

# LA BHAGAVAD GITA

TRADUZIONE DALL'ORIGINALE SANSKRITO IN INGLESE  
DI  
SWAMI SIVANANDA



Traduzione dall'Inglese di Luciano e Luciana Porpora

ASSISI – DICEMBRE 2010







11. *Se una completa lettura non è possibile, anche se ne viene letta solo metà, egli ottiene il beneficio di aver dato in dono una mucca. Non c'è alcun dubbio su questo.*
12. *Colui che ne recita la terza parte ottiene il merito di un bagno nel sacro Gange; e chi ne recita un sesto ottiene il merito dell'esecuzione di un sacrificio Soma (un rituale).*
13. *Quella persona che legge un discorso con grande devozione raggiunge il mondo di Rudra e, essendo diventato un Gana (attendente del Signore Siva), vive lì per molti anni.*
14. *Se uno legge un discorso o anche una parte di un verso giornalmente, egli, Oh Terra, mantiene un corpo umano fino alla fine di un Manvantara (71 Mahayugas o 308.448.000 anni).*
- 15-16. *Colui che ripete dieci, sette, cinque, tre, due versi o anche metà di esso, raggiunge le regioni della luna e vive lì per 10.000 anni. Abituato allo studio giornaliero della Gita, un moribondo ritorna in vita di nuovo come essere umano.*
17. *Con il ripetuto studio della Gita, egli raggiunge la liberazione. Ripetendo "Gita" al momento della morte, ottiene l'Obiettivo della vita (la Liberazione).*
18. *Sebbene pieno di peccati, uno che è sempre intento ad ascoltare il significato della Gita, va nel regno di Dio e gioisce col Signore Vishnu.*
19. *Colui che medita sul significato della Gita, avendo eseguito molte buone azioni, raggiunge dopo la morte il supremo obiettivo. Un tale uomo dovrebbe essere considerato un Jivanmukta (una persona liberata in vita).*
20. *Un bagno giornaliero nell'acqua purifica la persona del suo sporco corporale, un bagno preso una volta nelle acque della Gita la purifica dallo sporco del Samsara.*
21. *In questo mondo, prendendo rifugio nella Gita, molti re come Janaka ed altri hanno raggiunto lo stato o l'obiettivo più alto, purificati di tutti i peccati. Così è detto.*
22. *Coloro che ascoltano o leggono giorno e notte la Gita non dovrebbero essere considerati esseri umani; essi sono in verità degli dei.*
23. *Tutti i peccati commessi sia consapevolmente che inconsapevolmente, attraverso i sensi o altro vengono distrutti immediatamente da un costante studio della Gita.*
24. *Vergogna su cultura, condotta, riti, attività, austerità e rinomanza di quella persona che non ha studiato la Gita; è veramente di basso livello.*
25. *Colui che desidera attraversare il terribile oceano del Samsara, raggiunge facilmente l'altra riva salendo sulla barca della Gita.*
26. *Colui che manca di leggere questa "Gloria della Gita" (la Gita Mahatmya), dopo aver letto la Gita, perde in tal modo tutti i benefici, e lo sforzo soltanto rimane.*

Questo è per provare e confermare la fede del lettore nella Gita, che non è un semplice libro, ma la Parola di Dio e dovrebbe quindi essere studiata con gran fede e devozione che la Mahatmya genera nel proprio cuore.

27. *Uno che studia la Gita, insieme con la "Gloria della Gita" ottiene i frutti ricordati prima e raggiunge lo stato che è altrimenti molto difficile da conquistare.*

Suta disse:



## **OM Sri Sadguru Paramatmane Namah**

### LA BHAGAVAD GITA

#### **PRIMO DISCORSO**

#### **LO YOGA DELLO SCORAGGIAMENTO DI ARJUNA**

*Dhritarashtra disse:*

*1. Cosa fanno la mia gente e i figli di Pandu quando sono tutti riuniti insieme desiderosi di combattere nella sacra pianura di Kurukshetra, Oh Sanjaya?*

*Sanjaya disse:*

*2. Avendo visto l'armata dei Pandava schierata in battaglia, re Duryodhana si rivolse allora al suo maestro (Drona) e disse queste parole:*

*3. "Osserva, Oh Maestro, questa potente armata dei figli di Pandu, organizzata dal figlio di Drupada, tuo saggio discepolo.*

*4. "Qui ci sono eroi, grandi arcieri eguali in battaglia a Bhima ed Arjuna, Yuyudhana (Satyaki), Virata e Drupada, (potenti guerrieri) dai grandi carri.*

*5. "Drishtaketu, Chekitana e il valoroso re di Kashi, Purujit, e Kuntibhoja e Saibya, i migliori tra gli uomini,*

*6. "Il forte Yudhamanyu e il coraggioso Uttamaujas, il figlio di Subhadra (Abhimanyu, figlio di Subhadra e Arjuna), e i figli di Draupadi, tutti dai grandi carri (grandi eroi).*

*7. "Odi anche, Oh migliore tra i nati due volte, i nomi di quelli che si distinguono di più tra noi, i condottieri del mio esercito. Costoro ti nomino per tua informazione.*

*8. "Tu stesso e Bhishma, e Karna ed anche Kripa, il vittorioso in guerra; Asvatthama, Vikarna, ed anche Jayadratha, il figlio di Somadatta.*

*9. "Ed anche molti altri eroi pronti a dare la loro vita per me, armati con varie armi e proiettili, tutti molto abili in battaglia.*

*10. "Questo nostro esercito sotto il comando di Bhishma è insufficiente, mentre il loro esercito, comandato da Bhima è sufficiente.*

*11. "Quindi, tutti voi, disposti nelle vostre rispettive posizioni delle diverse divisioni dell'esercito, proteggete Bhishma soltanto."*

*12. Il suo glorioso avo (Bhishma), il più anziano tra i Kaurava, per rallegrare Duryodhana, ruggì ora come un leone e soffiò nella sua conchiglia.*

*13. Allora (seguendo Bhishma), conche e timpani, corni e tamburi risuonarono d'un tratto (dalla parte dei Kaurava); e il suono fu terribile.*

14. Poi anche Madhava (Krishna), e il figlio di Pandu (Arjuna), seduti nel loro magnifico carro trainato da bianchi cavalli, suonarono le loro divine conchiglie.

15. Hrishikesa suonò la Panchajanya, e Arjuna suonò la Devadatta, e Bhima (dal ventre di lupo), l'autore di straordinarie azioni soffiò nella grande conca Paundra.

16. Re Yudhisthira, il figlio di Kunti, soffiò nella Anantavijaya, Nakula e Sahadeva suonarono rispettivamente Sughosha e Manipushpaka.

17. Il re di Kashi, sommo arciere; Sikhandi, dal potente carro, e Dhristadyumna e Virata ed anche Satyaki, l'invitto,

18. Drupada e i figli di Draupadi, Oh Signore della Terra, e il figlio di Subhadra, fortemente armato, soffiarono nelle loro rispettive conchiglie.

19. Quel tumultuoso suono lacerò i cuori dei (membri dei) seguaci di Dhritarashtra, facendo risuonare sia il cielo che la terra.

20. Allora, vedendo la gente di Dhritarashtra pronta e schierata, ed il lancio delle armi che sta per iniziare, Arjuna, il figlio di Pandu, sulla cui insegna era impressa una scimmia, raccolse il suo arco e così disse a Krishna, Oh Signore della Terra.

Arjuna disse:

21-22. In mezzo alle due armate metti il mio carro, Oh Krishna, così che possa vedere quelli che sono qui, desiderosi di combattere e conoscere con chi dovrò lottare quando la battaglia stava per cominciare.

23. Perché desidero osservare coloro che sono qui riuniti per combattere, desiderosi di compiacere in battaglia il malvagio Duryodhana (il figlio di Dhritarashtra).

Sanjaya disse:

24. Udendo le parole di Arjuna, il Signore Krishna, avendo posto il migliore tra i carri, Oh Dhritarashtra, nel mezzo dei due eserciti,

25. In fronte a Bhishma e Drona e a tutti i re della terra, disse: " Oh Arjuna (figlio di Prita), osserva questi Kurus riuniti insieme."

26. Allora Arjuna vide lì (in armi) adunati padri e avi, precettori, zii materni, fratelli, figli, e anche nipoti e amici.

27. Vide anche cognati e amici in ambedue gli eserciti. Il figlio di Kunti (Arjuna), vedendo tutti questi parenti radunati, parlò così angosciosamente, pieno di profonda pietà.

Arjuna disse:

28. Vedendo costoro, miei parenti, Oh Krishna, riuniti, desiderosi di combattere,

29. Le mie membra ricadono e la mia bocca si inaridisce, il mio corpo trema e i miei capelli si drizzano!

30. Gandiva (l'arco) scivola dalla mia mano, e la mia pelle arde ovunque; sono incapace anche di stare in piedi, e la mia mente sta turbinando.

31. *E scorgo avversi auspici, Oh Kesava. Non vedo nulla di buono nell'uccidere i miei parenti in battaglia.*
32. *Io non desidero né la vittoria, Oh Krishna, né i piaceri, né i regni. Di che vantaggio è un dominio per noi, Oh Krishna, o i piaceri o anche la vita?*
33. *Quelli per il cui amore desideriamo regni, gioie e piaceri, si trovano qui in battaglia, avendo rinunciato alle ricchezze e alla vita.*
34. *Maestri, padri, figli e anche avi, zii materni, suoceri, nipoti, cognati e parenti,*
35. *Questi io non voglio uccidere, sebbene possono uccidere me, Oh Krishna, neanche per il dominio dei tre mondi, né tantomeno ucciderli per amore della terra.*
36. *Uccidendo questi figli di Dhritarashtra, quale può essere il nostro piacere, Oh Janardana? Si accrescerebbe solo il peccato uccidendo questi ribaldi.*
37. *Quindi, non dovremmo uccidere i figli di Dhritarashtra, nostri parenti; perché, come potremmo essere felici uccidendo la nostra gente, Oh Madhava (Krishna)?*
38. *Sebbene essi, con l'intelligenza offuscata dall'avidità, non vedono alcun male nella distruzione delle famiglie, e nessun peccato nell'ostilità verso gli amici,*
39. *Perché non dovremmo noi, che chiaramente vediamo il male nella distruzione della famiglia, allontanarci da questo peccato, Oh Janardana (Krishna)?*
40. *Nella distruzione di una famiglia, gli eterni, religiosi riti di quella famiglia vanno dispersi; con la distruzione della spiritualità, l'empietà sottomette l'intera famiglia.*
41. *Con la prevalenza dell'empietà, Oh Krishna, le donne della famiglia diventano corrotte e, dalla corruzione delle donne, Oh Varsneya (discendente di Vrishni), ne deriva la mescolanza delle caste.*
42. *La confusione delle caste porta all'inferno gli sterminatori della famiglia, perché i loro avi cadono, privati delle offerte di riso ed acqua (libagioni) .*
43. *A causa di queste malvagie azioni degli sterminatori di famiglie, che producono la confusione delle caste, gli eterni religiosi riti delle caste e delle famiglie sono distrutti.*
44. *Abbiamo udito, Oh Janardana, che inevitabile è la dimora nell'inferno per un periodo sconosciuto, per quegli uomini nelle cui famiglie le pratiche religiose sono state distrutte.*
45. *Ahimé! Noi siamo coinvolti in un grande peccato in cui ci prepariamo a uccidere i nostri parenti per l'avidità dei piaceri di un regno.*
46. *Se i figli di Dhritarashtra, con le armi in pugno, dovessero sconfiggere me in battaglia, senz'armi e indifeso, questo sarebbe meglio per me.*

*Sanjaya disse:*

47. *Avendo parlato così nel mezzo del campo di battaglia, Arjuna, allontanando l'arco e le frecce, si sedette nel carro con la mente sopraffatta dal dolore.*

Così nelle Upanishads della gloriosa Bhagavad Gita, la scienza dell'Eterno, la scrittura dello Yoga, il dialogo tra Sri Krishna ed Arjuna, termina il primo discorso intitolato:

“Lo Yoga dello Scoraggiamento di Arjuna.”

## SECONDO DISCORSO

### IL SANKHYA YOGA

*Sanjaya disse:*

*1. A lui che era così sopraffatto da pietà e sgomento, con gli occhi pieni di lacrime e agitato, Madhusudana (il distruttore di Madhu) o Krishna, disse queste parole.*

*Il Beato Signore disse:*

*2. Da dove, Oh Arjuna, viene su di te questo pericoloso impedimento, questo avvilito indegno di te, ignominioso, e che chiude le porte del cielo su di te?*

*3. Non cedere all'impotenza, Oh Arjuna, figlio di Pritha. Questo non si confà a te. Allontana questa vile debolezza d'animo. Sorgi, Oh terrore dei nemici!*

*Arjuna disse:*

*4. Come, Oh Madhusudana, assalirò con frecce in battaglia Bhishma e Drona, che sono degni di essere adorati, Oh distruttore di nemici?*

*5. Meglio è invero in questo mondo accettare elemosine che uccidere i più nobili tra i maestri. Ma se io uccido costoro, anche in questo mondo tutte le mie gioie di ricchezze e desideri sarebbero macchiate del (loro) sangue.*

*6. Difficilmente posso dire quello che sarebbe meglio: se dobbiamo conquistarli o loro devono vincere noi. Anche i figli di Dhritarashtra sono di fronte a noi, dopo averli uccisi non desideriamo vivere.*

*7. Il mio cuore è sopraffatto dalla pietà, la mia mente è confusa su cosa fare. Io Ti chiedo: definitivamente, dimmi cosa è bene per me. Io sono Tuo discepolo. Istruisci me che ho preso rifugio in Te.*

*8. Non vedo cosa potrebbe rimuovere quest'angoscia che brucia i miei sensi, anche se dovessi ottenere un prospero dominio senza rivali su questa terra o la signoria sugli dei.*

*Sanjaya disse:*

*9. Avendo così parlato a Hrishikesa (il Signore dei sensi), Arjuna (il conquistatore del sonno), il distruttore dei nemici, disse a Krishna: “Io non combatterò,” e divenne silenzioso.*

*10. A colui che era scoraggiato nel mezzo dei due eserciti, Krishna, sorridendo, Oh Bharata, disse queste parole.*

*Il Beato Signore disse:*

*11. Tu ti sei afflitto per coloro per cui non ti dovresti affliggere, inoltre hai detto parole di saggezza. Il saggio non si addolora né per il vivo né per il morto.*

*12. Mai in alcun tempo in verità lo non fui, né tu, né questi governatori di uomini, né invero mai cesseremo di essere in avvenire.*

*13. Proprio come in questo corpo (l'anima) incarnata passa attraverso infanzia, giovinezza e vecchiaia, così anche passa in un altro corpo; l'uomo saggio non si affligge per ciò.*

*14. Il contatto dei sensi con gli oggetti, Oh figlio di Kunti, che causano caldo e freddo e piacere e dolore, hanno un inizio e una fine, sono impermanenti; sopportali con coraggio, Oh Arjuna.*

*15. Quell'uomo saldo, che questi sicuramente non affliggono, Oh capo tra gli uomini, a cui piacere e dolore sono uguali, è degno di raggiungere l'immortalità.*

*16. L'irreale non ha esistenza; non c'è non-esistenza per il Reale; la verità su di essi è stata vista dai conoscitori della Verità (i veggenti dell'Essenza).*

*17. Sappi essere indistruttibile Quello da cui tutto questo è pervaso. Nulla può causare la distruzione di Quello, l'indeperibile.*

*18. Questi corpi ripieni del Sé, che è indistruttibile, eterno e illimitato, si afferma che hanno una fine. Quindi combatti, Oh Arjuna!*

*19. Colui che considera il Sé come l'uccisore e chi pensa che Esso è ucciso, nessuno dei due Lo conosce; Esso né uccide né può essere ucciso.*

*20. Esso non è nato né mai morirà; dopo essere stato, di nuovo non cessa di essere, non-nato, eterno, immutabile e antico, non viene ucciso quando il corpo è ucciso.*

*21. Chiunque Lo conosce come indistruttibile, eterno, non nato ed inesauribile, come può quell'uomo uccidere, Oh Arjuna, o far uccidere?*

*22. Proprio come un uomo che depone i vecchi vestiti e ne indossa di nuovi, così anche il Sé incarnato dismette i vecchi corpi ed entra in altri che sono nuovi.*

*23. Le armi non Lo tagliano, il fuoco non Lo brucia, l'acqua non Lo bagna, il vento non Lo asciuga.*

*24. Questo Sé non può essere tagliato, bruciato, bagnato o seccato. Esso è eterno, onnipervadente, stabile, antico e immutabile.*

*25. Questo (Sé) viene detto essere immanifesto, impensabile ed immutabile. Quindi, conoscendo Questo esser tale, tu non dovresti affliggerti.*

*26. Ma anche se tu pensi di Esso come se fosse continuamente nato e continuamente morto, anche allora, Oh potente guerriero, tu non dovresti affliggerti.*

27. Perché, certa è la morte per il nato e sicura è la nascita per il morto; quindi, sull'inevitabile tu non dovresti affliggerti.

