

NOTE SULLO HAṬHAYOGA

di Tallapragada Subba Row ¹

Revisione, traduzione e note di Dario Chioli

Per capire l'importanza storica di questo testo, bisogna tener presente che i primi studi sul *Tantra* di Arthur Avalon (*alias* John Woodroffe) uscirono nel 1913. Generalmente si pensa che in precedenza si potessero leggere solo cose alquanto confuse o di segno negativo, e si afferma che Avalon sia stato il primo a presentare il *Tantra* all'occidente in modo competente.

Tuttavia questo breve articolo fu pubblicato nel 1886, e in esso lo schema base del *Kuṇḍalinīyoga* è accuratamente tratteggiato, ventisette anni prima dei libri di Avalon.²

Nella presente riproduzione sono stati corretti i molti refusi, presenti in ambedue le edizioni inglesi, e si è applicata per il sanscrito la trascrizione scientifica.

Notes on Haṭha Yoga

by Tallapragada Subba Row

Notes of a conversation with the Solar Sphinx

Note sullo Haṭhayoga

di Tallapragada Subba Row

Note di una conversazione con la Sfinge Solare

THE *suṣumnā* is connected with the tube that runs through the centre of the spine. It is a sort of vein of magnetic electricity, and the energy passing through the *suṣumnā* is a stream of vital electricity. The tube above-mentioned is connected with the ventricles of the brain.

The *suṣumnā* begins with the *mūlādhāram* and ends in *sahasrāram*. The former *cakram* is at the

La *suṣumnā* è connessa con il tubo che corre attraverso il centro della colonna spinale. È una specie di vena di elettricità magnetica, e l'energia che attraversa la *suṣumnā* è una corrente di elettricità vitale. Il tubo summenzionato è connesso con i ventricoli del cervello.

La *suṣumnā* inizia col *mūlādhāra* e termina nel *sahasrāra*. Il primo *cakra* è alla base della co-

¹ Tallapragada Subba Row nacque a Kakinada nell'Andhra Pradesh il 6 luglio 1856 e morì il 24 giugno 1890 ad Adyar nel Tamil Nadu, dove per suo suggerimento aveva stabilito la propria sede la Società Teosofica.

Questo testo comparve dapprima attribuito ad "Anonymous" su "The Theosophist" del dicembre 1886. In seguito fu riprodotto senza indicazione d'autore nel sesto volume di "Theosophical Siftings". Il nome dell'autore però si palesò quando l'articolo fu riprodotto in *A Collection of Esoteric Writings* di T. SUBBA ROW, Bombay Theosophical Publication Fund by Rajaram Tookaram, Bombay, 1910, pp. 253-255. Del resto già in "The Theosophist" del settembre 1892, p. 757, una nota di HENRY STEEL OLCOTT chiariva che "the Solar Sphinx" era uno pseudonimo di Subba Row. Quanto a questi, il cognome, anglicizzato in "Row", viene a volte reso con "Rao".

² A chi abbia interesse ad approfondire lo studio del *Tantra* tramite uno dei suoi testi più interessanti e rivelativi, suggerisco la lettura di: DARIO CHIOLI, *Il segreto dell'insegnamento di Śiva a Vasugupta (Vasuguptaśivasūtrarahasyam). Traduzione e commentari degli Śivasūtra di Vasugupta*, Lulu, 2015, che si può leggere anche in linea all'indirizzo http://www.superzeko.net/tradition/DarioChioliLInsegnamentoSegretoDiShivaAVasugupta_SuperZeko.pdf.

base of the spine where it forms a triangle.

The *brahmarandhra* is put in different places in different books, it should be taken to be the top of the head.

You may know the action of *suṣumnā* by feeling an accession of fire to the brain — as if a hot current of air were being blown through the tube from the bottom to the top.

Haṭha yogīs say that *idā* and *piṅgalā* act alternately, but if you stop both of these the hot current is forced through the *suṣumnā*. Also without having anything to do with *idā* and *piṅgalā* — by practising *kumbhaka* alone — the *suṣumnā* comes into play; but a *rāj yogī*, without using either of these methods, has a way of rousing the *Kuṇḍalinī*. The means the *rāj yogī* employs belong to the mysteries of initiation.

