

Alcuni appunti sull'invocazione a Patañjali e a Gaṇeśa  
di Maria Paola Grilli



Ho trascorso anni recitando e facendo recitare l'Invocazione a Patanjali - in una lingua che non conosco, il sanscrito, e - senza conoscerne il significato.

Per superare l'imbarazzo ho cercato nel tempo di colmare questa lacuna.



Ogni lezione inizia con l'invocazione!

Occorre comprendere che cosa ci sia dietro ai due versi che recitiamo all'inizio di ogni lezione. Non è una preghiera. È un canto.

Conosciamo tutti le preghiere, si prega di continuo. Ma nella nostra quotidianità come preghiamo? Se imploriamo qualcuno, se preghiamo qualcuno, non lo facciamo pronunciando meccanicamente le parole. Allora come si fa una preghiera? Come si implora qualcuno? Qual è il tono? Non può essere una semplice esposizione. Nella tradizione indiana, preghiere, invocazioni, lodi, elogi (lodare si traduce con *stotra*, *stavanam*) sono tutti recitati, cantati. Non sono pronunciati come semplici enunciazioni. Perché mai dovrebbe essere così? Infatti non ci sono affermazioni come «Dio sei grande», «Dio sei onnisciente», «Dio sei onnipotente», «Dio puoi fare qualsiasi cosa. Tutto viene fatto da te».

Se è una realtà perché non si dovrebbe proclamarla? È una questione su cui vale la pena riflettere.

Ciò che recitiamo come preghiere non sono in realtà preghiere. Questo è stato spiegato abbastanza spesso nelle lezioni. È *smaraṇam*, un contenitore della memoria. Non stiamo pregando Patañjali. I due versi non lodano Patañjali. Pertanto, non può essere un elogio. Non ci sono affermazioni del tipo «benedicimi con lo yoga». Non è né una preghiera né una lode. Allora, che cos'è?

È un *namana* (inchinarsi, salutare, porgere omaggio *ndr*). Da nessuna parte i versi dicono: «Benedicimi». Dice solo: «Mi inchino davanti a te». Allora, perché deve essere cantato?

*Yogena chitasaya padena vacam*

*Malam sareerasyaca vaidyakena*

È per il nostro sistema affinché ne venga ammaliato, estasiato. Quando si canta, non è necessario ammaliare gli altri, ma lo si fa per ammaliare se stessi. Cantiamo per la nostra propria estasi. Ecco perché tutta la letteratura indiana come i Veda, il Mahābhārata e il Rāmāyaṇa sono in forma di versi. La Divinità dentro di noi dovrebbe essere ammaliata affinché ci benedica. Quindi, è un canto rivolto alla divinità, che dovrebbe ammaliare la divinità, altrimenti, la divinità non offre la sua grazia. Ecco perché abbiamo il concetto di canto. Le preghiere come le conosciamo noi non devono essere semplicemente pronunciate, devono essere cantate.

(Da una lezione di Prashant del 14 luglio 2023)





*Om Om Om  
yogena cittasya padena vācāṃ  
malam śarīrasya ca vaidyakena  
yo'pākarottam pravaram muninām  
patañjalim prāñjalirānato'smi*

*ābāhu purusākāram  
śaṅkha cakrāsi dhāriṇam  
sahasra śīrasam śvetam  
praṇamāmi patañjalim*

*Hari Om*

“I due sloka (versi) che cantiamo per invocare Patanjali costituiscono l’inizio del *Bhojavritti*, il commento di Bhoja agli *Yoga Sutra* di Patanjali. Dicono, prima di tutto, che Patanjali è considerato l’incarnazione di Adhishesha, il cobra, che è la sede di Vishnu, il creatore stesso di questo mondo. Si dice che si sia incarnato tre volte, donando tre diversi insegnamenti affinché le persone potessero migliorarsi.

*yogena cittasya padena vācām*

(1) Per purificare la mente (*citta*), per purificare la coscienza, Patanjali ci ha donato la scienza dello yoga (*yogena*).

(2) Per purificare il nostro uso delle parole (*pada*) e della parola (*vacca*), ci ha dato un commento sulla grammatica, in modo che sia l’utilizzo delle parole che il nostro modo di parlare sia chiaro, definito e puro.

**Pada** in sanscrito significa "parola", da non confondere con pāda che vuol dire invece "piede". Si dice che le parole dei Veda possono essere veramente comprese solo da chi possiede un certo livello Spirituale, viceversa conferiscono solo una piccola parte del loro reale significato.