28. Gli esseri sono non manifesti al loro inizio, manifesti nel loro stato di mezzo, Oh Arjuna, e di nuovo non manifesti alla loro fine. Cosa c'è allora da preoccuparsi?

29. Uno vede Questo (il Sé) come una meraviglia; un altro parla di Esso come una meraviglia; un altro ascolta di Esso come una meraviglia; pure avendone udito, nessuno veramente Lo comprende.

30. Questo, colui che dimora nel corpo di ognuno, è sempre indistruttibile, Oh Arjuna. Quindi tu non dovresti affliggerti per nessuna creatura.

31. Inoltre, considerando il tuo dovere, tu non dovresti esitare, perché non c'è nulla di più degno per uno Kshatriya che una giusta guerra.

32. Felici sono gli Kshatriyas, Oh Arjuna, che sono chiamati a combattere in una tale battaglia che per se stessa è come una porta aperta verso il cielo.

33. Ma se tu non combatterai questa giusta guerra, allora, avendo abbandonato il tuo dovere ed onore, tu cadrà nel peccato.

34. La gente, anche, racconterà del tuo eterno disonore; e per uno che è stato onorato, il disonore è peggio della morte.

35. I guerrieri dei grandi carri penseranno che per paura ti sei ritirato dalla battaglia; e tu sarai tenuto in scarsa stima da coloro che ti avevano in grande onore.

36. I tuoi nemici poi, screditando il tuo valore, diranno molte calunnie. Cosa c'è più doloroso di questo?

37. Ucciso, tu otterrai il cielo; vittorioso, tu godrai la terra; quindi rialzati, Oh figlio di Kunti, risoluto a combattere!

38. Avendo fatto di piacere e dolore, guadagno o perdita, vittoria e sconfitta lo stesso, impegnati in battaglia per amore della battaglia; in tal modo non incorrerai in nessun peccato.

39. Quello che ti è stato insegnato è la saggezza riguardante il Sankhya. Ascolta ora la saggezza che riguarda lo Yoga, conoscendo questa, Oh Arjuna, tu sarai sciolto dai legami dell'azione.

40. In esso nessuno sforzo è perduto, né c'è alcun danno (la produzione di trasgressioni o di risultati contrari). Anche un po' di questa conoscenza (anche una piccola pratica di questo Yoga) protegge da grandi paure.

41. Qui, Oh gioia dei Kurus, c'è un'unica singola determinazione. Ma infiniti e con molti rami sono i pensieri dell'irrisolto.

42. Fiorite parole sono pronunciate dallo stolto, che ha piacere nel citare le parole dei Veda, Oh Arjuna, dicendo: "Non c'è null'altro."

43. Pieni di desideri, avendo il cielo come loro obiettivo, (essi pronunciano discorsi che sono diretti a uno scopo) promettono nuove nascite come ricompensa delle proprie azioni, e prescrivono vari metodi ricchi di specifiche azioni per il raggiungimento di piacere e potere.

44. Per coloro che sono attaccati a piacere e potere, le cui menti sono trascinate via da tali insegnamenti, quel determinato motivo che stabilmente porta alla meditazione ed al Samadhi (lo stato di Supercoscienza) non si è formato.

45. I Veda trattano dei tre attributi (della Natura); sii tu al di sopra di questi tre attributi, Oh Arjuna. Libera te stesso dalle coppie di opposti e rimani sempre nella qualità di Sattva (bontà); e, libero dal pensiero di acquisizione e conservazione, rimani stabilito nel Sé.

46. Per il Brahmana che ha conosciuto il Sé, tutti i Veda hanno la stessa utilità di quella di un serbatoio di acqua in un luogo dove c'è un'inondazione.

47. Il tuo diritto è di lavorare soltanto, ma mai per i suoi frutti; fa che i frutti delle azioni non siano il tuo motivo, né che il tuo attaccamento sia per l'inazione.

48. Esegui le azioni, Oh Arjuna, essendo stabile nello Yoga, abbandonando l'attaccamento, ed equilibrato in successi e fallimenti. Serenità di mente è chiamata Yoga.

49. Molto inferiore dello Yoga della saggezza è l'azione, Oh Arjuna. Prendi rifugio nella saggezza; infelici sono quelli il cui motivo è il frutto.

50. Dotato di saggezza (serenità di mente), uno abbandona in questa vita sia le buone che le cattive azioni; quindi dedicati allo Yoga; lo Yoga è abilità in azione.

51. Il saggio, in possesso di conoscenza, avendo abbandonato i frutti delle azioni, ed essendo libero dalle catene della nascita, va in quel luogo che è al di là di tutti i mali.

52. Quando il tuo intelletto passa al di là degli inganni dell'illusione, allora tu avrai raggiunto l'indifferenza per quello che è stato udito e per quello che ancora si deve udire.

53. Quando il tuo intelletto, confuso dal testo dei Veda che hai udito, rimarrà immobile e stabile nel Sé, allora tu avrai raggiunto la realizzazione del Sé.

Arjuna disse:

54. Qual è, Oh Krishna, la descrizione di colui che ha ferma saggezza e che è immerso nello Stato Superconscio? Come colui di stabile saggezza parla? Come egli siede? Come cammina?

*Il Beato Signore disse:*

*55. Quando un uomo completamente abbandona, Oh Arjuna, tutti i desideri della mente ed è soddisfatto nel Sé con il Sé, allora egli è detto essere uno dalla stabile saggezza.*

*56. Colui la cui mente non è scossa dalle avversità, che non ha bramosie per i piaceri e che è libero da attaccamento, paura ed ira, è chiamato un saggio dalla stabile saggezza.*

*57. Colui che da ogni lato è senza attaccamento nel fronteggiare cose buone o cattive, che né gioisce né odia, stabile è la sua saggezza.*

*58. Quando, come la tartaruga che ritrae i suoi arti da tutte le direzioni, egli ritrae i suoi sensi da tutti gli oggetti sensuali, allora la sua saggezza diventa stabile.*

*59. Gli oggetti dei sensi si allontanano dall'uomo che si astiene, lasciando (indietro) il desiderio; ma anche il suo desiderio si ritrae alla visione del Supremo.*

*60. I turbolenti sensi, Oh Arjuna, possono violentemente portar via la mente di un uomo saggio sebbene egli si stia sforzando (di controllarli).*

*61. Avendoli dominati tutti egli dovrebbe sedere fermo, assorto su di Me; è stabile la saggezza di colui i cui sensi sono sotto controllo.*

*62. Quando un uomo pensa agli oggetti, sorge l'attaccamento ad essi; dall'attaccamento nasce il desiderio; dal desiderio sorge l'ira.*

*63. Dall'ira viene l'inganno; dall'inganno la perdita della memoria; dalla perdita della memoria, la distruzione della discriminazione; per la distruzione della discriminazione egli perisce.*

*64. Ma l'uomo autocontrollato, muovendosi tra gli oggetti con i sensi sotto controllo e libero da attrazione e repulsione, raggiunge la pace.*

*65. In quella pace tutti i dolori sono distrutti perché l'intelletto di colui la cui mente è tranquilla, presto diventa stabile.*

*66. Non c'è conoscenza del Sé per l'instabile, e per l'irrequieto nessuna meditazione è possibile; per chi non medita non ci può essere pace; e per quell'uomo che non ha pace, come ci può essere felicità?*

*67. Poiché la mente che segue le onde dei sensi vagabondi, trascina via la sua discriminazione, come il vento (porta via) una barca sulle acque.*

*68. Quindi, Oh potente Arjuna, è stabile la conoscenza di colui i cui sensi sono completamente ritratti dagli oggetti dei sensi.*

69. *Quello che è notte per tutti gli esseri, è poi veglia per l'uomo autocontrollato; quando tutti gli esseri sono svegli, è notte per il Muni (il saggio) che vede.*

70. *Raggiunge la pace colui nel quale tutti i desideri entrano come le acque entrano nell'oceano e che, riempito da tutti i lati, rimane immobile; ma non l'uomo che è pieno di desideri.*

71. *Raggiunge la pace quell'uomo che abbandonando tutti i desideri si muove intorno senza brame, senza il senso del mio e senza egoismo.*

72. *Questo è il Brahmico seggio (lo stato eterno), Oh figlio di Pritha. Raggiungendo questo, nessuno è deluso. Essendo qui stabilito, anche alla fine della vita uno raggiunge l'unità con Brahman.*

Così nelle Upanishads della gloriosa Bhagavad Gita, la scienza dell'Eterno, la scrittura dello Yoga, il dialogo tra Sri Krishna ed Arjuna, termina il secondo discorso intitolato:

“Il Sankhya Yoga “

### TERZO DISCORSO

#### LO YOGA DELL'AZIONE

*Arjuna disse:*

1. *Se Tu pensi che la conoscenza è superiore all'azione, Oh Krishna, perché allora, Oh Kesava, mi chiedi di impegnarmi in questa terribile azione?*

2. *Con queste apparentemente ambigue parole Tu hai ora confuso la mia comprensione; perciò, dimmi qual è quell'unica via per la quale io posso sicuramente raggiungere la beatitudine.*

*Il Beato Signore disse:*

3. *In questo mondo c'è un duplice sentiero, come ho detto prima, Oh senza peccato: il sentiero della conoscenza del Sankhya ed il sentiero dell'azione degli Yogi.*

4. *Non con l'astenersi dalle azioni raggiunge un uomo la libertà da esse, né con la mera rinuncia raggiunge egli la perfezione.*

5. *In verità nessuno può rimanere nemmeno per un momento senza eseguire azioni; perché, ognuno è costretto ad agire, in verità, senza speranza, dalle qualità nate dalla Natura.*

6. *Colui che, controllando gli organi dell'azione, siede pensando nella mente agli oggetti dei sensi, egli, di illusa comprensione, è detto un ipocrita.*

7. *Ma d'altra parte, chi controllando i sensi con la mente, Oh Arjuna, impegna se stesso nel Karma Yoga con gli organi dell'azione, senza attaccamento, costui eccelle.*

8. *Esegui tu i (tuoi) obbligatori doveri, perché l'azione è superiore all'inazione, ed anche il mantenimento del corpo sarebbe per te impossibile con l'inazione.*

9. *Il mondo è legato alle azioni, all'infuori di quelle eseguite per amore del sacrificio; tu quindi, Oh figlio di Kunti, esegui le azioni per quell'amore (del sacrificio) soltanto, libero dall'attaccamento.*

10. *Il Creatore, avendo all'inizio (della creazione) creato il genere umano insieme con il sacrificio, disse: "Per mezzo di questo [il sacrificio] propagatevi; sia questa la vacca da latte dei vostri desideri (la mucca che porta tutti gli oggetti desiderati)".*

11. *Con questo [il sacrificio] nutrite gli dei e possano gli dei nutrire voi; così sostenendovi l'uno con l'altro, raggiungerete il bene supremo.*

12. *Gli dei, nutriti dal sacrificio, vi daranno gli oggetti desiderati. Colui che gode degli oggetti dati dagli dei senza offrire (in cambio) ad essi, è in verità un ladro.*

13. *I giusti, che mangiano i resti del sacrificio, sono liberi da tutti i peccati; ma quei peccatori che cuociono il cibo (solo) per il loro amore, in verità mangiano peccato.*

14. *Dal cibo sono prodotte le creature; dalla pioggia è prodotto il cibo; dal sacrificio è prodotta la pioggia; il sacrificio è nato dall'azione.*

15. *Sappi tu che l'azione viene da Brahma, e Brahma deriva dall'Immortale. Quindi, l'onnipervadente (Brahma) sempre risiede nel sacrificio.*

16. *Colui che non segue la ruota che è così fatta girare, che è di vita peccaminosa, che gode nei sensi, vive invano, Oh Arjuna.*

17. *Ma per quell'uomo che gioisce solo nel Sé, che è soddisfatto nel Sé, che è contento nel Sé soltanto, in verità non c'è nulla da fare.*

18. *Per lui non c'è interesse alcuno per quello che è fatto o non è fatto; né egli dipende da alcuno per un qualsiasi oggetto.*

19. *Quindi, senza attaccamento, esegui sempre le azioni che dovrebbero essere fatte; perché, eseguendo le azioni senza attaccamento, l'uomo raggiunge il Supremo.*

20. *Janaka e gli altri raggiunsero la perfezione, in verità, soltanto con l'azione; anche per la protezione delle masse tu dovresti eseguire le azioni.*

21. *Qualsiasi cosa un grande uomo faccia, quello anche gli altri uomini fanno; qualunque cosa egli stabilisce come standard, quello il mondo (l'umanità) segue.*

22. Non c'è nulla nei tre mondi, Oh Arjuna, che dovrebbe essere fatto da Me, né c'è nulla non raggiunto che dovrei conseguire; eppure lo impegno Me stesso nell'azione.

23. *Perché, se lo non impegnassi sempre Me stesso in azione, senza sosta, gli uomini in ogni modo seguirebbero il mio sentiero, Oh Arjuna.*

24. Questi mondi perirebbero se lo non eseguiessi azioni; sarei allora l'autore della confusione delle caste e della distruzione di questi esseri.

25. *Come l'uomo ignorante agisce per attaccamento all'azione, Oh Bharata (Arjuna), così dovrebbe il saggio agire senza attaccamento, desiderando il benessere del mondo.*

26. Che il saggio non disturbi la mente della gente ignorante che è attaccata all'azione; ma dovrebbe impegnarla in tutte le azioni, eseguendole egli stesso con devozione.

27. Ogni azione è provocata in tutti i casi solo dalle qualità della Natura. Colui la cui mente è illusa dall'egoismo pensa: "Io sono l'agente".

28. *Ma chi conosce la verità, Oh potente guerriero (Arjuna), sulla divisione delle qualità e le (loro) funzioni, sapendo che i Guna come sensi si muovono tra i Guna come oggetti dei sensi, non ha attaccamento.*

29. Quelli che sono illusi dalle qualità della Natura sono attaccati alle funzioni delle qualità. L'uomo di perfetta conoscenza non dovrebbe disturbare lo stolto dalla conoscenza imperfetta.