The reason why *suṣumnā* is reckoned to be the chief of the *nāḍīs* is, because it is only through it that the *Monad* goes out in the case of a *yogī*; and in the case of an adept, at the time of his death, his soul goes out through the *suṣumnā*. Moreover it is the seat of circulation of the soul or *kāraṇa-śarīra*.

The *kāraṇa-śarīra* is said to be in a state of sleep, but this is no ordinary sleep, it is *yoga* sleep.

lonna spinale dove forma un triangolo.

Il *brahmarandhra* è situato in posti differenti in differenti libri, si dovrebbe assumere che sia la sommità del capo.³

Potete riconoscere l'azione della *suṣumnā* se sperimentate un'ascesa di calore al cervello — come se una corrente d'aria calda fosse stata soffiata attraverso il tubo dal basso verso l'alto.

Gli *haṭhayogī* dicono che *idā*⁴ e *piṅgalā*⁵ operano alternatamente, ma se le bloccate ambedue, la corrente calda è costretta a passare attraverso la *suṣumnā*. Anche se non si ha niente a che fare con *idā* e *piṅgalā* — praticando *kumbhaka*⁶ da solo — la *suṣumnā* entra in gioco; ma un *rājayogī*, pur senza utilizzare nessuno di questi due metodi, ha un modo per destare la *Kuṇḍalinī*. I mezzi che il *rājayogī* impiega appartengono ai misteri dell'iniziazione.

La ragione per la quale *suṣumnā* è ritenuta essere il capo delle *nāḍī* è perché solo attraverso di essa la *Monade*⁷ esce nel caso di uno *yogī*; e nel caso di un adepto, al tempo della sua morte, la sua anima esce attraverso la *suṣumnā*. Inoltre è la sede della circolazione dell'anima o *kāraṇa-śarīra*.⁸

Il *kāraṇa-śarīra* è detto essere in uno stato di sonno, ma non si tratta di un sonno ordinario, è

³ Il *brahmarandhra* corrisponde alla “fontanella bregmatica”, sutura non ancora ossificata nella testa dei neonati, che si chiude intorno ai due anni d'età. Dal momento che da un lato il *brahmarandhra* è legato al *sahasrārapadma*, mentre d'altro lato questo è collegato alla ghiandola pineale, per questo probabilmente si crea talvolta una certa confusione e si parla di “posti differenti”.

⁴ La *nāḍī* lunare.

⁵ La *nāḍī* solare.

⁶ *Kumbhaka* è la ritenzione del respiro.

⁷ Con *Monade* Subba Row intende «the eternal and infinite monad — his own *Ātman*» («la monade eterna ed infinita — il suo proprio *Ātman*») — così spiega in “The Philosophy of Spirit”, incluso in *A collection of esoteric writings*, p. 51.

⁸ *Kāraṇaśarīra* viene perlopiù tradotto con “corpo causale”.

It is the calm after the tempest spoken of in “Light on the Path” (Rule 21).

Samādhi includes the realization of *yoga ānanda*, but it is a generic term used to denote several conditions.

It is absurd to suppose, as stated in some of the books, that the solar system is contained in the *suṣumnā*. What is meant is that when consciousness is fixed for the time being in the *Monad* circulating in the *suṣumnā*, the *yogī* becomes in rapport with the astral light and the universal mind and thus is able to see the whole cosmos.

The six *cakrams* are located in the *sthūla-śarīra*, but they are not visible when a body is dissected, because the leaves and petals described in the books have no objective existence, but represent so many powers or energies.

For instance, *sahasrāram* is considered to have eight main petals, and the meaning of this is that the brain has eight poles. Similarly the letters, characters, symbols, goddesses, etc., said in the books to exist in these *cakrams*, all symbolize different powers.

The reason of the differences between the *cakrams* is that in the seven centres seven powers are located, and it is said that as the *Kuṇḍalinī* breaks through each *cakram*, it causes the man to subdue that *cakram*.