Questa è una delle ragioni per cui la lingua Sanscrita viene definita la madre di tutte le lingue. Un pada (ovvero una parola) è di grande importanza in quanto reca in sé una speciale vibrazione che la rende unica e rappresenta la possibilità di facilitare la nostra riunione con il suono primordiale Om.

**Om** è il pada più importante in quanto rappresenta la creazione dell'intero universo.

Le parole sono molto importanti, possono portare gioia oppure ferire, possono essere dolci come il miele oppure taglienti come un coltello.

A maggior ragione occorre scegliere con cura le parole in modo da non creare confusione.

<https://www.ayurvedicpoint.it/la-parola-del-mese/487-pada>

Vaca (वच).—n S Discorso, il dire

Vaca (वच).—[vac-asun Uṇādi-sūtra 4.196] Parole, ma anche pappagallo.

<https://www.wisdomlib.org/definition/vaca>

*malaṁ śarīrasya ca vaidyakena*

(3) Per rimuovere le impurità (*malaṁ*) del corpo (*śarira*), ci ha dato la scienza della medicina (*vaidyakena*).

vaidyakena, Vaidya = la scienza medica

*yo’pākarottamṁ pravaramṁ munīnām*

Fammi stare vicino a Colui che ci ha donato tutte queste cose.

*patañjalim prāñjalirānato’smi*

Fa che mi possa inchinare con le mani giunte a Patanjali.

Poi, dopo aver conosciuto l'opera di Patanjali, la seconda strofa ci descrive le sembianze di Patanjali. Per poter fare qualsiasi meditazione, come prima cosa dobbiamo avere davanti ai nostri occhi la Sua forma.

*ābāhu purusākāram*

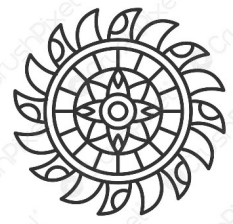
Dalla mano fino alla testa ha la forma (*karam*) di un umano (*purusa*).

*śankha cakrārsi dhāriṇam*

Nella Sua mano tiene una conchiglia (*sankha*) e un disco (*cakra*).



Secondo Geeta Iyengar, la **conchiglia** e la **ruota** di Patanjali simboleggiano la saggezza e la protezione dataci dai suoi "Sutra". Il "**sankha**" (**conchiglia**) ci chiama pronti alla pratica; il "**cakrasi**" (**arma a forma di ruota/disco**) taglia la nostra ignoranza, l'ego e altri pericoli. Il tettuccio del serpente di Patanjali incarna anche la sua protezione, le sue teste multiple suggeriscono l'onnipresenza così come i molti modi in cui i sutra ci guidano. Lo sforzo agile e



incessante richiesto a noi studenti è rappresentato dalla sua coda di serpente, mentre la sua disposizione in tre spire e mezzo simboleggia, tra le tante cose, i tre suoni sacri di A-u-m e le tre opere a lui talvolta attribuite (su yoga, medicina e grammatica), la mezza spira indicante la sua completa illuminazione.

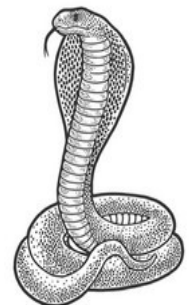
<https://iyengaryogalondon.co.uk/the-statue-of-patanjali-at-maida-vale/>

... ..

*sahasra śīrasaṁ śvetam*

In cima alla testa (*sirasam*) ha mille (*sahasra*) teste di cobra, perché è l'incarnazione di Adishesha, il più grande tra i cobra. Svetam significa bianco.

*praṇamāmi patañjalim*  
inchinatevi a Patanjali.



*Hari Om*

*Hari* (Sanskrit: हरि , IAST: *Hari*) significa Colui che attrae tutte le cose a Sé. Si riferisce a colui che rimuove l'oscurità e l'illusione, Dio che rimuove tutti gli ostacoli al progresso spirituale. <https://en.wikipedia.org/wiki/Hari>

«Con questo "canto" facciamo in modo che fin dall'inizio possa essere evocato all'interno di noi stessi quel sentimento di santificazione e il sentimento di lasciarsi trasportare, perché nulla si può imparare in questo mondo se non si ha l'umiltà di imparare.