30. *Dedicando tutte le azioni a Me, con la mente centrata nel Sé, libero da speranza ed egoismo, e dalla febbre (mentale), combatti.*

31. *Coloro che costantemente praticano questo Mio insegnamento con fede e senza cavillare, essi anche sono liberi dalle azioni.*

32. *Ma quelli che trovano da ridire sul Mio insegnamento e non lo praticano, illusi in tutta la conoscenza e privi di discriminazione, sappi che sono condannati alla distruzione.*

33. *Anche un uomo saggio agisce in accordo al suo temperamento; gli esseri seguono la propria Natura; cosa può fare il controllo?*

34. *Attaccamento ed avversione agli oggetti dei sensi risiedono nei sensi; che nessuno cada sotto la loro oscillazione, perché essi sono i suoi nemici.*

35. *E' meglio il proprio dovere, benché privo di merito, che il dovere di un altro eseguito correttamente. E' meglio la morte nel proprio dovere; il dovere di un altro è carico di paure (è produttivo di pericoli).*

*Arjuna disse:*

*36. Ma costretto da cosa un uomo commette peccato, sebbene contro la sua volontà, Oh Varshneya (Krishna), obbligato come per forza?*

*Il Beato Signore disse:*

*37. E' il desiderio, è l'ira nata dalla qualità Rajas, peccaminosa e che tutto divora; conosco come il nemico che è qui (in questo mondo).*

*38. Come il fuoco è avvolto dal fumo, come lo specchio dalla polvere e come un embrione dalla membrana, così questo è avvolto da quello.*

*39. Oh Arjuna, la saggezza è avviluppata da questo costante nemico del saggio nella forma del desiderio che è implacabile come il fuoco.*

*40. I sensi, la mente e l'intelletto sono detti essere la sua sede; attraverso questi esso illude colui che ha un corpo, velando la sua saggezza.*

*41. Quindi, Oh migliore tra i Bharata (Arjuna), controllando dapprima i sensi, uccidi quest'oggetto pericoloso (il desiderio), il distruttore di conoscenza e realizzazione.*

*42. Essi affermano che i sensi sono superiori (al corpo); superiori ai sensi è la mente; superiore alla mente è l'intelletto; e uno che è superiore anche all'intelletto è il Sé.*

*43. Così, conoscendo Colui che è superiore all'intelletto e controllando il sé con il Sé, sconfiggi tu, Oh potente guerriero Arjuna, il nemico nella forma del desiderio, difficile da conquistare.*

Così nelle Upanishads della gloriosa Bhagavad Gita, la scienza dell'Eterno, la scrittura dello Yoga, il dialogo tra Sri Krishna ed Arjuna, termina il terzo discorso intitolato:

*"Lo Yoga dell'Azione"*

## **QUARTO DISCORSO**

### **LO YOGA DELLA DIVISIONE DELLA SAGGEZZA**

*Il Beato Signore disse:*

*1. Ho insegnato questo immortale Yoga a Vivasvan; egli lo disse a Manu; Manu lo proclamò ad Ikshvaku.*

*2. Questo, trasmesso così in regolare successione, i saggi reali conobbero. Questo Yoga, con lungo andar del tempo, è stato qui perso, Oh Parantapa (distruttore di nemici).*

3. *Quello stesso antico Yoga è stato oggi insegnato a te da Me, perché tu sei Mio devoto e amico. Questo è il segreto supremo.*

*Arjuna disse:*

4. *Successiva fu la tua nascita, e precedente era stata la nascita di Vivasvan (il sole); come devo comprendere che Tu insegnasti questo Yoga all'inizio?*

*Il Beato Signore disse:*

5. *Molte mie nascite sono passate, come anche molte delle tue, Oh Arjuna. Io le conosco tutte, ma tu non le conosci, Oh Parantapa (distruttore di nemici).*

6. *Sebbene lo sono non nato e di natura immortale, e sebbene lo sono il Signore di tutti gli esseri, tuttavia governando la Mia propria Natura, Io nasco per opera della Mia Maya.*

7. *Ogniqualevolta c'è un declino della rettitudine, Oh Arjuna, e un risollevarsi dell'ingiustizia, allora Io manifesto Me stesso.*

8. *Per la protezione dei buoni, per la distruzione dei malvagi e per ristabilire la rettitudine, Io nasco in ogni era.*

9. *Colui che così conosce nella loro vera luce, le Mie divine nascite ed azioni, dopo aver abbandonato il corpo, non nasce di nuovo; egli viene a Me, Oh Arjuna.*

10. *Liberi da attaccamenti, paura ed ira, assorbiti in Me, prendendo rifugio in Me, purificati dal fuoco della conoscenza, molti hanno raggiunto il Mio Essere.*

11. *In qualsiasi modo gli uomini si avvicinano a Me, ugualmente Io li ricompenso; in ogni maniera gli uomini seguono la Mia strada, Oh Arjuna.*

12. *Coloro che desiderano il successo nell'azione in questo mondo sacrificano agli dei, poiché il successo è rapidamente raggiunto dagli uomini attraverso l'azione.*

13. *Le quattro caste sono state create da Me in accordo alla differenziazione dei Guna e del Karma; sebbene Io ne sono l'autore, conosciMi come non agente ed immutabile.*

14. *Le azioni non Mi macchiano, né ho desiderio per i frutti delle azioni. Colui che così Mi conosce, non è vincolato dalle azioni.*

15. *Sapendo questo, gli antichi ricercatori della libertà ugualmente eseguivano azioni; quindi, tu pure compi azioni come fecero gli antichi in tempi andati.*

16. *Cos'è azione? Cos'è inazione? Riguardo a questo anche i saggi sono confusi. Quindi ti insegnerò una tale azione (la natura dell'azione e dell'inazione), e conoscendo quella tu sarai liberato dal male (del Samsara, la ruota di nascita e morte).*

17. *Perché, in verità, la vera natura dell'azione (imposta dalle scritture) dovrebbe essere conosciuta, ed anche (quella) azione ed inazione vietata (o proibita); difficile da comprendere è la natura (il sentiero) dell'azione.*

18. *Colui che vede l'inazione nell'azione e l'azione nell' inazione, è un saggio tra gli uomini; egli è uno Yogi ed un esecutore di tutte le azioni.*

19. *Colui le cui imprese sono prive di desideri e di scopi (egoistici), e le cui azioni sono state bruciate dal fuoco della conoscenza – lui - i savi chiamano un saggio.*

20. *Avendo abbandonato l'attaccamento ai frutti delle azioni, sempre contento, da nulla dipendendo, egli non fa nulla sebbene impegnato in attività.*

21. *Senza speranze e con la mente ed il sé controllato, avendo abbandonato ogni cupidigia, compiendo azioni semplicemente per il corpo, egli non incorre in nessun peccato.*

22. *Contento con quello che gli viene senza sforzo, libero da invidia e dalle coppie di opposti, equilibrato in successo e fallimento, sebbene opera, egli non è vincolato.*

23. *Per uno che è libero da attaccamenti, che è liberato, la cui mente è stabilita nella conoscenza, che lavora per amore del sacrificio (per amore di Dio), l'intera azione è dissolta.*

24. *Brahman è l'oblazione; Brahman è il burro chiarificato (ghee); da Brahman l'oblazione è versata nel fuoco di Brahman; in verità Brahman sarà raggiunto da colui che vede sempre Brahman in azione.*

[ Questo verso, di cui si riporta la traslitterazione inglese:

*Brahmaarpanam brahmahavir brahmaagnau brahmanaa hutam;  
Brahmaiva tena gantavyam brahmakarmasamaadhinaa.*

è usualmente recitato allo Sivananda Ashram prima di prendere i pasti. Ndt ]

25. *Alcuni Yogi eseguono il sacrificio soltanto agli dei, mentre altri (che hanno realizzato il Sé) offrono il Sé come sacrificio del Sé nel fuoco di Brahman soltanto.*

26. *Alcuni di nuovo offrono l'organo dell'udito e gli altri sensi come sacrificio nel fuoco del controllo; altri offrono il suono e vari oggetti dei sensi come sacrificio nel fuoco dei sensi.*

27. *Altri ancora sacrificano tutte le funzioni dei sensi e quelle del respiro (energia vitale o Prana) nel fuoco dello Yoga dell'autocontrollo, acceso dalla conoscenza.*

28. *Altri ancora offrono ricchezze, austerità e Yoga come sacrificio, mentre gli asceti dai rigidi voti e dall'autocontrollo offrono lo studio delle scritture e la conoscenza come sacrificio.*

29. *Altri offrono come sacrificio il respiro esalante nell'inalante, e l'inalante nell'espilante, controllando il corso dei respiri esalanti ed inalanti, completamente assorbiti nel dominio del respiro.*

30. *Altri che regolano la loro dieta offrono il respiro vitale nel respiro vitale; tutti questi sono conoscitori del sacrificio, i cui peccati sono distrutti dal sacrificio.*

31. *Coloro che si cibano dei resti del sacrificio, che è come nettare, vanno all'eterno Brahman. Questo mondo non è per l'uomo che non esegue sacrifici; come può egli ottenere gli altri (mondi), Oh Arjuna?*

32. *Così, molteplici sacrifici vengono sparsi davanti a Brahman (letteralmente alla bocca o alla faccia di Brahman). Sappi che tutti questi sono nati dall'azione, e conoscendo questi, tu sarai liberato.*

33. Superiore è il sacrificio della saggezza al sacrificio con gli oggetti, Oh Parantapa. Tutte le azioni nella loro interezza, Oh Arjuna, culminano nella conoscenza.

34. Sappi che con complete prostrazioni, con le domande e con il servizio, il saggio che ha realizzato la Verità, ti istruirà in (quella) conoscenza.

35. Conoscendo Quello, tu non sarai, Oh Arjuna, di nuovo illuso come ora; e con Quello tu vedrai tutti gli esseri nel tuo Sé ed anche in Me.

36. Anche se tu sei il più malvagio di tutti i peccatori, anche tu in verità supererai tutti i peccati con la zattera della conoscenza.

37. Come il fuoco fiammeggiante riduce il combustibile in cenere, Oh Arjuna, così il fuoco della conoscenza riduce tutte le azioni in cenere.

38. In verità non c'è in questo mondo un purificatore come la conoscenza. Colui che è perfetto nello Yoga, nel tempo la troverà nel Sé.

39. L'uomo che è pieno di fede, che è devoto ad essa e che ha soggiogato i sensi, ottiene (questa) conoscenza; e avendo ottenuto la conoscenza, raggiunge immediatamente la pace suprema.

40. L'ignorante, il senza fede, il dubbioso, procedono verso la distruzione; non c'è né questo mondo, né gli altri, né la felicità per chi dubita.

41. Colui che ha rinunciato alle azioni con lo Yoga i cui dubbi sono stati risolti dalla conoscenza, e che è padrone di se stesso, non è legato dalle azioni, Oh Arjuna.

42. Quindi, con la spada della conoscenza (del Sé) taglia il nodo del dubbio del sé nato dall'ignoranza che risiede nel tuo cuore, e prendi rifugio nello Yoga; sollevati, Oh Arjuna!

Così nelle Upanishads della gloriosa Bhagavad Gita, la scienza dell'Eterno, la scrittura dello Yoga, il dialogo tra Sri Krishna ed Arjuna, finisce il quarto discorso intitolato:

“Lo Yoga della Divisione della Saggezza”

## QUINTO DISCORSO

### LO YOGA DELLA RINUNCIA ALL'AZIONE

Arjuna disse:

1. La rinuncia alle azioni, Oh Krishna, Tu lodasti, e di nuovo lo Yoga. Dimmi definitivamente qual è il migliore tra i due.

Il Beato Signore disse:

2. La rinuncia e lo Yoga dell'azione, ambedue portano alla più alta beatitudine; Ma dei due lo Yoga dell'azione è superiore alla rinuncia all'azione.

3. Dovrebbe essere conosciuto come un eterno Sannyasi colui che né odia né desidera; perché, libero dalle coppie degli opposti, Oh potente guerriero Arjuna, egli facilmente si libera dai legami.
4. I fanciulli, non il saggio, parlano di conoscenza e di Yoga dell'azione o di esecuzione dell'azione, come se essi fossero distinti e diversi; colui che è stabilito veramente in uno di essi, ottiene i frutti di ambedue.
5. Quel luogo che viene raggiunto dal Sankhya o dallo Jnani è raggiunto anche dal (Karma) Yogi. Vede, colui che vede la conoscenza e l'esecuzione dell'azione (Karma Yoga) come una sola cosa.
6. Ma la rinuncia, Oh potente Arjuna, è difficile da raggiungere senza lo Yoga; il saggio armonizzato nello Yoga rapidamente giunge a Brahman.
7. Colui che è devoto al sentiero dell'azione, la cui mente è completamente pura, che ha conquistato il Sé, che ha dominato i suoi sensi, e che realizza il suo Sé come il Sé in tutti gli esseri, sebbene agisca non è macchiato.
8. "Io non faccio nulla" - così dovrebbe l'armonizzato conoscitore della verità pensare – vedendo, ascoltando, toccando, annusando, mangiando, camminando, dormendo, respirando.
9. Parlando, lasciando andare, afferrando, aprendo e chiudendo gli occhi, convinto che i sensi si muovono tra gli oggetti dei sensi.
10. Colui che esegue le azioni, offrendole a Brahman ed abbandonando l'attaccamento, non è macchiato dal peccato, come la foglia di loto non è macchiata dall'acqua.
11. Gli Yogi, avendo abbandonato l'attaccamento eseguono azioni con il corpo, la mente e l'intelletto ed anche con i sensi, solo per la purificazione del sé.
12. Colui che è unito (il ben equilibrato o l'armonizzato), avendo abbandonato il frutto dell'azione, raggiunge l'eterna pace; il non unito soltanto (l'instabile o lo squilibrato) sospinto dal desiderio ed attaccato ai frutti, è vincolato.
13. Rinunciando mentalmente a tutte le azioni ed autocontrollato, colui che ha preso un corpo dimora felicemente nella città dalle nove porte, né agendo né inducendo gli altri (corpo e sensi) ad agire.
14. Né l'azione, né la facoltà di agire il Signore crea per il mondo, né l'unione con i frutti delle azioni; ma è la Natura che agisce.
15. Il Signore non riceve né il demerito e neanche il merito di alcuno; la conoscenza è avvolta dall'ignoranza, in tal modo tutti gli esseri sono illusi.
16. Ma per coloro la cui ignoranza è distrutta dalla conoscenza del Sé, la conoscenza, come il sole, rivela il Supremo (Brahman).
17. Il loro intelletto assorbito in Quello, il loro sé essendo Quello; stabiliti in Quello, con Quello come loro supremo obiettivo, essi vanno dove non c'è ritorno, i loro peccati distrutti dalla conoscenza.
18. I saggi guardano con occhio uguale un Brahmino dotato di cultura ed umiltà, una mucca, un elefante ed anche un cane ed un fuori casta.
19. Anche qui (in questo mondo) la nascita (ogni cosa) è superata da coloro le cui menti riposano nell'equanimità; Brahman è in verità senza macchia ed eguale; quindi, essi sono stabiliti in Brahman.

20. *Riposando in Brahman, con un intelletto stabile e senza illusioni, il conoscitore di Brahman né gioisce ottenendo quello che è piacevole, né si affligge ottenendo quello che è spiacevole.*
21. *Con il sé non legato a contatti esterni egli scopre la felicità nel Sé; con il sé impegnato nella meditazione su Brahman egli raggiunge la felicità senza fine.*
22. *I godimenti che sono nati dai contatti, sono soltanto generatori di dolore, in quanto essi hanno un inizio ed una fine, Oh Arjuna. Il saggio non gioisce in essi.*
23. *Colui che è capace, mentre è ancora qui (in questo mondo) di resistere, prima della liberazione dal corpo, agli impulsi nati dal desiderio e dall'ira, è uno Yogi, è un uomo felice.*
24. *Colui che è felice interiormente, che gioisce all'interno, che è illuminato dentro, un tale Yogi raggiunge l'assoluta libertà o Moksha, egli stesso diventando Brahman.*
25. *I saggi (Rishis) ottengono assoluta libertà o Moksha – coloro i cui peccati sono stati distrutti, le cui dualità (percezione delle dualità o esperienza delle coppie degli opposti) sono distrutte, che sono autocontrollati, ed intenti al benessere di tutti gli esseri.*
26. *L'assoluta libertà (o la beatitudine di Brahman) esiste da ogni parte per quegli asceti autocontrollati che sono liberi dal desiderio e dall'ira, che hanno controllato i loro pensieri e che hanno realizzato il Sé.*
27. *Escludendo (tutti) i contatti esterni e fissando lo sguardo tra le sopracciglia, equilibrando il respiro uscente ed entrante che si muove nelle narici,*
28. *Con i sensi, la mente e l'intelletto (sempre) controllati, avendo la liberazione come sua meta suprema, libero da desiderio, paura ed ira – il saggio è veramente liberato per sempre.*
29. *Quegli che Mi conosce come Colui che gioisce dei sacrifici e delle austerità, il grande Signore di tutti i mondi e l'amico di tutti gli esseri, raggiunge la pace.*

Così nelle Upanishads della gloriosa Bhagavad Gita, la scienza dell'Eterno, la scrittura dello Yoga, il dialogo tra Sri Krishna ed Arjuna, finisce il quinto discorso intitolato:

“Lo Yoga della Rinuncia all’Azione”.

