indiano Kṛṣṇa (Krishna).

Consonanti e semiconsonanti

Le consonanti si presentano sia in forma semplice (*k, g, c, j...*) sia aspirata (*kh, gh, ch, jh...*). Nell'articolazione, queste

ultime vengono seguite da una leggera ma udibile emissione d'aria. Perciò *ph* non ha niente a che fare con la *f* italiana, ma assomiglia piuttosto al suono di *uphill* in inglese.

C'è anche il gruppo delle cerebrali *ṭ, ṭh, ḍ, ḍh, ṇ* (dette anche retroflesse o linguali o cacuminali), segnate con un punto sottoscritto. Devono essere pronunciate piegando la lingua all'indietro sul palato rispetto ad esempio alla *d* di *dente*, come nell'inglese *cuddle*.

Per quanto riguarda le sibilanti, il sanscrito ne ha tre distinte: *s* corrisponde a quella italiana di *sole* (sempre aspra); *ś* a quella di *sciarpa*; *ṣ* si articola come la precedente ma piegando la punta della lingua più indietro, ed è quindi cerebrale.

Il simbolo *h*, o *visarga*, presente ad esempio nel termine sanscrito *duḥkha*, è un'aspirazione sorda, come una leggera eco della vocale che precede.

k, kh di *kevala* e *khaga*: simili a *casa* e *khan*, sempre dure;

g, gh di *guru* e *ghora*: simili a *gatto* e *ghost*, sempre dure;

ṅ prima di *k* e *g*, come in *aṅga*: simile ad *anche* o *angolo*;

c, ch di *cala* e *chala*: simili a *certo* e *church*, sempre dolci anche davanti ad *a, e, u, o*;

j, jh di *jīva* e *jhillikā*: simili a *giorno* e *hedgehog*, sempre dolci;

ñ prima di *c* e *j*, come in *pañca*: simile a *oncia*;

h di *hatha*: è un'aspirazione simile all'inglese *home*.

Nella pronuncia standard del sanscrito classico l'accento si fa cadere sulla penultima sillaba se questa è lunga, mentre se è breve arretra sulla terzultima. Perciò la pronuncia corretta è *māṇḍala*, perché la penultima sillaba è breve, e non *maṇḍala*, come spesso si sente invece anche nella divulgazione mediatica.

Introduzione

di Genevienne Pecunia

A Zen, Axel, Karim
Asmodeo, Mia W., Lilith e Vento, amati.

Se lasciata a se stessa, la mente non trova pace, ma vaga di pensiero in pensiero. A partire da questa elementare osservazione – elementare, certo, ma dalle conseguenze abissali – l'autore degli *Yoga Sūtra* presenta un percorso di liberazione dalla sofferenza della vita tra i più rigorosi e magnetici del mondo indiano. Quest'opera non è un testo di vaga spiritualità o di misticismo nel senso più epidermico dei termini, ma costituisce un'analisi puntualissima che esige lettori disposti a farsi mettere in dubbio.

Anche se una parte del mondo accademico vi fa riferimento con formule più tecniche, il titolo con cui è nota in Occidente è appunto *Yoga Sūtra*, e quasi tutti crediamo di sapere che cosa sia lo «yoga»; tuttavia, questo è un termine molto equivocado e abusato, su cui varrà la pena soffermarsi più avanti.¹ Preghiamo quindi chi legge di essere paziente: per il momento ci concentreremo su *sūtra*, che forse non risulta altrettanto familiare al pubblico.

¹ Della parola «yoga» parleremo nel commento al *sūtra* 1, 1.

Di poche sillabe, esente da ambiguità, capace di esprimere l'essenza delle cose, di portata universale, / privo di ridondanze, ineccepibile: così i conoscitori dei *sūtra* conoscono il *sūtra*.

*Vāyu-Purāṇa*²

Alla lettera *sūtra* significa «filo» e deriva dalla stessa radice indoeuropea del latino *sutura*, alla base del nostro tecnicismo chirurgico: è ciò che tiene insieme cucendo e impedisce alle parti di separarsi.

In ambito letterario e filosofico è un aforisma, estremamente breve, costituito di poche parole o di una frase (almeno in origine), ed escogitato per essere memorizzato e tramandato oralmente. Inoltre, nel contesto della letteratura sapienziale indiana, definisce un genere letterario peculiare, caratterizzato dalla massima concisione espositiva. Questa è una scelta tecnica al servizio di uno scopo preciso: enunciare, senza voler spiegare né convincere. I chiarimenti sono affidati al lavoro dei commentatori, i cui testi non sono elementi accessori ma parte integrante della tradizione.

² I *Purāṇa* sono testi sacri dell'induismo nati per rispondere a un'esclusione. Mentre i *Veda* – la parola rivelata, fondamento di questa religione – rimanevano accessibili solo ai sacerdoti *brāhmaṇa* e ai tre *varṇa* superiori (cfr. pp. 20-21), i *Purāṇa* si rivolgevano a chi ne era tagliato fuori: le donne, il quarto *varṇa* e tutti coloro che non potevano accedere direttamente a quell'insegnamento. Non lo facevano attraverso il linguaggio tecnico e gli inni difficili dei *Veda*, ma attraverso narrazioni: genealogie divine, miti cosmologici, leggende eroiche, racconti edificanti su santuari e luoghi di pellegrinaggio, descrizioni di pratiche rituali. I *Purāṇa* traducono dunque la sapienza rivelata in forme narrative accessibili, capaci di raggiungere una comunità molto più vasta.

Questa forma letteraria ha radici remotissime e spazia, negli argomenti, dal rituale vedico alla grammatica agli insegnamenti delle varie scuole filosofiche indiane. La maggioranza di queste opere ha preceduto gli *Yoga Sūtra* attribuiti a Patañjali, che rispetto a esse si presentano piuttosto particolari. Contano centonovantacinque aforismi divisi in quattro libri chiamati *pāda*, cioè «piedi», e si sviluppano lungo un arco tematico che va dalla definizione di yoga all'analisi della mente, dalle pratiche contemplative ai poteri che gli yogin – coloro che praticano lo yoga come tecnica ascetica – avanzati acquisiscono, fino alla dottrina della liberazione definitiva.

Il primo libro, intitolato *Samādhi Pāda*, è il più denso dal punto di vista speculativo e stabilisce i fondamenti dell'intera opera. Espone innanzitutto che cosa sia lo yoga, e poi descrive la mente con i suoi stati, le sue trasformazioni (dette «fluttuazioni») e gli ostacoli che impediscono di arrestarle. Qui viene introdotto il concetto di *samādhi*, lo stato di profondo raccoglimento meditativo, nelle sue varie forme.

Il secondo libro, *Sādhana Pāda*, è quello di natura più pragmatica, perché illustra gli strumenti della via: il *kriyā yoga*, ossia la triade di disciplina ascetica, studio di sé e devozione, e le famose otto membra dello yoga classico.

Il *Vibhūti Pāda* è senz'altro il libro più sconcertante per il lettore contemporaneo. Prima tratta la dottrina della meditazione integrale (*saṁyama*). Poi si diffonde in un'enumerazione di stupefacenti facoltà che si schiudono al meditante avanzato e possono essere oggetto di più interpretazioni, quali invisibilità, capacità di volare, conoscenza del passato e del futuro. Patañjali non le