As *Kuṇḍalinī* goes on breaking through the *ca-*

sonno *yoga*. È la calma dopo la tempesta di cui si parla ne “La luce sul sentiero” (Regola 21).⁹

Il *samādhi* include la realizzazione di *yogānanda*,¹⁰ ma è un termine generico utilizzato per indicare parecchie condizioni.

È assurdo supporre, come affermato in alcuni dei libri, che il sistema solare sia contenuto nella *suṣumnā*. Ciò che si vuol così significare è che quando la coscienza è temporaneamente fissata nella *Monade* circolante nella *suṣumnā*, lo *yogī* entra in rapporto con la luce astrale e la mente universale e diventa così capace di vedere l'intero cosmo.

I sei *cakra* sono allocati nello *sthūla-śarīra*,¹¹ ma non sono visibili se un corpo viene dissezionato, perché le foglie e i petali descritti nei libri non hanno alcuna esistenza oggettiva, bensì rappresentano altrettanti poteri o energie.

Per esempio, *sahasrāra* è ritenuto avere otto petali principali, e il significato di ciò è che il cervello ha otto poli. Analogamente le lettere, i caratteri, i simboli, le dee ecc., di cui nei libri si dice che esistano in tali *cakra*, tutti simboleggiano differenti poteri.

La ragione delle differenze tra i *cakra* è che nei sette centri sono allocati sette poteri, e si dice che tosto che la *Kuṇḍalinī* sfonda uno dei *cakra*, fa in modo che l'uomo sottometta quel *cakra*.

Non appena *Kuṇḍalinī* procede a sfondare i *ca-*

⁹ Il riferimento è a *La Luce sul Sentiero* di MABEL COLLINS (1888), celebre testo teosofico. La Regola 21 è la seguente: «Aspettati che il fiore sbocci nel silenzio che segue la tempesta; non prima» (trad. da Stefano Martorano per l'Istituto Cintamani, Roma, 2008, http://www.istitutocintamani.org/libri/LA_LUCE_SUL_SENTIERO.pdf).

¹⁰ *Yogānanda* vuol dire “gioia dello *yoga*”.

¹¹ *Sthūla-śarīra* è il “corpo grossolano”, nei cui plessi sono virtualmente allocati i *cakra*.

krams one by one, it gains control over so many forces connected with the elements, the astral counterparts of which are located in the respective *cakrams*. The location of the mind is said to be between the eyebrows by the *haṭha yogīs*.

The *cakra sammelanam* mentioned in the books means that when *Kuṇḍalinī* passes through one *cakram*, it takes its essence or energy, and so on with the rest, and finally joins all into a sort of united current.

The seven *cakrams* are connected with the seven planets in the following order, beginning with *mūlādhāram*: Saturn, Jupiter, Mars, Venus, Mercury, Moon, Sun. The moon is connected with the mind of man, because it is so changeable and vacillating.

The mind of man never penetrates (as sometimes asserted) into the *cakrams*, but the *Kuṇḍalinī* does so penetrate, and the mind itself will finally combine with *Kuṇḍalinī* when this latter gets near the *ājñā cakram*, and then the man becomes clairvoyant.

kra uno per uno, assume controllo su altrettante forze collegate con gli elementi, le controparti astrali dei quali sono allocate nei rispettivi *ca-kra*. L'ubicazione della mente è dagli *haṭhayogī* posta tra le sopracciglia.

Il *sammelanacakra*¹² menzionato nei libri significa che quando *Kuṇḍalinī* attraversa un *cakra*, ne assume l'essenza o energia, e così con i rimanenti, e alla fine tutti li unisce in una sorta di corrente unificata.

I sette *cakra* sono connessi con i sette pianeti nel seguente ordine, a cominciare dal *mūlādhāra*: Saturno, Giove, Marte, Venere, Mercurio, Luna, Sole. La luna è connessa con la mente dell'uomo, giacché è tanto mutevole e instabile.

La mente dell'uomo non penetra mai (come talvolta si asserisce) nei *cakra*, ma la *Kuṇḍalinī* invece penetra, e la mente stessa infine si combinerà con *Kuṇḍalinī* allorché quest'ultima si appresserà all'*ājñācakra*, e allora l'uomo diviene chiaroveggente.