## **SESTO DISCORSO**

### **LO YOGA DELLA MEDITAZIONE**

*Il Beato Signore disse:*

1. *Colui che esegue il suo sacrosanto dovere senza dipendere dal frutto delle sue azioni – è un Sannyasi ed uno Yogi, non quello che trascura il fuoco e le azioni.*
2. *Sappi tu, Oh Arjuna, che lo Yoga è quello che viene chiamato rinuncia; nessuno in verità diventa uno Yogi se non ha rinunciato ai pensieri.*

3. *Per un saggio che desidera raggiungere lo Yoga, l'azione è detta essere il mezzo; per lo stesso saggio che ha raggiunto lo Yoga, l'inazione (la quiete) è detta essere il mezzo.*
4. *Quando un uomo non è attaccato agli oggetti dei sensi o alle azioni, avendo rinunciato a tutti i pensieri, allora si dice che egli ha raggiunto lo Yoga.*
5. *Che l'uomo sollevi se stesso soltanto con il suo proprio Sé; che egli non abbassi se stesso, perché questo Sé soltanto è l'amico di se stesso e questo Sé soltanto è il nemico di se stesso.*
6. *Il Sé è l'amico del sé per colui che ha conquistato se stesso con il Sé, ma per l'inconquistato sé, questo Sé sta nella posizione di un nemico come (l'esterno) avversario.*
7. *Il Supremo Sé di colui che è autocontrollato e pacifico, è equilibrato in caldo e freddo, piacere e dolore, ed anche in onore e disonore.*
8. *Lo Yogi che è soddisfatto con la conoscenza e la saggezza (del Sé), che ha conquistato i sensi, e a cui una zolla di terra, un pezzo di pietra o d'oro sono lo stesso, è detto essere armonizzato (cioè, si dice che ha raggiunto il Nirvikalpa Samadhi).*
9. *Colui che ha lo stesso atteggiamento verso gli amici, i nemici, i generosi, gli indifferenti, i neutrali, gli odiosi, i parenti, i giusti e gli ingiusti, eccelle.*
10. *Che lo Yogi si sforzi costantemente di mantenere la mente stabile, rimanendo in solitudine, solo, con la mente ed il corpo controllato, e libero da speranza e cupidigia.*
11. *In un luogo pulito, dopo aver messo un proprio stabile seggio, né troppo alto né troppo basso, fatto con una stoffa, una pelle e dell'erba kusha, una sopra l'altra,*
12. *Qui, avendo reso la mente concentrata, con le azioni della mente ed i sensi controllati, fa che egli, seduto sul seggio, pratichi lo Yoga per la purificazione del sé.*
13. *Che egli stabilmente mantenga il suo corpo, con la testa ed il collo eretti e fermi, con lo sguardo alla punta del suo naso, senza guardare intorno.*
14. *Con la mente serena, senza paura, fermo nel voto di Brahmacharya, avendo controllato la mente, pensando a Me e con mente equilibrata, fa che egli sieda, avendo Me come sua meta suprema.*
15. *Così, sempre tenendo la mente equilibrata, lo Yogi con la mente controllata, raggiunge la pace dimorando in Me, ciò culmina nella liberazione.*
16. *In verità lo Yoga non è possibile per chi mangia troppo, né per chi non mangia affatto; né per chi dorme troppo, né per chi è (sempre) sveglio, Oh Arjuna.*
17. *Lo Yoga diventa il distruttore del dolore per chi è moderato nel mangiare e nella ricreazione (come camminare, ecc.), che è moderato nello sforzo durante l'azione, che è moderato nel sonno e nella veglia.*
18. *Quando la mente perfettamente controllata dimora nel Sé soltanto, libera dalla brama per gli oggetti del desiderio, allora si dice: "Egli è unito".*
19. *Come una lampada posta in un luogo senza vento non oscilla - a questa si può paragonare lo Yogi dalla mente controllata, praticante lo Yoga nel Sé (o assorbito nello Yoga del Sé).*
20. *Quando la mente, controllata dalla pratica dello Yoga, raggiunge la tranquillità, e quando, vedendo il Sé con il sé, allora egli è soddisfatto nel suo proprio sé,*

21. Quando egli (lo Yogi) assapora quell'infinita beatitudine che può essere afferrata dal (puro) intelletto e che trascende i sensi, e, stabilitosi all'interno egli non si muove mai dalla Realtà,
22. Che, avendo così ottenuta, egli pensa che non c'è altro guadagno superiore ad essa; stabilitosi all'interno, egli non viene scosso neanche dai più grandi dolori,
23. Che questo venga conosciuto con il nome di Yoga: la separazione dall'unione con il dolore. Questo Yoga dovrebbe essere praticato con determinazione e con una mente gioiosa.
24. Abbandonando senza riserve tutti i desideri nati dal Sankalpa (pensiero ed immaginazione) e frenando completamente, da ogni parte, con la mente, tutto il gruppo dei sensi,
25. A poco a poco fa che egli raggiunga la tranquillità con l'intelletto controllato fermamente; avendo reso la mente stabilita nel Sé, che egli non pensi a nulla.
26. Per qualsiasi causa l'irrequieta instabile mente corre via, da lì la trattenga e la porti sotto il controllo del Sé soltanto.
27. In verità Suprema Beatitudine arriva a quello Yogi la cui mente è completamente pacifica, le cui passioni si sono acquietate, che è diventato Brahman, e che è libero da peccato.
28. Lo Yogi, sempre impegnando così la mente (nella pratica dello Yoga), liberato dai peccati, facilmente gode l'infinita beatitudine del contatto con Brahman (l'Eterno).
29. Con la mente armonizzata dallo Yoga egli vede il Sé che dimora in tutti gli esseri e tutti gli esseri nel Sé; egli vede lo stesso ovunque.
30. Colui che vede Me dappertutto e vede ogni cosa in Me, mai diventa separato da Me, né lo divento separato da lui.
31. Colui che essendo stabilito nell'unità, adora Me che dimoro in tutti gli esseri; quello Yogi dimora in Me, qualunque sia il suo modo di vivere.
32. Chi, attraverso la sembianza del Sé, Oh Arjuna, vede uguaglianza dappertutto, sia esso piacere o dolore, egli è considerato come il più alto tra gli Yogi.

Arjuna disse:

33. Di questo Yoga dell'equanimità insegnato da Te, Oh Krishna, io non vedo la sua stabile permanenza, a causa dell'irrequietezza (della mente).

34. La mente è veramente irrequieta, turbolenta, forte e ostinata, Oh Krishna, la stimo difficile da controllare, come controllare il vento.

Il Beato Signore disse:

35. Indubbiamente, Oh potente Arjuna, la mente è irrequieta e difficile da controllare; ma con il distacco e con la pratica può essere dominata.

36. Io penso che questo Yoga sia difficile da raggiungere da uno dall'incontrollato sé, ma chi ha controllato il sé e si sforza, lo raggiunge con i mezzi (adatti).

Arjuna disse:

37. *Chi non è capace di controllare se stesso sebbene abbia fede, e la cui mente vagabonda via dallo Yoga, a cosa va incontro, avendo fallito nel raggiungere la perfezione nello Yoga, Oh Krishna?*

38. *Decaduto da entrambi, non perisce egli, senza sostegno come una nuvola lacerata, Oh potente (Krishna), ingannato sul sentiero di Brahman?*

39. *Questo mio dubbio, Oh Krishna, chiarisci completamente, perché non è possibile a nessun altro se non a Te dissolvere questo dubbio.*

*Il Beato Signore disse:*

40. *Oh Arjuna, né in questo né in quell'altro mondo c'è distruzione per lui; in verità nessuno che fa del bene, Oh figlio Mio, mai va incontro al dolore.*

41. *Avendo raggiunto i mondi dei giusti, e dopo aver dimorato qui per innumerevoli anni, chi è caduto dallo Yoga rinasce nella casa di persone pure e ricche.*

42. *Oppure rinasce in una famiglia di saggi Yogi; in verità una nascita come questa è molto difficile da ottenere in questo mondo.*

43. *Qui ritorna in contatto con la conoscenza acquisita nel suo corpo precedente e si sforza più di prima per la perfezione, Oh Arjuna.*

44. *Proprio a causa delle sue pratiche precedenti egli rinasce malgrado se stesso. Anche chi semplicemente desidera conoscere lo Yoga trascende le parole di Brahman (le Scritture).*

45. *Ma lo Yogi che si sforza con assiduità, purificato dai peccati e gradualmente perfezionato dopo molte vite, raggiunge l'obiettivo più alto.*

46. *Lo Yogi è considerato superiore agli asceti ed anche superiore agli uomini di conoscenza (ottenuta dallo studio delle scritture); egli è superiore anche agli uomini di azione, sii tu uno Yogi, Oh Arjuna.*

47. *E fra tutti gli Yogi, chi, pieno di fede e con il suo sé interiore immerso in Me, Mi adora, egli è da Me stimato essere il più devoto.*

Così nelle Upanishads della gloriosa Bhagavad Gita, la scienza dell'Eterno, la scrittura dello Yoga, il dialogo tra Sri Krishna ed Arjuna, finisce il sesto discorso intitolato:

“Lo Yoga della Meditazione”.

## **SETTIMO DISCORSO**

### **LO YOGA DELLA SAGGEZZA E DELLA REALIZZAZIONE**

*Il Beato Signore disse:*

1. *Oh Arjuna, ascolta come tu, senza dubbio, conoscerai totalmente Me, con la mente assorta in Me, praticando lo Yoga e prendendo rifugio in Me.*

2. *Ti dichiarerò per intero questa conoscenza combinata con la diretta realizzazione, dopo aver conosciuto questa, niente più rimane da conoscere qui.*
3. *Tra migliaia di uomini, uno forse si sforza per la perfezione; anche tra quelli che si sono sforzati con successo, solo uno forse Mi conosce in essenza.*
4. *Terra, acqua, fuoco, aria, etere, mente, intelletto ed egoismo – così la Mia Natura è divisa in otto parti.*
5. *Questa è la Prakriti inferiore, Oh potente (Arjuna). Conoscila come differente da questa la mia più elevata Prakriti (Natura), il vero elemento vitale da cui questo mondo è sostenuto.*
6. *Conosci che queste due ( Nature ) sono il grembo di tutti gli esseri. Così, lo sono la sorgente e la dissoluzione dell' intero universo.*
7. *Non c'è alcuna cosa più alta di Me, Oh Arjuna. Tutte le cose sono legate a Me come gruppi di gemme su un filo.*
8. *Io sono il sapore nell'acqua, Oh Arjuna. Io sono la luce nella luna e nel sole; io sono la sillaba OM in tutti i Veda; il suono nell'etere e la virilità negli uomini.*
9. *Io sono la dolce fragranza nella terra e lo splendore nel fuoco, la vita in tutti gli esseri; io sono l'austerità negli asceti.*
10. *Conoscimi, Oh Arjuna, come l'eterno seme di tutti gli esseri, io sono l'intelligenza dell'intelligente; lo splendore degli oggetti lucenti io sono.*
11. *Dei forti, io sono la forza libera dal desiderio e dall'attaccamento, ed in (tutti) gli esseri, io sono il desiderio che non si oppone al Dharma, Oh Arjuna.*
12. *Quegli esseri (e gli oggetti) che sono puri, attivi ed inerti, sappi che essi provengono da Me. Essi sono in Me, ma tuttavia lo non sono in loro.*
13. *Ingannato da queste Nature (stati o cose) composte delle tre qualità della Natura, tutto questo mondo non Mi conosce, come distinto da esse ed immutabile.*
14. *In verità questa Mia divina illusione fatta delle tre qualità (della Natura) è difficile da superare; coloro che prendono rifugio in Me soltanto, superano questa illusione.*
15. *I malvagi e gli illusi, che sono i più bassi tra gli uomini, non ricercano Me; coloro la cui conoscenza è distrutta dall' illusione seguono le vie dei demoni.*
16. *Quattro tipi di uomini virtuosi adorano Me, Oh Arjuna. Essi sono l'afflitto, il ricercatore della conoscenza, il ricercatore della ricchezza ed il saggio, Oh signore dei Bharata.*
17. *Tra questi, il saggio, sempre stabile e devoto all'Uno, eccelle (è il migliore); perché lo sono estremamente caro al saggio, ed egli è caro a Me.*
18. *Nobili in verità sono tutti questi; ma lo considero il saggio come il Mio vero Sé; perché, stabile di mente, egli si è stabilito in Me soltanto come suo supremo obiettivo.*
19. *Alla fine di molte nascite il saggio viene a Me, realizzando che tutto questo è Vasudeva (il Sé più interno); una tale grande anima (Mahatma) è molto difficile da trovare.*
20. *Coloro la cui saggezza è stata strappata via da questo o quel desiderio, vanno agli altri dei, seguendo questo o quel rito, condotti dalla loro natura.*

21. *Qualsiasi forma un devoto desidera adorare con fede – quella (stessa) sua fede lo rende ferma e incrollabile.*
22. *Dotato con quella fede, egli si impegna nell'adorazione di quella (forma), e da essa egli ottiene ciò che desidera, questo essendo in verità esaudito da Me (soltanto).*
23. *In verità la ricompensa (il frutto) che matura per quegli uomini di piccola intelligenza è finito. Gli adoratori degli dei vanno ad essi, ma i Miei devoti vengono a Me.*
24. *Lo stolto pensa di Me, l'Immanifesto, come avente manifestazione; non conoscendo la Mia più alta, immutabile ed eccellente natura.*
25. *Io non sono manifesto a tutti (come lo sono), essendo velato da Yoga Maya. Questo mondo deluso non conosce Me, l'Immortale e non nato.*
26. *Io conosco, Oh Arjuna, gli esseri del passato, del presente e del futuro, ma nessuno conosce Me.*
27. *Dalla delusione delle coppie di opposti che sorge dal desiderio e dall'avversione, Oh Bharata, tutti gli esseri, dalla nascita, sono soggetti all'illusione, Oh Parantapa.*
28. *Ma quegli uomini di virtuose azioni i cui peccati sono giunti ad un termine, e che sono liberi dall'illusione delle coppie di opposti, stabili nei loro voti, adorano Me.*
29. *Coloro che si sforzano per la liberazione dalla vecchiaia e dalla morte, prendendo rifugio in Me, realizzano completamente quel Brahman, l'intera conoscenza del Sé e di tutte le azioni.*
30. *Coloro che conoscono Me come Adhibhuta (che appartiene agli elementi), come Adhidaiva (che appartiene agli dei) e come Adhiyajna (che appartiene al sacrificio), conoscono Me anche al tempo della morte, stabili nelle loro menti.*

Così nell'Upanishad della gloriosa Bhagavad Gita, la scienza dell'Eterno, la scrittura dello Yoga, il dialogo tra Sri Krishna ed Arjuna, termina il settimo discorso intitolato:

“Lo Yoga della Saggezza e della Realizzazione”

## OTTAVO DISCORSO

### LO YOGA DELL'IMMORTALE BRAHMAN

*Arjuna disse:*

1. *Cos'è quel Brahman? Cos'è Adhyatma? Cos'è l'azione, Oh migliore tra gli uomini? Cos'è dichiarata essere Adhibhuta? E cos'è detto essere Adhidaiva?*
2. *Chi e come è Adhiyajna, qui in questo corpo, Oh distruttore di Madhu (Krishna)? E come, al tempo della morte sarai Tu conosciuto da colui che è autocontrollato?*

*Il Beato Signore disse:*

*3. Brahman è l'Indistruttibile, il Supremo; la Sua natura essenziale è chiamata conoscenza del Sé; l'offerta (agli dei) che causano l'esistenza e la manifestazione degli esseri, e che anche li sostiene, è chiamata azione.*

*4. Adhibhuta (conoscenza degli elementi) appartiene alla Mia Natura deperibile, e il Purusha o l'Anima è l'Adhidaiva; lo soltanto sono l'Adhiyajna qui in questo corpo, Oh migliore tra gli uomini.*

*5. E chiunque, lasciando il corpo, procede ricordando Me soltanto, al tempo della morte, raggiunge il Mio Essere; non c'è alcun dubbio su questo.*

*6. Chiunque alla fine lascia il corpo, pensando ad un essere qualsiasi, a quell'essere soltanto egli va, Oh figlio di Kunti (Arjuna), a causa del suo costante pensiero per quell'essere.*

*7. Quindi, in ogni momento ricorda Me soltanto e combatti. Con la mente e l'intelletto fissi (o assorbiti) in Me, tu senza dubbio verrai solo a Me.*

*8. Con la mente che non si muove verso nessun altro oggetto, resa stabile dalla pratica dell'abituale meditazione, e costantemente meditando, uno va alla Suprema Persona, il Risplendente, Oh Arjuna.*

*9. Chiunque medita sull'Onnisciente, sull'Antico, sul Sovrano (di tutto il mondo), più piccolo di un atomo, il sostegno di tutto, dalla forma inconcepibile, rifulgente come il sole e al di là dell'oscurità dell'ignoranza,*

*10. Al tempo della morte, con mente tranquilla, dotato di devozione e con il potere dello Yoga, fissando l'intero respiro vitale nel mezzo delle due sopracciglia, raggiunge quella risplendente Suprema Persona.*

*11. Quello che viene dichiarato indeperibile da coloro che conoscono i Veda, quello in cui entrano gli autocontrollati e liberi da passioni (asceti o Sannyasi), quello desiderando il quale, la castità è praticata – quell'obiettivo, lo t'illustrerò in breve.*

*12. Avendo chiuso tutte le porte, confinata la mente nel cuore e fissato il respiro vitale nella testa, impegnato nella pratica della concentrazione,*

*13. Ripetendo il monosillabo OM – il Brahman – e ricordandoMi, chi si diparte così, lasciando il corpo, raggiunge l'Obiettivo Supremo.*

*14. Io sono facilmente raggiungibile da quel sempre calmo Yogi che costantemente e giornalmente si ricorda di Me (per lungo tempo), non pensando a null'altro (con una mente concentrata), Oh Partha (Arjuna).*

*15. Avendo raggiunto Me, queste Grandi Anime, non hanno una nuova nascita (qui), che è un luogo di sofferenze e non è eterno; essi hanno raggiunto la più alta perfezione (la liberazione).*

*16. (Tutti) i mondi, incluso il mondo di Brahma, sono soggetti a ritornare di nuovo, Oh Arjuna. Ma chi raggiunge Me, Oh figlio di Kunti, non ha rinascita.*

*17. Coloro che conoscono il giorno di Brahma, che è della durata di mille Yuga (ere), e la notte, che è anche della durata di mille Yuga, conoscono il giorno e la notte.*

*18. Dall'Immanifesto tutti (i mondi) manifesti hanno origine al venire del 'giorno'; al venire della 'notte' essi in verità si dissolvono in quello che è chiamato l'Immanifesto soltanto.*

19. Questa stessa moltitudine di esseri continuamente nata, sempre è dissolta senza speranza, Oh Arjuna, (nell'Immanifesto) al venire della notte, e ne viene fuori al sorgere del giorno.