Quindi, all'inizio di una pratica, nel momento in cui pensate a Patanjali, sappiate che siete molto piccoli rispetto a quell'anima così grande. Una volta compreso questo, potremo ridimensionare tutti gli altri problemi che possono sempre sorgere durante la pratica, e che sono dovuti principalmente all'ego. Ognuno di noi sa che si sta "abbassando" per imparare qualcosa. E se non ci si "abbassa" non si può imparare nulla. Se pensate di essere superiori e di sapere tutto, allora non siete affatto nella condizione di imparare. In questo senso, la recitazione di questo "canto" può aiutare.

Abbiamo deciso di cantare questi due sloka fin dall'inizio. Fin da quando Guruji ci ha chiesto di praticare lo yoga, abbiamo iniziato con questa invocazione. Ma non l'abbiamo fatto anche nelle classi perché all'inizio quando le persone venivano, avevano l'idea che fosse una preghiera religiosa di interesse solo per gli indù. C'è voluto un po' di tempo affinché le persone potessero comprendere. Ogni volta che avevamo un programma pubblico, una celebrazione come Divali o il compleanno di Guruji, recitavamo queste invocazioni. La gente ha iniziato a interessarsi e a chiederci cosa significassero le invocazioni. Quando fu compreso, tutti lo accettarono. Da diversi anni cantiamo queste invocazioni prima delle lezioni.»

Testo adattato tratto da una intervista fatta da Margo Kitchen a Geeta S. Iyengar presso il RIMYI nel 1992 durante un intensivo per Canadesi. L'intervista è stata video registrata da Heather Malek, trascritta e adattata da Judith M. in collaborazione con Marline Miller.

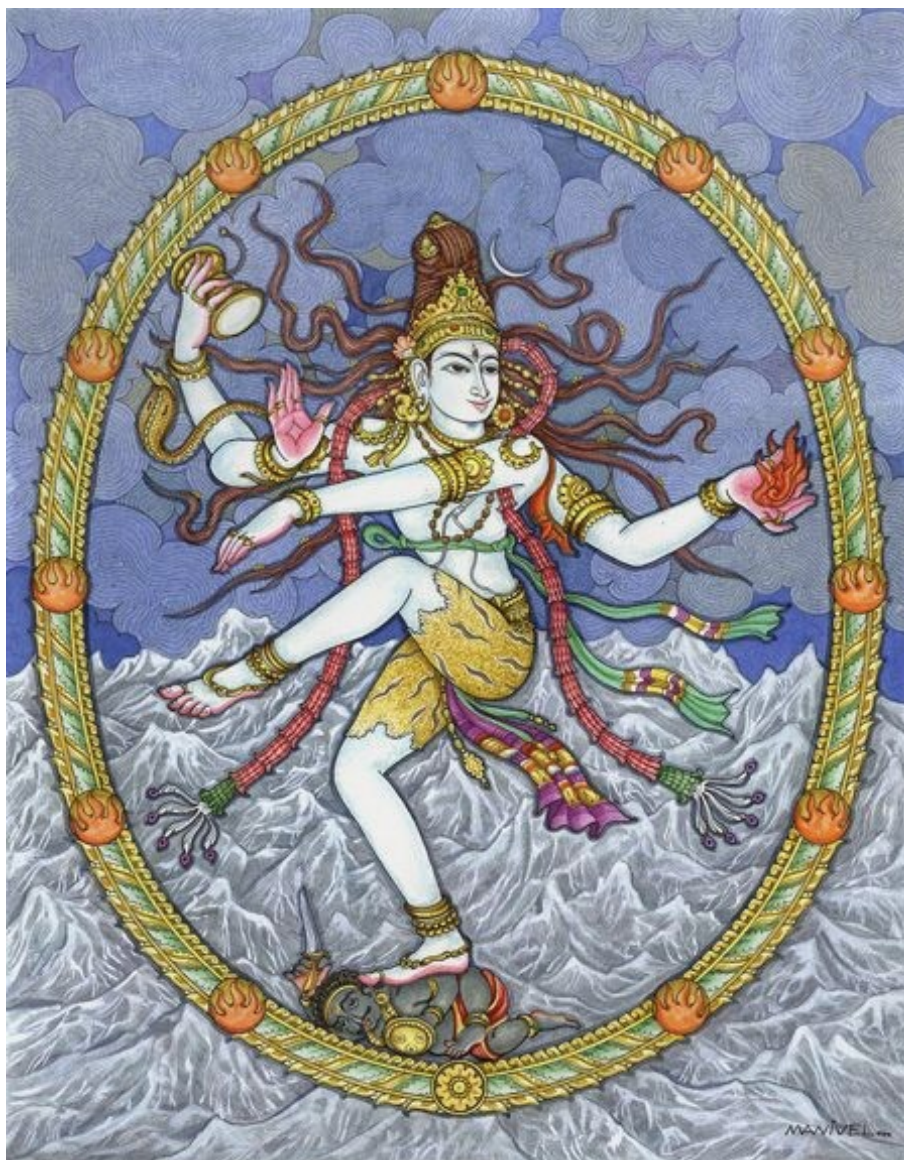
<https://iyengaryogacentre.ca/wp-content/uploads/2014/07/Patanjali-2.pdf>