¹² *Sammelana* vuol dire “combinazione”. Di *sammelanacakra* si parla in un contesto di architettura sacra, soprattutto relativamente a Chidambaram. Cfr. al proposito K. R. VENKATARAMAN, “Śakti Cult in South India”, in *Studies on the Tantras*, The Ramakrishna Mission, Calcutta, 1989, p. 114: «Tradition ascribes to Śāṅkara and other seers the installation of the *śrīcakra* in important temples. The most celebrated is that in the Kāmākṣī temple at Kāñcī, known as the *kāmakoṭipīṭha*, a replica of which is worshipped by the *gurus* of the Kāñcī Advaita monastery, later transferred to Kumbakonam. In the *cid-ākāśa-rahasya* in Chidambaram, there is a *sammelanacakra*, a combination of *śivacakra* and *śrīcakra*» («La tradizione ascrive a Śāṅkara e ad altri veggenti l'installazione dello *śrīcakra* in templi importanti. Il più celebrato è quello nel tempio Kāmākṣī di Kāñcī, noto come il *kāmakoṭipīṭha*, una replica del quale è venerato dai *guru* del monastero Advaita di Kāñcī, poi trasferito a Kumbakonam. Nel *cid-ākāśa-rahasya* a Chidambaram, c'è un *sammelana-cakra*, una combinazione di *śivacakra* e *śrīcakra*»). E cfr. anche KATHERINE ANNE HARPER e ROBERT L. BROWN, *The Roots of Tantra*, State University of New York Press, 2002, p. 69: «Verses 894-978 of the *Tirumantiram* make possible reference to a Naṭarāja *yantra* in Chidambaram. In particular, contemporary adepts maintain that his reference is to a portion of the so-called *sammelana cakra* also known as the secret (*rahasya*) of Chidambaram. The *yantra*, because it is a combination (*sammelana*) of Śiva and Śakti *cakras*, is also known as the *ciddākāśarahasya* (secret of conscious space), which is identified today inside Naṭarāja's shrine» («I versi 894-978 del *Tirumantiram* [la principale opera del saggio tamil TIRUMŪLAR] formano un possibile riferimento a uno *yantra* di Naṭarāja a Chidambaram. In particolare, gli adepti contemporanei sostengono che il suo riferimento è ad una porzione del cosiddetto *sammelana cakra* altrimenti noto come il segreto (*rahasya*) di Chidambaram. Lo *yantra*, in quanto è una combinazione (*sammelana*) dei *cakra* di Śiva e Śakti, è anche noto come il *ciddākāśarahasya* (segreto dello spazio cosciente), che viene oggi identificato entro il tempio di Naṭarāja »).

Kuṇḍalinī is a power or energy in the *mūlādhāram*, sometimes called the astral serpent. It has its head in the region of the navel; it can be roused by increasing the fire in the *mūlādhāram*. It is said to be like a serpent, because it moves in curves, it appears to move round and round in a circle, *iḍā* and *piṅgalā* alternate on account of its motion.

Kuṇḍalinī is said in the books to have three and a half circles to show that it pervades the three and a half *mātrās* of *Praṇava*. In some cases it is represented as light, because its energy runs through *Aṣṭaprakṛti*. Sometimes it is represented as four.

Some say that, in order to attain *rāja yoga*, one should investigate *Mahāvākyam*; others that the mind must be concentrated on a point and the *yogī* must contemplate *Parabrahm*; some say one's own *guru* is the true subject of contemplation, and it is enough to lead a good life; some say the repetition of the *Praṇava* is in itself *rāj yog*, and others say you must cultivate willpower; which of these ways is the true one?

All these are necessary and much more — read “Light on the Path”.

Kuṇḍalinī è un potere o energia presente nel *mūlādhāra*, talvolta chiamato il serpente astrale. Ha il capo nella regione dell'ombelico; può essere destata accrescendo il fuoco nel *mūlādhāra*. È detta essere simile a un serpente, perché si muove sinuosamente, sembra muoversi in tondo in un cerchio, *iḍā* e *piṅgalā* si alternano a causa del suo movimento.