20. Ma in verità esiste più alto di questo Immanifesto, un altro Eterno Immanifesto, che non è distrutto quando tutti gli esseri sono distrutti.

21. Quello è chiamato l'Immanifesto e l'Immortale, Quello, essi dicono è l'obiettivo più alto. Coloro che Lo raggiungono non ritornano (a questo ciclo di nascite e morti). Quello è la Mia più alta dimora (luogo o stato).

22. Quel più elevato Purusha, Oh Arjuna, è raggiungibile con un'esclusiva devozione soltanto a Lui, entro cui tutti gli esseri dimorano e da cui tutto questo è pervaso.

23. Ora lo ti dirò, Oh capo dei Bharata, i tempi in cui partendo, gli Yogi ritorneranno o non ritorneranno.

24. Il fuoco, la luce, il giorno, la quindicina luminosa, i sei mesi del sentiero verso nord del sole (il solstizio settentrionale) – trapassando allora (durante questi), gli uomini che conoscono Brahman vanno a Brahman.

25. Raggiungendo la luce lunare con il fumo, la notte, la quindicina oscura o i sei mesi del sentiero verso sud del sole (il solstizio meridionale), lo Yogi ritorna.

26. Il luminoso e l'oscuro sentiero del mondo, sono in verità considerati eterni; attraverso l'uno (il sentiero luminoso) un uomo va e non ritorna, e per l'altro (il sentiero oscuro) egli ritorna.

27. Conoscendo questi sentieri, Oh Arjuna, nessuno Yogi è deluso. Quindi, in ogni momento sii stabile nello Yoga.

28. Qualunque sia il frutto dei meriti dichiarato (nelle scritture), da accrescersi con (lo studio dei) Veda, (l'esecuzione di) sacrifici, (la pratica di) austerità, (l'offerta di) doni – al di là di tutti questi va lo Yogi, avendo conosciuto ciò; ed egli raggiunge la Suprema, Primordiale (prima o antica) Dimora.

Così nell'Upanishad della gloriosa Bhagavad Gita, la scienza dell'Eterno, la scrittura dello Yoga, il dialogo tra Sri Krishna ed Arjuna, termina l'ottavo discorso intitolato:

“Lo Yoga dell'Indistruttibile Brahman ”

## **NONO DISCORSO**

### **LO YOGA DELLA SUPREMA SAPIENZA E DEL SUPREMO SEGRETO**

*Il Beato Signore disse:*

1. Dirò ora a te che non cavilli, il più grande segreto, la conoscenza combinata con l'esperienza (realizzazione del Sé). Conoscendo questa, sarai libero dal male.

2. Questa è la scienza sovrana, il sovrano segreto, il supremo purificatore, realizzabile con la diretta conoscenza intuitiva, conforme a ciò che è giusto, molto facile da eseguire ed imperitura.

3. Coloro che non hanno fede in questo Dharma (conoscenza del Sé), Oh Parantapa (Arjuna), ritornano al sentiero di questo mondo mortale senza aver raggiunto Me.

4. *Tutto questo mondo è pervaso da Me, nel Mio aspetto non manifesto; tutti gli esseri esistono in Me, ma Io non dimoro in loro.*
5. *Né gli esseri esistono in Me (in realtà): osserva il Mio Yoga divino, sostenendo tutti gli esseri, ma non dimorando in essi, è il Mio Sé, la causa efficiente degli esseri.*
6. *Come il potente vento muovendosi dappertutto, dimora sempre nell'etere, anche così, sappi che tutti gli esseri dimorano in Me.*
7. *Tutti gli esseri Oh Arjuna, entrano nella Mia Natura alla fine di un Kalpa; Io li manifesto di nuovo all'inizio del (successivo) Kalpa.*
8. *Animando la Mia Natura, Io sempre e nuovamente manifesto tutta questa moltitudine di esseri, impotenti a causa della forza della Natura.*
9. *Queste azioni non vincolano Me, Oh Arjuna, che siedo indifferente e non attaccato a questi atti.*
10. *Sotto di Me come supervisore, la Natura produce ciò che si muove e ciò che non si muove; a causa di questo, Oh Arjuna, tutto il mondo gira.*
11. *Gli stolti disprezzano Me, rivestito di forma umana, non conoscendo la Mia più alta Esistenza come il grande Signore di (tutti) gli esseri*
12. *Di vane speranze, di vane azioni, di vana sapienza ed insensati, essi in verità posseggono l'ingannevole natura dei demoni e degli esseri malvagi.*
13. *Ma le grandi anime, Oh Arjuna, partecipando della Mia natura divina, Mi adorano con una mente concentrata (con una mente devota a null'altro), conoscendo Me come la causa indistruttibile degli esseri.*
14. *Sempre glorificando Me, impegnandosi, fermi nei loro voti, prostrandosi davanti a Me, essi Mi adorano con devozione sempre stabile.*
15. *Altri anche, adorano Me con il sacrificio della saggezza, adorano Me, l'Uno dalle molte facce, come distinto e come molteplice.*
16. *Io sono il Kratu; Io sono Yajna; Io sono il (cibo) offerto agli antenati; Io sono l'erba medicinale e tutte le piante; Io sono il Mantra; Io sono il ghee o il burro chiarificato; Io sono il fuoco; Io sono l'oblazione.*
17. *Io sono il padre di questo mondo, la madre, il dispensatore dei frutti delle azioni, e l'antenato; l'(unica) cosa da conoscere, il purificatore, la sacra monosillaba (OM) ed anche il Rig, il Sama e lo Yajur Veda.*
18. *Io sono l'obiettivo, il sostenitore, il Signore, il testimone, la dimora, il rifugio, l'amico, l'origine, la dissoluzione, il sostegno, la stanza del tesoro, ed il seme che è immortale.*
19. *(Come il sole) Io dò calore; Io mando e arresto la pioggia; Io sono l'immortalità e anche la morte, l'esistenza e la non-esistenza, Oh Arjuna.*
20. *I conoscitori dei tre Veda, i bevitori del Soma, purificati da tutti i peccati, adorano Me con i sacrifici, pregano per raggiungere la via del cielo; essi raggiungono il sacro mondo del Signore degli dei e godono in cielo i divini piaceri degli dei.*

21. Essi, avendo goduto del vasto cielo, ritornano nel mondo dei mortali quando i loro meriti sono esauriti; così, rispettosi delle ingiunzioni dei tre (Veda) e desiderando (gli oggetti dei) desideri, essi ottengono lo stato di andare e tornare.

22. A quegli uomini che adorano Me soltanto, pensando a null'altro, a coloro che sono sempre uniti, lo assicuro quello che non è già posseduto e preservo quello che già posseggono.

23. Anche quei devoti che, dotati di fede, adorano altri dei, adorano Me soltanto, Oh Arjuna, ma con un metodo sbagliato.

24. (Perché) lo soltanto sono il fruitore ed anche il Signore di tutti i sacrifici; ma essi non Mi riconoscono in essenza (in realtà), e quindi essi cadono (ritornano a questo mondo mortale).

25. Gli adoratori degli dei vanno ad essi; ai Mani vanno gli adoratori degli antenati; alle Divinità che presiedono agli elementi vanno i loro adoratori; ma i Miei devoti vengono a Me.

26. Chiunque Mi offre con devozione ed una mente pura, una foglia, un fiore, un frutto o un poco d'acqua – quello così devotamente offerto, lo accetto.

27. Qualunque cosa tu faccia, qualunque cosa tu mangi, qualunque cosa tu offri in sacrificio, qualunque cosa tu dai, qualunque cosa tu pratichi come austerità, Oh Arjuna, fallo come un'offerta a Me.

28. Così, tu sarai libero dai vincoli delle azioni che portano buoni o cattivi frutti; con la mente stabile nello Yoga della rinuncia, e liberato, tu verrai a Me.

29. Lo stesso lo sono verso tutti gli esseri; a Me nessuno è odioso o caro; ma quelli che Mi adorano con devozione sono in Me ed lo sono in loro.

30. Persino il più grande peccatore, se adora Me con devozione esclusiva, egli anche dovrebbe essere considerato un giusto, perché animato da un retto proposito.

31. Presto egli diventa virtuoso e raggiunge la pace eterna; Oh Arjuna, sappi per certo che un Mio devoto non è mai perduto.

32. Perché, prendendo rifugio in Me, oh Arjuna, anche quelli che possono essere nati nel peccato - donne, Vaisya (mercanti) come anche i Sudra (servi) - raggiungono il Supremo Obiettivo.

33. Quanto più facilmente poi i santi Brahmana ed i devoti re santi (raggiungono la meta)! Avendo ottenuto questo mondo impermanente e doloroso, tu adora Me!

34. Fissa la tua mente su di Me; sii devoto a Me; sacrifica a Me; inchinati a Me; avendo così unito tutto il tuo sé a Me, prendendo Me come il Supremo Obiettivo, tu verrai a Me.

Così nell'Upanishad della gloriosa Bhagavad Gita, la scienza dell'Eterno, la scrittura dello Yoga, il dialogo tra Sri Krishna ed Arjuna, finisce il nono discorso, intitolato:

“Lo Yoga della Suprema Sapienza e del Supremo Segreto”.

## DECIMO DISCORSO

### LO YOGA DELLE GLORIE DIVINE

*Il Beato Signore disse:*

- 1. Di nuovo, Oh potente Arjuna, ascolta la Mia suprema parola che dico a te, per il tuo bene, che sei beneamato.*
- 2. Né la moltitudine degli dei, né i grandi saggi conoscono la Mia origine; poiché, in ogni modo lo sono la sorgente di tutti gli dei e dei grandi saggi.*
- 3. Colui che conosce Me come non nato e senza principio, come il Supremo Signore dei mondi, egli, tra i mortali, non è deluso ed è liberato da tutti i peccati.*
- 4. Intelletto, saggezza, non illusione, pazienza, sincerità, calma, autocontrollo, felicità, dolore, esistenza o nascita, non esistenza o morte, paura ed anche assenza di paura,*
- 5. Inoffensività, equanimità, soddisfazione, austerità, beneficenza, fama ed infamia – (questi) differenti tipi di qualità degli esseri provengono da Me soltanto.*
- 6. I sette grandi saggi, gli antichi quattro ed anche i Manu, avendo poteri come Me (in quanto la loro mente era fissata su Me), erano nati dalla Mia mente; da essi hanno origine le creature di questo mondo.*
- 7. Colui che in verità conosce queste molteplici manifestazioni del Mio Essere e (questo) Mio potere dello Yoga, consegue stabilmente lo Yoga; su ciò non vi è dubbio.*
- 8. Io sono la sorgente di tutto; da Me ogni cosa deriva; comprendendo questo, il saggio, capace di meditare, adora Me.*
- 9. Con le loro menti e vite totalmente assorbite in Me, illuminandosi l'un l'altro e sempre parlando di Me, essi sono soddisfatti e deliziati.*
- 10. A quelli che sono sempre stabili, che Mi adorano con amore, lo do lo Yoga della discriminazione per cui essi vengono a Me.*
- 11. Mosso da pura compassione per essi, io, che dimoro nel loro Sé, distruggo l'oscurità nata dall'ignoranza con la luminosa lampada della conoscenza.*

*Arjuna disse:*

- 12. Tu sei il Supremo Brahman, la suprema dimora (o la suprema luce), il supremo purificatore, l'eterna, Divina Persona, il Dio primordiale, non nato e onnipresente.*
- 13. Così hanno parlato tutti i saggi di Te, ed anche il divino saggio Narada, così anche Asita, Devala e Vyasa; ed ora così Tu stesso parlasti a me.*
- 14. Io credo tutto questo che Tu mi hai descritto come vero, Oh Krishna. In verità, Oh Beato Signore, né gli dei, né i demoni, conoscono la Tua manifestazione (origine).*
- 15. In verità, Tu conosci da Te stesso, Te stesso, Oh Suprema Persona, Oh Sorgente e Signore degli esseri, Oh Dio degli dei, Oh Sovrano del mondo!*
- 16. Tu dovresti in verità dichiarare, senza riserve, le Tue divine glorie per cui Tu esisti, pervadendo tutti questi mondi. (Nessun altro può farlo).*
- 17. Come posso io, sempre meditando, conoscere Te, Oh Yogi? In quale aspetto o forme, Oh Beato Signore, devi essere concepito da me?*

18. *Parlami ancora in dettaglio, Oh Krishna, della Tua gloria e dei Tuoi poteri yogici, perché io non sono sazio di quello che ho udito, delle Tue parole che danno vita e sono come il nettare.*

*Il Beato Signore disse:*

19. *Molto bene, ora Ti illustrerò, nella loro rilevanza, le Mie divine glorie, Oh Arjuna. Non c'è fine alla loro dettagliata descrizione.*

20. *Io sono il Sé, Oh Gudakesha, presente nel cuore di tutti gli esseri. Io sono l'inizio, la metà ed anche la fine di tutti gli esseri.*

21. *Tra i (dodici) Adityas Io sono Vishnu; tra i luminari il sole raggiante; Io sono Marichi tra i (sette o quarantanove) Maruts; tra le stelle sono la luna.*

22. *Tra i Veda Io sono il Sama Veda; Io sono Vasava (Indra) tra gli dei; tra i sensi Io sono la mente; e sono l'intelligenza tra gli esseri viventi.*

23. *E, tra i Rudras Io sono Sankara; tra gli Yakshas ed i Rakshasas, il Signore della ricchezza (Kubera); tra i Vasus Io sono Pavaka (il fuoco) e tra le (sette) montagne sono il Meru.*

24. *E, fra i sacerdoti domestici (dei re), Oh Arjuna, sappi che sono il loro capo Brihaspati; tra i condottieri Io sono Skanda; e tra i laghi sono l'oceano.*

25. *Tra i grandi saggi sono Bhrigu; tra le parole sono la singola sillaba (OM); tra i sacrifici Io sono il sacrificio della ripetizione silenziosa; tra le cose immobili sono l'Himalaya.*

26. *Tra gli alberi (Io sono) il Peepul; tra i saggi divini sono Narada; tra i Gandharvas sono Chitrarata; tra i perfetti il saggio Kapila.*

27. *ConosciMi come Ucchaisravas nato dal nettare, tra i cavalli; tra i magnifici elefanti (Io sono) Airavata; e tra gli uomini il re.*

28. *Tra le armi sono la folgore; tra le vacche Io sono la mucca che esaudisce i desideri, chiamata Kamadhenu; Io sono il progenitore, il dio dell'amore; e tra i serpenti sono Vasuki.*

29. *Io sono Ananta tra i Nagas; sono Varuna tra le divinità dell'acqua; Aryaman tra i Mani; Io sono Yama tra i sovrani.*

30. *Io sono Prahlada tra i demoni; tra quelli che calcolano Io sono il tempo; tra gli animali Io sono il leone; e tra gli uccelli Io sono Vainateya (Garuda).*

31. *Tra i purificatori sono il vento; sono Rama tra i guerrieri; tra i pesci Io sono lo squalo e tra i fiumi Io sono il Gange.*

32. *Tra le cose create Io sono l'inizio, la metà ed anche la fine, Oh Arjuna. Tra le scienze sono la scienza del Sé; e tra i disputanti sono la logica.*

33. *Tra le lettere dell'alfabeto sono la lettera A, e il duale tra i composti. Io sono in verità l'inesauribile ed eterno tempo; sono il dispensatore (dei frutti delle azioni), avendo volti in tutte le direzioni.*

34. *Io sono la Morte che divora tutto, e la prosperità di coloro che sono prosperi; tra le qualità femminili (Io sono) fama, prosperità, parola, memoria, intelligenza, costanza e pazienza.*

35. *Tra gli inni Io sono il Brihatsaman; tra i metri sono il Gayatri; tra i mesi sono Margasirsa; tra le stagioni sono la stagione dei fiori.*

36. Io sono il rischio del fraudolento; sono lo splendore dello splendido; io sono la vittoria; sono la determinazione (di quelli che sono determinati); io sono la bontà del buono.