## La leggenda

Secondo la leggenda, un giorno Viṣṇu, custode e protettore della creazione, stava seduto su Ādiśeṣa, signore dei serpenti e suo trasportatore.

Viṣṇu stava guardando l'affascinante danza di Śiva e ne rimase talmente scosso che il suo corpo iniziò a vibrare e a martellare pesantemente su Ādiśeṣa, al quale quasi mancò il respiro.



Siva danzante

Quando la danza terminò, subito il corpo di Viṣṇu tornò leggero.

Ādiśeṣa chiese a Visnu cosa fosse successo e questi rispose che la grazia, la bellezza e la potenza della danza di Śiva avevano creato delle corrispondenti vibrazioni sul suo corpo.

Incantato da questa esperienza vissuta, Ādiśeṣa esprime il desiderio di poter imparare la danza in modo da poterla ballare per la gioia di Viṣṇu.

Colpito dalla richiesta, Viṣṇu predisse che Śiva, per la devozione e compassione mostrata da Ādiśeṣa, lo avrebbe fatto incarnare in un essere umano cosicché egli potesse offrire gioia all'umanità e soddisfare il suo desiderio di danzare.

Colmo di gioia per queste parole, Ādiśeṣa si chiese chi sarebbe diventata la madre che lo avrebbe accolto sulla terra.

Un giorno, mentre meditava, il Signore dei serpenti (Ādiśeṣa) ebbe la visione di una devota yogini chiamata Gonika, un'asceta i cui giorni sulla terra erano già in gran parte trascorsi senza che essa avesse trovato un pupillo cui trasmettere tutte le sue conoscenze sullo yoga. Proprio in quel momento la devota si stava prostrando di fronte al Sole ad occhi chiusi, con le mani unite a coppa che racchiudevano della semplice acqua come offerta, implorandolo di benedirla con un figlio prima che il suo tempo finisse.

Ādiśeṣa comprese che quella sarebbe stata la madre perfetta.

Proprio quando la donna, riaperti gli occhi, stava per offrire l'acqua al Sole, notò che fra le sue mani c'era un piccolo serpente che vi nuotava e che subito si trasformò in essere umano. Il piccolo umano si chinò davanti alla yogini e le chiese di accettarlo come figlio.

Gonika accettò e lo chiamò Patañjali.

Il nome Patañjali significa caduto sulle mani giunte in preghiera, dove "Pata" significa caduto, mentre "Añjali" offerta, ma anche mani giunte in preghiera.

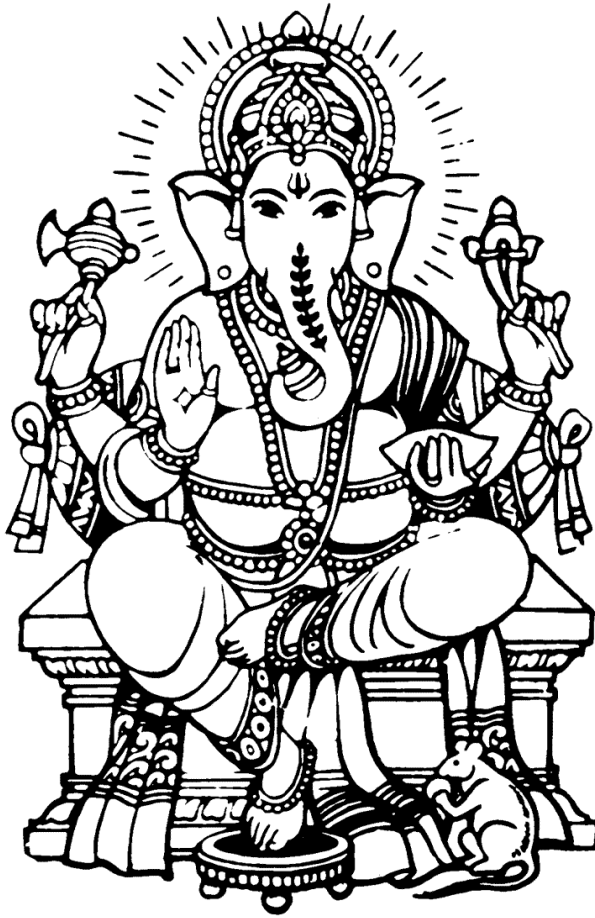
<https://samyavasthayoga.blog/2016/09/21/la-nascita-di-patanjali/>