Nei libri si dice che *Kuṇḍalinī* abbia tre spire e mezza al fine di mostrare come essa pervada le tre *mātrā* e mezza del *Praṇava*.¹³ In taluni casi viene rappresentata come luce, perché la sua energia attraversa *Aṣṭaprakṛti*.¹⁴ Talvolta la si rappresenta come quadruplica.

Alcuni affermano che, al fine di ottenere il *rāja-yoga*, si dovrebbe investigare il *Mahāvākyā*;¹⁵ altri che la mente dev'essere concentrata su un punto e lo *yogī* deve contemplare *Parabrahman*;¹⁶ alcuni dicono che il proprio *guru* è il vero soggetto di contemplazione, ed è sufficiente per condurre una buona vita; alcuni dicono che la ripetizione del *Praṇava* è in se stessa il *rājyoga*, e altri dicono che dovete coltivare il potere della volontà; quale di questi metodi è quello giusto?

Tutti questi sono necessari, ed altri ancora — leggete la “Luce sul Sentiero”.¹⁷

¹³ Il suono per eccellenza, la sacra sillaba *OM*, che si ritiene costituita di A-U-M più la risonanza che ne esprime l'inscindibile armonia (le tre spire – *mātrā*, misure, aspetti, stati di coscienza – e mezza – il “quarto stato”).

¹⁴ *Aṣṭaprakṛti* – “ottuplica *prakṛti*” – è *Māyā* che si esplica in *avyakta* (“immanifesto”), *buddhi* (“intelletto”), *ahaṁkāra* (“principio dell'io”) e nei cinque elementi.

¹⁵ I “grandi detti” delle *Upaniṣad*, il primo dei quali è *Tattvamasi*, “Tu sei Quello”.

¹⁶ Il *Brahman* supremo, lo Spirito di là da tutto il contingente.

¹⁷ Su “Theosophical Siftings” a questo punto l'editore ha ritenuto di invitare in nota il lettore a leggere piuttosto *La Voce del Silenzio* della Blavatsky che non *La Luce sul Sentiero* di Mabel Collins: «In preference to “Light on the Path” the reader will do well to read and study “The Voice of the Silence” by H.P. Blavatsky, published some time after “Light on the Path” first appeared. (Editor Theosophical Publishing Services)».

The end of *rāj yog* is the attainment of immortality. Il fine del *rājayoga* è il raggiungimento dell'immortalità.

* * *

Principali opere dell'autore

- T. Subba Row, *Discourses on the Bhagavat Gita. To help students in studying its philosophy*, The Bombay Theosophical Publication Fund, by Tookaram Tatya, Bombay, 1888, <https://archive.org/details/discoursesonbhag00subbrich>.
- T. Subba Row, *Lectures on the Study of the Bhagavat Gita. Being a help to students of its philosophy*, The Bombay Theosophical Publication Fund, by Tookaram Tatya, Bombay, 1897, <https://archive.org/details/lecturesonstudy00unkngoog>.
- T. Subba Row, *What is the Occultism?*, in "The Word", 1905, http://www.theosophical.ca/otherdocuments/WhatIsOccultism_TSRow.pdf.
- T. Subba Row, *The philosophy of the Bhagavad-Gītā. Four Lectures delivered at the Eleventh Annual Convention of the Theosophical Society, held at Adyar, on December 27, 28, 29 and 30, 1886* (Second Edition), Theosophical Publishing House, Adyar, Madras, India, 1921, <https://archive.org/details/philosophyofbhag00subbiala> e http://www.theosophical.ca/otherdocuments/PhilosophyOfTheBhagavadGita_TSRow.pdf (1912).
- T. Subba Row, *A collection of esoteric writings*, The Bombay Theosophical Publication Fund, by Rajaram Tookaram, Bombay, 1910, <http://www.archive.org/details/collectionofesot00subbiala> e http://blavatskyarchives.com/theosophypdfs/subba_row_collection_of_esoteric_writings.pdf.
Contiene gli articoli pubblicati su "The Theosophist".
- T. Subba Row, *A Recondite Scholar of Intelligence* [Letters of T Subba Row (1856-'90) and Allied Material], Compiled by Dr N C Ramanujachary, http://hpb.narod.ru/intro/Letters_of_T_Subba_Row.htm.