37. Tra i Vrishni sono Vasudeva; tra i Pandava io sono Arjuna, tra i saggi sono Vyasa; tra i poeti io sono il Vate Usana.

38. Tra chi punisce io sono lo scettro; tra chi cerca la vittoria sono l'uomo di governo; ed anche, tra i segreti io sono il silenzio; e sono la conoscenza tra i sapienti.

39. E qualunque sia il seme di tutte le creature, quello anche io sono, Oh Arjuna. Non c'è essere, sia mobile o immobile, che può esistere senza di Me.

40. Non c'è fine alle Mie glorie divine, Oh Arjuna, ma questa è una breve descrizione fatta da Me dei particolari delle Mie glorie divine.

41. Qualsiasi essere che sia glorioso, prospero o potente, sappi che è una manifestazione di una parte del Mio splendore.

42. Ma di che utilità è per te la conoscenza di tutti questi dettagli, Oh Arjuna? Io esisto, sostenendo questo intero mondo con una sola parte di Me stesso.

Così nell'Upanishad della Gloriosa Bhagavad Gita, la scienza dell'Eterno, la scrittura dello Yoga, il dialogo tra Sri Krishna ed Arjuna, termina il decimo discorso, intitolato:

“Lo Yoga delle Glorie Divine”

## UNDICESIMO DISCORSO

### LO YOGA DELLA VISIONE DELLA FORMA COSMICA

*Arjuna disse:*

1. queste parole (di spiegazione) del più alto segreto riguardante il Sé, che Tu hai detto con l'intento di benedirmi, la mia illusione è scomparsa.

2. L'origine e la distruzione degli esseri è stata da me ascoltata in dettaglio da Te, Oh Signore dagli occhi di loto, ed anche la Tua imperitura grandezza.

3. (Ora), Oh Supremo Signore, poiché Tu hai così descritto Te stesso, Oh Suprema Persona, io desidero vedere la Tua Forma Divina.

4. Se Tu, Oh Signore, pensi che è possibile per me vederla, Tu allora, Oh Signore degli Yogi, mostrami il Tuo Sé immortale.

*Il Beato Signore disse:*

5. Osserva, Oh Arjuna, le Mie forme divine, a centinaia ed a migliaia, d'aspetti diversi e di vari colori e forme.

6. Osserva gli Aditya, i Vasu, i Rudra, i due Asvin ed anche i Marut; osserva molte meraviglie mai viste prima, Oh Arjuna.

7. Ora guarda, Oh Arjuna, in questo Mio corpo, l'intero universo centrato nell'uno – che include il mobile e l'immobile – e qualsiasi altra cosa tu desideri vedere.

8. Ma tu non sei capace di osservare Me con questi tuoi occhi; lo ti do l'occhio divino; contempla il Mio Yoga regale.

Sanjaya disse:

9. Avendo così parlato, Oh Re, il grande Signore dello Yoga, Hari (Krishna), mostrò ad Arjuna la Sua Suprema Forma come il Signore.

10. Con numerose bocche ed occhi, con numerosi aspetti meravigliosi, con numerosi divini ornamenti, con numerose armi divine sollevate (tale forma Egli mostrò).

11. Indossando divine ghirlande (collane) e vesti, profumato con divini unguenti, quello stupendo, risplendente, infinito (Essere), con i volti rivolti da ogni parte,

12. Se lo splendore di mille soli divampasse all'improvviso (simultaneamente) nel cielo, quello sarebbe lo splendore di quel Potente Essere (Grande Anima).

13. Qui, nel corpo del Dio degli dei, Arjuna allora vide l'intero universo ricondotto all'unità, con i suoi molti gruppi.

14. Poi Arjuna, pieno di meraviglia e con i capelli ritti, inchinò la sua testa di fronte al Signore e parlò con le mani giunte.

Arjuna disse:

15. Io vedo tutti gli dei, Oh Signore, nel Tuo corpo, e le schiere di varie classi di esseri; Brahma, il Signore, seduto su un fiore di loto, tutti i Saggi ed i celesti Serpenti.

16. Io vedo Te dalle infinite forme, da ogni parte, con molte braccia, stomachi, bocche ed occhi; né la fine, né la metà e né l'inizio io vedo, Oh Signore dell'universo, Oh Forma Cosmica.

17. Io vedo Te con il diadema, lo scettro ed il disco, una massa di fulgore che splende in ogni dove, insostenibile da guardare, folgorante tutto intorno come fuoco fiammeggiante o come il sole, e incommensurabile.

18. Tu sei l'Indistruttibile, il Supremo Essere, degno di essere conosciuto; Tu sei il grande sostegno di questo universo; Tu sei l'immortale protettore dell'eterno Dharma; Tu sei, io penso, l'Antica Persona.

19. Io vedo Te senza inizio, metà o fine, di infinito potere, di innumerevoli braccia, il sole e la luna sono i Tuoi occhi, il fuoco divorante la Tua bocca che scalda l'intero universo con il Tuo splendore.

20. Questo spazio tra la terra ed il cielo e tutte le regioni è pieno di Te soltanto; avendo visto questo, la Tua meravigliosa e terribile forma, i tre mondi stanno tremando di paura, Oh Essere Supremo!

21. In verità dentro di Te entrano queste moltitudini di dei; alcuni Ti esaltano timorosi con le mani giunte dicendo: "Possa Tu essere propizio!" Schiere di esseri perfetti e di grandi saggi Ti lodano con inni completi.

22. *I Rudra, gli Aditya, i Vasu, i Sadhya, i Visvedeva, i due Asvin, i Marut, i Mani e la schiera dei cantori celesti, gli Yaksha, i demoni e gli esseri perfetti, tutti guardano Te con grande stupore.*

23. *Avendo visto la Tua forma incommensurabile, con molte bocche ed occhi, Oh Potente, con molte braccia, gambe e piedi, con molti stomaci e spaventose bocche con molte zanne, i mondi sono terrificati ed anche io.*

24. *Vedendo Te (la Forma Cosmica) che tocca il cielo, splendente in molti colori, con bocche spalancate, con grandi occhi feroci, io sono terrificato nel cuore e non trovo né coraggio, né pace, Oh Vishnu!*

25. *Avendo visto le Tue bocche spaventose, irte di zanne (fiammeggianti) come le fiamme della dissoluzione cosmica, non conosco più le quattro direzioni, né trovo pace. Abbi misericordia, Oh Signore degli dei, Oh dimora dell'universo!*

26. *Tutti i figli di Dhritarashtra con le schiere dei re della terra, Bhishma, Drona e Karna, con i capi di tutti i nostri guerrieri,*

27. *Alcuni si precipitano dentro le Tue bocche dai terribili denti e spaventose da guardare. Alcuni si trovano infilzati tra i denti, con le loro teste stritolate.*

28. *In verità, così come molte acque di fiumi fluiscono verso l'oceano, ugualmente questi eroi del mondo degli uomini entrano nelle Tue bocche fiammeggianti.*

29. *Come le falene si precipitano in un fuoco fiammeggiante per (la propria) distruzione, così anche queste creature si precipitano nelle Tue bocche per (la propria) distruzione.*

30. *Tu lambisci, con le Tue bocche fiammeggianti, divorando tutti i mondi da ogni parte. I Tuoi raggi feroci, riempiendo di fulgore l'intero mondo, sono brucianti, Oh Vishnu!*

31. *Dimmi, chi Tu sei in questa forma terribile. Saluti a Te, Oh Dio Supremo, abbi misericordia! Io desidero conoscere Te, l'Essere Primigenio. In verità non comprendo il Tuo operare.*

*Il Beato Signore disse:*

32. *Io sono il Tempo, potente distruttore del mondo, ora impegnato nel distruggere i mondi. Anche senza di te, nessuno dei guerrieri schierati nelle armate nemiche sopravviverà.*

33. *Quindi, alzati e conquista la gloria. Sconfiggi i nemici e godi un regno senza rivali. In verità essi sono stati già sconfitti da Me, sii tu un semplice strumento, Oh Arjuna.*

34. *Drona, Bhishma, Jayadratha, Karna ed altri coraggiosi guerrieri – questi sono stati già sconfitti da Me; uccidili; non essere angosciato dalla paura; combatti e conquisterai i tuoi nemici in battaglia.*

*Sanjaya disse:*

35. *Avendo udito quelle parole del Signore Krishna, Arjuna, con le mani giunte, tremando e prostrandosi, di nuovo si rivolse a Krishna, con voce soffocata, inchinandosi, sopraffatto dalla paura.*

*Arjuna disse:*

36. *E' giusto, Oh Krishna, che il mondo si diletta e gioisca in Tua lode; i demoni fuggono in preda alla paura in ogni direzione e le schiere dei perfetti si inchinano a Te.*

37. *E perché essi non dovrebbero, Oh Grande Anima, inchinarsi a Te che sei il più grande (di ogni altra cosa), la causa prima anche del Creatore (Brahma), Oh Essere infinito. Oh Signore degli dei, Oh dimora dell'universo, Tu sei l'Immortale, l'Essere, il non-Essere e Quello che è supremo (che è al di là dell'Essere e del non essere).*

38. *Tu sei il Dio primordiale, l'antico Purusha, il supremo sostegno di questo universo, il conoscitore, il conoscibile e la suprema Dimora. Da Te questo universo è pervaso, Oh Essere dalle forme infinite.*

39. *Tu sei Vayu, Yama, Agni, Varuna, la Luna, il Creatore, il grande antenato. Salute, salute a Te mille volte, e di nuovo salute, salute a Te!*

40. *Salute a Te di fronte e da dietro! Salute a Te da ogni parte! Oh Tutto! Tu infinito in potenza e coraggio, pervadi tutto; quindi Tu sei tutto.*

41. *Qualsiasi cosa abbia presuntuosamente detto per sconsideratezza o per amore, rivolgendomi a Te, come Oh Krishna, Oh Yadhava, Oh Amico, considerandoTi semplicemente come un amico non conoscendo questa Tua grandezza,*

42. *In qualsiasi modo possa averTi offeso per amore dello scherzo, mentre si giocava, si riposava, si sedeva o si mangiava, quando da soli (con Te), Oh Krishna, o in compagnia, quello Ti imploro, Oh Immenso, di perdonare!*

43. *Tu sei il Padre di questo mondo, mobile ed immobile. Tu devi essere adorato da questo mondo. Tu, il più grande Guru; (perché) nessuno esiste che sia uguale a Te; come può esserci un altro superiore a Te nei tre mondi, Oh Essere dalla possanza incomparabile!*

44. *Quindi, inchinandomi, prostrando il mio corpo, io chiedo il Tuo perdono, Oh adorabile Signore. Come un padre perdona il figlio, un amico il suo (caro) amico, un amante il suo amato, anche così Tu dovresti perdonarmi, Oh Dio.*

45. *Io esulto, avendo visto quello che non è stato mai visto prima; ma ancora la mia mente è sconvolta dalla paura. Mostrami soltanto quella forma (precedente), Oh Dio. Abbi misericordia, Oh Signore degli dei, Oh Dimora dell'universo!*

46. *Desidero vederTi come prima, coronato, con lo scettro ed il disco in mano, soltanto nella Tua forma precedente, con quattro braccia, Oh Forma Cosmica (Essere) dalle mille braccia.*

*Il Beato Signore disse:*

47. *Oh Arjuna, questa Forma Cosmica è stata graziosamente mostrata a te da Me mediante il Mio potere yogico; piena di splendore, primordiale ed infinita, questa Mia Forma Cosmica non è stata mai vista prima da nessun altro che te.*

48. *Né con lo studio dei Veda e dei sacrifici, né con doni, né con rituali, né con severe austerità, posso lo essere visto in questa Forma nel mondo degli uomini da nessun altro se non da te, Oh grande eroe dei Kuru (Arjuna).*

49. *Non essere spaventato, né turbato vedendo questa Mia forma terribile; con la tua paura allontanata e con animo rallegrato, guarda ora di nuovo la Mia forma precedente.*

*Sanjaya disse:*

50. *Avendo così parlato ad Arjuna, Krishna di nuovo mostrò la Sua propria forma; e la Grande Anima (Krishna) assumendo la Sua forma gentile consolò colui che era terrificato (Arjuna).*

*Arjuna disse:*

*51. Avendo visto questa Tua gentile forma umana, Oh Krishna, ora io sono composto e ritornato al mio stato naturale.*

*Il Beato Signore disse:*

*52. E' veramente difficile vedere questa Mia forma che tu hai visto ora. Anche gli dei sono sempre bramosi di osservarla.*

*53. Né con i Veda, né con le austerità, né con i doni, né con il sacrificio, posso lo essere visto in questa forma in cui tu Mi hai visto (così facilmente).*

*54. Solo con una estrema, sincera devozione posso lo, in questa forma, essere conosciuto e visto in realtà ed anche penetrato, Oh Arjuna.*

*55. Colui che fa tutte le azioni per Me, che guarda a Me come il Supremo, che è devoto a Me, che è libero da attaccamenti, che non porta inimicizia verso alcuna creatura, egli viene a Me, Oh Arjuna.*

Così nell'Upanishad della gloriosa Bhagavad Gita, la scienza dell'Eterno, la scrittura dello Yoga, il dialogo tra Sri Krishna ed Arjuna, termina l'undicesimo discorso, intitolato

“Lo Yoga della Visione della Forma Cosmica ”

## **DODICESIMO DISCORSO**

### **LO YOGA DELLA DEVOZIONE**

*Arjuna disse:*

*1. Quei devoti che, sempre stabili, così adorano Te, ed anche quelli che adorano l'Immortale e l'Immanifesto – quali fra questi sono meglio versati nello Yoga?*

*Il Beato Signore disse:*

*2. Coloro che fissando la loro mente su di Me, adorano Me, sempre stabili e dotati di fede suprema, questi sono i migliori nello Yoga, secondo la Mia opinione.*

*3. Coloro che adorano l'immortale, l'indefinibile, l'immanifesto, l'onnipresente, l'impensabile, l'immobile e l'eterno,*

*4. Avendo dominato tutti i sensi, equanimi in ogni tempo, intenti al benessere di tutti gli esseri – in verità anche essi vengono a Me.*

*5. Più grande è il travaglio per coloro le cui menti sono rivolte all'immanifesto; perché l'obiettivo – l'immanifesto – è molto difficile da raggiungere per gli incarnati.*

*6. Ma per coloro che adorano Me, rinunciando a tutte le azioni in Me, considerando Me quale meta suprema, meditando su di Me in un concentrato Yoga,*

7. Per coloro le cui menti sono fissate su di Me, Oh Arjuna, in verità lo diventerò tra breve il salvatore dall'oceano del Samsara.
8. Fissa la tua mente su Me soltanto, il tuo intelletto su di Me, (allora) d'ora in poi, tu senza dubbio vivrai in Me soltanto.
9. Se non sei capace di fissare la tua mente stabilmente su di Me, allora con la costante pratica dello Yoga cerca di raggiungerMi, Oh Arjuna.
10. Se tu non sei capace di praticare neppure questo Abhyasa Yoga, impegnati a fare azioni consacrate a Me; anche facendo azioni per amor Mio tu raggiungerai la perfezione.
11. Se tu non sei capace neanche di fare questo, allora, prendendo rifugio nell'unione con Me, rinuncia ai frutti di tutte le azioni con il sé controllato.
12. In verità migliore è la conoscenza della pratica; della conoscenza migliore è la meditazione; della meditazione la rinuncia ai frutti delle azioni; la pace immediatamente segue alla rinuncia.
13. Colui che non odia nessuna creatura, che è amico e compassionevole verso tutti, che è libero da attaccamento ed egoismo, equilibrato nel piacere e nel dolore, e misericordioso,
14. Sempre contento, stabile nella meditazione, fermo nella determinazione, padrone di sé, con la mente e l'intelletto dedicati a Me, egli, il Mio devoto, è caro a Me.
15. Colui da cui il mondo non è turbato, e che non può essere turbato dal mondo, che è libero da gioia, ira, paura ed ansietà – è caro a Me.
16. Colui che è libero dai desideri, che è puro, abile, libero da attaccamento e da preoccupazioni, libero da dolore, che rinuncia ad ogni impresa o principio, egli che è (così) devoto a Me, è caro a Me.
17. Colui che né gioisce, né odia, né si affligge, né desidera, rinunciando al bene e al male, e che è pieno di devozione, è caro a Me.
18. Colui che è uguale verso amico e nemico, ed anche in onore e disonore, che è lo stesso nel freddo e nel caldo, e nel piacere e nel dolore, che è libero da ogni attaccamento,
19. Quello a cui censura e lode sono uguali, che è silenzioso, contento di ogni cosa, senza dimora, dalla mente stabile e pieno di devozione – quell'uomo è caro a Me.
20. Veramente coloro che seguono questo immortale Dharma (dottrina o legge) come prima descritta, dotati di fede, considerando Me come loro meta suprema, essi, i devoti sono estremamente cari a Me.