## Invocazione a Gaṇeśa

4to40



*Vakratuṇḍa mahākāya  
sūrya koṭi sama prabhā  
nirvighnam kuru me deva sarva kāryeṣu sarvadā*

Salutiamo il Signore Supremo,  
dalla curva proboscide (vakratunda) e dal corpo massiccio (mahakaya)  
che brilla come un milione di soli (surya koti)  
che concede a chiunque (samaprabha) le sue benedizioni.

Oh, Signore degli Dei (kuru me deva),  
gentilmente rimuovi tutti gli ostacoli (nirvighnam) dalla mia azione  
e sostieni i miei sforzi,  
sempre (sarva) e per sempre (sarvadā).

## **L'iconografia di Ganesha**

Le sue orecchie ampie simboleggiano il fatto che chiunque desideri ottenere la conoscenza dovrebbe parlare meno, e ascoltare di più. Il suo ventre prominente contiene l'intero universo e il serpente avvolto intorno ad esso è l'energia che sostiene il cosmo. L'addome tondeggiante rappresenta inoltre la pazienza e l'appagamento, oltre che l'esortazione a non lasciarsi sopraffare dalla vita. Qualsiasi esperienza, positiva o negativa che sia, dovrebbe infatti essere accolta con equanimità.

Le quattro braccia di Ganesha simboleggiano l'attività del Dio nei confronti degli esseri: in una mano stringe un laccio, *pasha*, in un'altra un gancio, *ankusha*, a significare che Ganesha con l'uno avvicina i suoi devoti a sé, accogliendoli nella sua Grazia, mentre con l'altro allontana da loro ogni pericolo o avversità. La terza mano, protesa in avanti, compie il gesto noto come *varada mudra*, che mostra l'atto del dono. Infine la quarta mano, con il gesto di *abhaya mudra*, lenisce la paura assicurando agli uomini che Dio è al di sopra di ogni timore, poiché egli ha trasceso i limiti del tempo e della morte.

## **La simbologia del topo**

Il veicolo di **Ganesha** è un topo. Un simile animale, anche se piccolo, è in grado di distruggere imponenti strutture e di divorare ingenti quantità di grano: allo stesso modo l'avidità e la lussuria possono rivelarsi distruttive per gli uomini. Secondo un'altra interpretazione il topo, dall'aspetto apparentemente modesto, indica che in qualsiasi corpo, per quanto minuto, dimora l'*Atman*, la Coscienza. Insegna in questo modo l'umiltà, poiché l'*Atman* è lo stesso in ogni essere vivente.

Un'ulteriore lettura della simbologia del topo come veicolo di Ganesha è quella secondo la quale esso rappresenta l'ego, ovvero la bramosia, la mente e i desideri che in essa sorgono. Il fatto che Ganesha lo cavalchi indica che egli domina tali tendenze, poiché è l'incarnazione della discriminazione e dell'intelletto. Il topo è spesso rappresentato ai piedi di Ganesha, con lo sguardo a lui rivolto e del cibo tra le zampe, in attesa di ricevere ordini, a rappresentare la mente soggiogata, posta sotto controllo. Inoltre, a ben vedere, il topo e l'elefante hanno una caratteristica in comune: entrambi, l'uno perché molto imponente, l'altro perché particolarmente minuto, sono in grado di superare qualsiasi ostacolo.

Indirettamente, il topo simboleggia anche la Natura come manifestazione della Shakti, che è emanata dalla madre di Ganesha e moglie di Shiva, ovvero Parvati.  
<https://www.induismo.it/ganesha>



Torino, 27 novembre 2023