Così nell'Upanishad della gloriosa Bhagavad Gita, la scienza dell'Eterno, la scrittura dello Yoga, il dialogo tra Sri Krishna ed Arjuna, termina il dodicesimo discorso intitolato:

“Lo Yoga della Devozione”

## TREDICESIMO DISCORSO

## LO YOGA DELLA DISTINZIONE TRA IL CAMPO E IL CONOSCITORE DEL CAMPO

*Arjuna disse:*

*Desidero imparare della Natura (materia) e dello Spirito (anima), del Campo e del Conoscitore del Campo, della conoscenza e di quello che deve essere conosciuto, Oh Keshava.*

*Il Beato Signore disse:*

- 1. Questo corpo, Oh Arjuna, è chiamato il Campo; colui che lo conosce è chiamato il Conoscitore del Campo da quelli che lo conoscono.*
- 2. Anche tu conosciMi come il Conoscitore del Campo in tutti i campi, Oh Arjuna. La conoscenza sia del Campo che del Conoscitore del Campo è considerata da Me come la vera conoscenza.*
- 3. Quello che il Campo è, e di quale natura, quali sono le sue modificazioni, da dove deriva, ed anche chi Egli sia e quali sono i Suoi poteri – ascolta tutto questo da Me, in breve.*
- 4. I saggi Lo hanno cantato in molti modi, in vari distinti canti, ed anche con suggestive parole indicative dell'Assoluto, piene di argomentazioni e senza dubbi.*
- 5. I grandi elementi, egoismo, intelletto ed anche la Natura non manifesta, i dieci sensi e l'uno (la mente), ed i cinque oggetti dei sensi,*
- 6. Desiderio, odio, piacere, dolore, l'aggregato (il corpo), forza e intelligenza – il Campo è stato così brevemente descritto con le sue modificazioni.*
- 7. Umiltà, semplicità, innocuità, tolleranza, rettitudine, servizio al Maestro, purezza, costanza, autocontrollo,*
- 8. Indifferenza per gli oggetti dei sensi ed anche assenza di egoismo, percezione del (o riflessione sul) male in nascita, morte, vecchiaia, malattia e dolore,*
- 9. Non attaccamento, non identificazione del Sé, con figlio, moglie, casa e per il resto, e il costante equilibrio nell'ottenimento del desiderabile e dell'indesiderabile,*
- 10. Inflessibile devozione a Me con lo Yoga della non separazione, il ricorrere a luoghi solitari, il disgusto per la società umana,*
- 11. Costanza nella conoscenza del Sé, percezione del fine della vera conoscenza – questa è chiamata essere la conoscenza, e quella che è opposta ad essa è ignoranza.*
- 12. Io dichiarerò quello che deve essere conosciuto, conoscendo il quale uno raggiunge l'immortalità, il senza inizio e supremo Brahman, chiamato né essere né non-essere.*
- 13. Con mani e piedi ovunque, con occhi, teste e bocche ovunque, con orecchie da ogni parte, Egli esiste nei mondi, involupando ogni cosa.*
- 14. Splendente con le funzioni di tutti i sensi, e tuttavia senza i sensi; indipendente, ma tuttavia supportando tutto; privo di qualità, ma tuttavia loro sperimentatore,*

15. Esterno ed interno a (tutti) gli esseri, immobile ed anche mobile; a causa della Sua sottigliezza, inconoscibile; vicino seppur lontano è Quello.

16. E indiviso, tuttavia Egli esiste come se fosse diviso negli esseri; Egli deve essere conosciuto come il sostegno degli esseri; Egli divora ed anche crea.

17. Quello, la Luce delle luci è al di là dell'oscurità; è detto essere la conoscenza, il conoscibile, e l'obiettivo della conoscenza seduto nel cuore di tutti.

18. Così, il Campo, come anche la conoscenza ed il conoscibile, sono stati brevemente descritti. Il Mio devoto, conoscendo questo entra nel Mio essere.

19. Sappi tu che Natura (materia) e Spirito sono ambedue senza inizio; e sappi anche che tutte le modificazioni e le qualità sono nate dalla Natura.

20. Nella produzione dell'effetto e della causa, la Natura (materia) si dice essere la causa; nell'esperienza di piacere e dolore, l'anima si dice essere la causa.

21. L'anima, stabilita nella Natura, sperimenta le qualità nate dalla Natura; l'attaccamento alle qualità è la causa della sua nascita in buoni o cattivi grembi.

22. Lo Spirito Supremo in questo corpo è anche chiamato lo spettatore, colui che permette, che sostiene, che gode, il grande Signore ed il Supremo Sé.

23. Colui che conosce lo Spirito e la Materia, insieme con le qualità, in qualunque condizione egli possa essere, non nasce di nuovo.

24. Alcuni con la meditazione osservano il Sé nel sé con il sé, altri con lo Yoga della conoscenza, ed altri ancora con lo Yoga dell'azione.

25. Altri ancora, non conoscendo questo, adorano, avendo udito di Lui da altri; essi anche, passano oltre la morte, considerando quello che hanno udito come il Supremo rifugio.

26. Dovunque un essere è nato, sia mobile che immobile, sappi tu, Oh migliore tra i Bharata (Arjuna), che egli deriva dall'unione tra il Campo ed il suo Conoscitore.

27. Vede, chi vede il Supremo Signore che esiste ugualmente in tutti gli esseri, l'immortale dentro il mortale.

28. Perché chi vede lo stesso Signore che dimora egualmente ovunque, non distrugge il Sé con il sé, egli raggiunge la mèta più alta.

29. Vede, chi vede che tutte le azioni sono eseguite soltanto dalla Natura, e che il Sé è privo di azione.

30. Quando un uomo vede che la totale varietà degli esseri riposa nell'Uno e che deriva da Quello soltanto, egli allora diventa Brahman.

31. Essendo senza inizio e privo di (ogni) qualità, il Supremo Sé, l'Immortale, sebbene dimorante nel corpo, Oh Arjuna, né agisce, né è contaminato.

32. Come l'onnipervadente etere non è contaminato a causa della sua sottigliezza, così il Sé, dimorante ovunque nei corpi, non è contaminato.

33. Proprio come l'unico sole illumina l'intero mondo, così anche il Signore del Campo (il Supremo Sé) illumina l'intero Campo, Oh Arjuna.

34. Coloro che, con l'occhio della conoscenza percepiscono la distinzione tra il Campo ed il suo Conoscitore, ed anche la liberazione dalla Natura di essere, vanno al Supremo.

Così nell'Upanishad della gloriosa Bhagavad Gita, la scienza dell'Eterno la scrittura dello Yoga, il dialogo tra Sri Krishna ed Arjuna, termina il tredicesimo discorso intitolato:

“Lo Yoga della Distinzione tra il Campo ed il Conoscitore del Campo”

## QUATTORDICESIMO DISCORSO

### LO YOGA DELLA DIVISIONE DEI TRE GUNA

*Il Beato Signore disse.*

1. Dichiarerò di nuovo (a te) quella suprema conoscenza, la migliore di tutte le conoscenze, conoscendo la quale tutti i saggi hanno raggiunto la perfezione suprema dopo questa vita.

2. Coloro che, avendo preso rifugio in questa conoscenza, hanno raggiunto l'unità con Me, né rinascono al tempo della creazione, né sono disturbati al tempo della dissoluzione.

3. Il Mio grembo è il grande Brahma; in quello lo pongo il germe; da ciò, Oh Arjuna, originano di tutti gli esseri.

4. Quali che siano le forme prodotte, Oh Arjuna, in qualsivoglia grembo, il grande Brahma è la loro matrice e lo sono il Padre che fornisce il seme.

5. Purezza, passione ed inerzia – queste qualità, Oh Arjuna, nate dalla Natura, legano saldamente nel corpo, l'Indistruttibile che ha preso corpo.

6. Tra queste, Sattwa, che per la sua purezza è luminosa e salubre, lega con l'attaccamento alla felicità e alla conoscenza, Oh senza peccato.

7. Sappi che Rajas è della natura della passione, la sorgente della sete (per godimenti sensuali) e dell'attaccamento; essa lega saldamente, Oh Arjuna, colui che ha il corpo con l'attaccamento all'azione.

8. Ma sappi che Tamas nasce dall'ignoranza, illudendo tutti gli esseri incarnati; essa vincola strettamente, Oh Arjuna, con la negligenza, la sonnolenza e l'indolenza.

9. Sattwa produce attaccamento alla felicità, Rajas all'azione, Oh Arjuna, mentre Tamas, in verità, velando la conoscenza, attacca soltanto alla negligenza.

10. Ora Sattwa sorge (prevale), Oh Arjuna, avendo superato Rajas e Tamas; ora Rajas, avendo superato Sattwa e Tamas; ed ora Tamas, avendo superato Sattwa e Rajas.

11. Quando, attraverso ogni porta (senso) in questo corpo, la luce della saggezza brilla, allora si può sapere che Sattwa è predominante.

12. Cupidigia, attività, intraprendenza di azioni, irrequietezza, desiderio – questi sorgono quando Rajas è predominante, Oh Arjuna.

13. Oscurità, inerzia, negligenza e delusione – tutte queste sono presenti quando Tamas è predominante, Oh Arjuna.

14. Se l'incarnato incontra la morte quando Sattwa è predominante, allora egli raggiunge i mondi immacolati dei conoscitori dell'Altissimo.

15. Incontrando la morte in Rajas, egli nasce tra quelli che sono attaccati all'azione; e morendo in Tamas, nasce nel grembo di creature prive di senno.

16. Il frutto di una buona azione, essi dicono, è puro e sattwico; in verità il frutto di Rajas è dolore e l'ignoranza è il frutto di Tamas.

17. Da Sattwa sorge la conoscenza, e la cupidigia da Rajas; la negligenza e la delusione vengono da Tamas ed anche l'ignoranza.

18. Coloro che sono stabiliti in Sattwa si elevano; i rajasici dimorano nel mezzo; i tamasici dimoranti nelle funzioni del Guna inferiore precipitano verso il basso.

19. Quando l'osservatore non vede altro agente che i Guna, e conosce Quello che è più alto di loro, egli raggiunge il Mio Essere.

20. L'essere incarnato, avendo superato questi tre Guna da cui il corpo si è sviluppato, è libero da nascita, morte, decadimento e dolore e raggiunge l'immortalità.

Arjuna disse:

21. Quali sono i segni di colui che è andato al di là delle tre qualità, Oh Signore? Qual è la sua condotta e come egli trascende queste tre qualità?

Il Beato Signore disse:

22. Quando luce, attività e delusione sono presenti, Oh Arjuna, egli non li odia, né li desidera quando sono assenti.

23. Chi, seduto come uno non coinvolto, non è turbato dalle qualità, e chi, conoscendo che le qualità sono attive, è indifferente e non si muove,

24. *Equanime nella gioia e nel dolore, colui che dimora nel Sé, per il quale un pezzo di terra, una pietra o l'oro sono la stessa cosa, per il quale l'amico ed il nemico sono uguali, stabile, è lo stesso nel biasimo e nella lode,*

25. *Uguale nell'onore e nel disonore, lo stesso verso amici e nemici, abbandonando ogni impresa – si dice che egli ha trasceso le qualità.*

26. *E colui che serve Me con incrollabile devozione, egli, trascendendo le qualità, è adatto a diventare Brahman.*

27. *Perché, lo sono la dimora di Brahman, l'Immortale e l'Immutabile, la dimora dell'eterno Dharma e della beatitudine assoluta.*

Così nell'Upanishad della gloriosa Bhagavad Gita, la scienza dell'Eterno, la scrittura dello Yoga, il dialogo tra Sri Krishna ed Arjuna termina il quattordicesimo discorso intitolato:

“Lo Yoga della Divisione dei Tre Guna”

## QUINDICESIMO DISCORSO

### LO YOGA DEL SUPREMO SPIRITO

*Il Beato Signore disse:*

1. *Essi (i saggi) parlano dell'indistruttibile albero di peepul che ha le sue radici in alto ed i rami in basso, le cui foglie sono i metri o gli inni; chi conosce questo è un conoscitore dei Veda.*

2. *In alto ed in basso si estendono i suoi rami, nutriti dai Guna, gli oggetti dei sensi sono i suoi germogli; e in basso, nel mondo degli uomini, si prolungano le radici che originano l'azione.*

3. *La sua forma non è qui percepita come tale, né la sua fine né la sua origine, né il suo principio, né la sua esistenza; avendo reciso quest'albero di peepul dalle salde radici con la forte scure del non attaccamento,*

4. *Allora dovrebbe essere cercata quella mèta, conseguita la quale, nessuno ritorna di nuovo. Io prendo rifugio in quel Purusha Primordiale da cui emana l'antica attività o energia.*

5. *Libero da orgoglio e illusione, vittorioso sul male dell'attaccamento, dimorante costantemente nel Sé, avendo completamente abbandonato i suoi desideri, liberato dalle coppie di opposti conosciute come piacere e dolore, l'immune dall' illusione raggiunge la mèta eterna.*

6. *Né il sole la illumina, né la luna, né il fuoco; avendo raggiunto quella essi non ritornano; quella è la Mia suprema dimora.*

7. *Un'eterna parte di Me, essendo diventata un'anima vivente nel mondo della vita, attira a (sé) i (cinque) sensi con la mente come sesto, dimoranti nella Natura.*

8. *Quando il Signore (come anima individuale) prende un corpo e quando lo lascia, Egli prende questi e va (con essi) come il vento prende i profumi dalle loro sedi (fiori, ecc.).*
9. *Egli presiede all'orecchio, all'occhio, al tocco, al gusto e all'odorato, come anche alla mente; Egli gioisce degli oggetti dei sensi.*
10. *L'illuso non vede Egli che parte, sta e gioisce; ma coloro che posseggono l'occhio della conoscenza osservano Lui.*
11. *Gli Yogi che si sforzano (per la perfezione) osservano Lui dimorante nel Sé; ma i grossolani e non intelligenti, anche se si sforzano, non Lo vedono.*
12. *Quella luce che, dimorando nel sole, illumina il mondo intero, e che è nella luna e nel fuoco - sappi che quella luce è la Mia.*
13. *Permeando la terra sostengo tutti gli esseri con la (Mia) energia; ed essendo diventato l'umida luna, lo nutro tutte le erbe.*
14. *Essendo diventato il fuoco Vaishvanara, lo dimoro nel corpo degli esseri viventi e, associato con Prana ed Apana, digerisco i quattro tipi di cibo.*
15. *Ed lo sono seduto nel cuore di tutti; da Me proviene la memoria, la conoscenza, come anche la loro assenza. Io sono in verità ciò che deve essere conosciuto con tutti i Veda; io sono, infatti, l'autore del Vedanta, ed il conoscitore dei Veda.*
16. *Due Purusha ci sono in questo mondo, il distruttibile e l'indistruttibile. Tutti gli esseri formano il distruttibile e il Kutastha - l'immutabile - è chiamato l'indistruttibile.*
17. *Ma distinto è il Supremo Purusha chiamato l'Altissimo Sé, l'indistruttibile Signore che, pervadendo i tre mondi, li sostiene.*
18. *Poiché lo trascendo il distruttibile e sono anche più elevato dell'indistruttibile, lo vengo chiamato l'Altissimo Purusha nel mondo e nei Veda.*
19. *Colui che, non illuso, conosce così Me come l'Altissimo Purusha, egli, conoscendo tutto, Mi adora con il suo intero essere (cuore), Oh Arjuna.*
20. *Così, questa segretissima scienza ti è stata insegnata da Me, Oh senza peccato. Conoscendo questa, un uomo diventa saggio, e tutti i suoi doveri sono compiuti, Oh Arjuna.*

Così nell'Upanishad della gloriosa Bhagavad Gita, la scienza dell'eterno, la scrittura dello Yoga, il dialogo tra Sri Krishna ed Arjuna, termina il quindicesimo discorso intitolato:

“Lo Yoga del Supremo Spirito”

## SEDICESIMO DISCORSO

### LO YOGA DELLA DIVISIONE TRA IL DIVINO E IL DEMONIACO

*Il Beato Signore disse:*

- 1. Coraggio, purezza di cuore, costanza nella conoscenza e nello Yoga, carità, controllo dei sensi, sacrificio, studio delle scritture, austerità e rettitudine,*
- 2. Inoffensività, veracità, assenza d'ira, rinuncia, tranquillità, assenza dalla calunnia, compassione verso gli esseri, assenza di bramosia, gentilezza, modestia, assenza d'irrequietudine,*
- 3. Vigore, clemenza, fermezza, purezza, assenza di odio, assenza di orgoglio – queste appartengono ad uno nato per uno stato divino, Oh Arjuna.*
- 4. Ipocrisia, arroganza, presunzione, ira ed anche insolenza ed ignoranza, appartengono a colui che è nato per uno stato demoniaco, Oh Partha (Arjuna).*
- 5. La natura divina si ritiene conduca alla liberazione e la demoniaca alla schiavitù. Non affliggerti, Oh Arjuna, perché tu sei nato con divine qualità.*
- 6. Ci sono due tipi di esseri in questo mondo – il divino ed il demoniaco; il divino è stato a lungo descritto; ascolta da Me, Oh Arjuna, del demoniaco.*
- 7. Gli uomini demoniaci non conoscono né cosa fare né quello da cui trattenersi dal fare; né purezza, né retta condotta, né verità si trova in essi.*
- 8. Essi dicono: "Questo universo è senza verità, senza una base (morale), senza un Dio, prodotto dalla mutua unione, con la lussuria come sua causa; che altro?"*
- 9. Mantenendo questa visione, queste anime traviate, di ridotto intelletto e violente nelle azioni, si ergono come nemici del mondo per la sua distruzione.*
- 10. Colmi d'insaziabili desideri, pieni di ipocrisia, orgoglio ed arroganza, concependo malvagie idee a causa dell'illusione, essi agiscono con propositi impuri.*
- 11. Dedicando se stessi ad atti smisurati che terminano con la morte, considerando la gratificazione della lussuria come il loro scopo più alto, e sentendosi sicuri che questo è tutto,*
- 12. Legati dalle cento corde della speranza, dediti alla lussuria ed all'ira, essi si sforzano di ottenere con mezzi illeciti ingenti ricchezze per i godimenti sensuali.*
- 13. "Questo ho ottenuto oggi; questo mio desiderio soddisferò, questo è mio ed anche questa ricchezza sarà mia in futuro".*
- 14. "Quel nemico è stato ucciso da me ed altri ancora ne ucciderò. Io sono il signore; io godo; sono perfetto, potente e felice".*

15. *“Io sono ricco e nato in una nobile famiglia. Chi altri è uguale a me? Io farò sacrifici. Darò (carità). Festeggerò.” – Così, sono delusi dall’ignoranza,*

16. *Confusi da molte fantasticherie, involuppati nella rete dell’illusione, dediti alla gratificazione della lussuria, essi cadono in un inferno immondo.*

17. *Presuntuosi, ostinati, pieni d’orgoglio ed intossicati dalla ricchezza, essi eseguono sacrifici solo di nome, pieni di ostentazione, contrari alle prescrizioni delle scritture.*

18. *Dedita all’egoismo, al potere, all’arroganza, alla lussuria ed all’ira, questa gente malvagia odia Me nei loro propri corpi ed in quelli degli altri.*

19. *Questi esseri crudeli e pieni di odio, i peggiori tra gli uomini nel mondo, lo precipito, questi esseri malvagi, solo nei grembi dei demoni.*

20. *Entrando in demoniaci grembi e delusi nascita dopo nascita, non raggiungendo Me, essi così cadono, Oh Arjuna, in una condizione ancora più bassa.*

21. *Triplice è la porta di questo inferno, distruttivo del sé – lussuria, ira e cupidigia – quindi, uno dovrebbe abbandonare queste tre.*

22. *Un uomo che si è liberato di queste tre porte verso l’oscurità, Oh Arjuna, pratica quello che è bene per lui e così va alla Meta Suprema.*

23. *Colui che, avendo gettato da parte i precetti delle scritture, agisce sotto l’impulso del desiderio, non raggiunge né la perfezione, né la felicità, né la Meta Suprema.*

24. *Quindi, fa che le scritture siano la tua autorità nel determinare quello da fare e quello da non fare. Conoscendo quello che è detto nei precetti delle scritture, così, in questo mondo dovresti agire.*

Così nell’Upanishad della gloriosa Bhagavad Gita, la scienza dell’Eterno, la scrittura dello Yoga, il dialogo tra Sri Krishna ed Arjuna termina il sedicesimo discorso intitolato:

“Lo Yoga della Divisione tra il Divino ed il Demoniaco”

## **DICIASSETTESIMO DISCORSO**

### **LO YOGA DELLA DIVISIONE DEI TRE TIPI DI FEDE**

*Arjuna disse:*

1. *Coloro che, trascurando i precetti delle scritture, eseguono i sacrifici con fede, qual è la loro condizione, Oh Krishna? E’ quella di Sattwa, Rajas o Tamas?*

*Il Beato Signore disse:*

2. *Triplice è la fede degli incarnati, che è inerente alla loro natura – Sattwica (pura), Rajasica (appassionata) e Tamasicica (oscura). Ascolta questo.*
3. *La fede di ognuno è in accordo con la sua natura Oh Arjuna. L'uomo è costituito dalla sua fede; com'è la fede dell'uomo, così egli è.*
4. *Gli uomini Sattwici o puri adorano gli dei; i Rajasici o gli appassionati adorano gli Yaksha ed i Rakshasa; gli altri (i Tamasicici o gli illusi) adorano i fantasmi e le schiere degli spiriti della natura.*
5. *Quegli uomini che praticano terribili austerità non prescritte dalle scritture, dediti all'ipocrisia ed all'egoismo, spinti dalla forza della lussuria e dell'attaccamento,*
6. *Stolti, torturando tutti gli elementi nel corpo ed anche Me, che dimoro nel corpo, sappi che questi nutrono propositi demoniaci.*
7. *Anche il cibo che è caro ad ognuno è triplice, come anche il sacrificio, l'austerità e l'offerta. Ascolta la distinzione di questi.*
8. *I cibi che aumentano vita, purezza, forza, salute, gioia e allegria (buon appetito), che sono saporiti e oleosi, nutrienti e piacevoli, sono cari agli individui Sattwici (puri).*
9. *I cibi che sono amari, aspri, salati, eccessivamente piccanti, asciutti, pungenti e brucianti, sono amati dai Rajasici e producono dolore, angoscia e malattia.*
10. *Quello che è stantio, insipido, putrido, guasto ed impuro, gli avanzi, è il cibo preferito dai Tamasicici.*
11. *Quel sacrificio che è offerto da uomini senza desiderio per la ricompensa, come prescritto dai precetti (scritture), con una ferma fede che fare questo è un dovere, è Sattwico o puro.*
12. *Il sacrificio che è offerto, Oh Arjuna, cercando una ricompensa e con ostentazione, sappi tu che è un sacrificio Rajasico.*
13. *Essi dichiarano Tamasicico quel sacrificio che è contrario ai precetti delle scritture, in cui non viene distribuito cibo, che è privo di Mantra, di doni e di fede.*
14. *Adorazione degli dei, dei nati due volte, dei maestri e dei saggi, purezza, rettitudine, continenza e inoffensività, queste sono chiamate le austerità del corpo.*
15. *Il discorso che non causa turbamento, che è verace, piacevole e benefico, la pratica dello studio dei Veda, sono chiamate austerità della parola.*
16. *Serenità di mente, mitezza, purezza di natura, autocontrollo – tutto questo è chiamato austerità di mente.*
17. *Questa triplice austerità, praticata da uomini forti con perfetta fede, che non desiderano alcuna ricompensa, è chiamata Sattwica.*
18. *L'austerità che è praticata con lo scopo di guadagnare buona reputazione, onore e adorazione, e con ipocrisia, è detta essere Rajasica, instabile e transitoria.*
19. *Quella austerità che è praticata con falsa convinzione, con tormento a se stessi o con lo scopo di distruggere un altro, è detta Tamasicica.*

20. *Quel dono dato ad uno che non dà nulla in ritorno, sapendo che è un dovere darlo, in un luogo ed in un tempo adatto ad una persona degna, quel dono è considerato Sattwico.*

21. *E quel dono che è fatto con l'intenzione di ricevere qualcosa in ritorno, o con la speranza di una ricompensa, o dato con riluttanza, è ritenuto Rajasico.*

22. *Il dono che è fatto nel luogo e al tempo sbagliato ad una persona non degna, senza rispetto o con insulto, è detto Tamasico.*

23. *“Om Tat Sat”:* questa è stata dichiarata essere la triplice designazione di Brahman. Con questa furono creati anticamente i Brahmana, i Veda ed i sacrifici.

24. *Quindi, con la pronuncia di Om, gli atti di dono, sacrificio ed austerità, come prescritto dalle scritture, sempre vengono iniziati dai ricercatori di Brahman.*

25. *Pronunciando Tat, e senza aspirare ai frutti, sono gli atti di sacrificio e di austerità, ed i vari atti di donazione, eseguiti dai ricercatori della liberazione.*

26. *La parola Sat è usata per esprimere realtà e bontà; ed anche, Oh Arjuna, la parola Sat è usata nel senso di un atto propizio.*

27. *La costanza nel sacrificio, nell'austerità e nel dono è anche chiamata Sat, ed anche l'azione in connessione con questi (o per amore del Supremo), è chiamata Sat.*

28. *Qualsiasi cosa è sacrificata, data od eseguita, e qualsiasi austerità è praticata senza fede, è chiamata “Asat”, Oh Arjuna, e non vale nulla qui o dopo (dopo la morte).*

Così nell'Upanishad della gloriosa Bhagavad Gita, la scienza dell'Eterno, la scrittura dello Yoga, il dialogo tra Sri Krishna ed Arjuna, termina il diciassettesimo discorso intitolato:

“Lo Yoga della Divisione dei Tre Tipi di Fede”

## **DICIOTTESIMO DISCORSO**

### **LO YOGA DELLA LIBERAZIONE TRAMITE LA RINUNCIA**

*Arjuna disse:*

1. *Desidero conoscere rispettivamente, Oh Possente, l'essenza o la verità della rinuncia, Oh Hrishikesa, come anche dell'abbandono, Oh distruttore di Kesi.*

*Il Beato Signore disse:*

2. *I sapienti comprendono Sannyasa come la rinuncia all'azione con desiderio; i saggi dichiarano che l'abbandono dei frutti di tutte le azioni è Tyaga.*

3. *Alcuni sapienti dichiarano che l'azione dovrebbe essere abbandonata come un male, mentre altri (dichiarano) che atti di sacrificio, doni ed austerità non dovrebbero essere abbandonati.*

4. *Ascolta da Me la conclusione o la verità finale circa questo abbandono, Oh migliore tra i Bharata; l'abbandono in verità, Oh migliore tra gli uomini, è stato dichiarato essere di tre tipi.*

5. *Atti di sacrificio, doni e austerità non dovrebbero essere abbandonati, ma dovrebbero essere eseguiti; sacrificio, doni ed anche austerità sono la purificazione del saggio.*
6. *Ma anche queste azioni dovrebbero essere eseguite lasciando da parte l'attaccamento ed il desiderio per la ricompensa, Oh Arjuna, questa è la Mia ferma e definitiva convinzione.*
7. *Invero la rinuncia di un'azione obbligatoria non è conveniente; l'abbandono della stessa dovuto all'ignoranza è considerata Tamasica.*
8. *Colui che abbandona l'azione per paura della sofferenza fisica (perché è dolorosa), non ottiene il merito della rinuncia facendo un tale Rajasico abbandono.*
9. *Qualsiasi azione obbligatoria sia compiuta, Oh Arjuna, semplicemente perché deve essere fatta, abbandonando l'attaccamento ed anche il desiderio per la ricompensa, tale rinuncia è considerata Sattwica (pura).*
10. *L'uomo di rinuncia pervaso di purezza, intelligente e con i suoi dubbi estirpati, non odia l'azione spiacevole né è attaccato a quella piacevole.*
11. *In realtà non è possibile per l'essere incarnato abbandonare completamente le azioni; ma colui che abbandona il frutto delle azioni è chiamato in verità un uomo di rinuncia.*
12. *Il triplice frutto dell'azione – cattivo, buono e misto – spetta dopo la morte a chi non ha abbandonato, ma mai a colui che ha abbandonato.*
13. *Da Me impara, Oh potente Arjuna, queste cinque cause, come insegnate nel sistema Sankhya, per portare a termine tutte le azioni.*
14. *La sede (il corpo), l'agente, i vari sensi, le molteplici funzioni di vario genere, ed anche la quinta, la Divinità che presiede.*
15. *Qualsiasi azione un uomo esegue con il suo corpo, la parola e la mente, sia giusta o sbagliata, queste cinque sono la sue cause.*
16. *Ora, stando così le cose, in verità, colui che a causa della sua cattiva comprensione, guarda al suo Sé, che è isolato, come all'agente, costui di travisata intelligenza, non vede.*
17. *Colui che è libero dal senso dell'io, la cui intelligenza non è contaminata (dal bene o dal male), sebbene egli uccida questa gente, egli non uccide, né è legato (dall'azione).*
18. *La conoscenza, il conoscibile ed il conoscitore formano il triplice impulso all'azione; l'organo, l'azione e l'agente formano la triplice base dell'azione.*
19. *Conoscenza, azione ed attore sono dichiarati nella scienza dei Guna (la filosofia Sankhya) essere di tre tipi soltanto, in accordo alla distinzione dei Guna. Ascolta di essi con attenzione.*
20. *Quella per cui uno vede l'unica indistruttibile Realtà in tutti gli esseri, non separata in tutti i separati esseri, sappi tu che quella conoscenza è Sattwica.*
21. *Ma quella conoscenza che vede in tutti gli esseri varie entità di tipi distinti, come differenti uno dall'altro, sappi tu che quella conoscenza è Rajasica.*
22. *Ma quella che si attacca ad un unico singolo effetto come se fosse l'intero, senza ragione, senza fondamento nella Verità, e meschina, quella viene descritta come Tamasica.*

23. Un'azione che è stata prescritta, che è libera da attaccamento, che è fatta senza amore o odio da uno che non è desideroso di alcuna ricompensa, quell'azione è considerata Sattwica.
24. Ma quell'azione che è fatta da uno che brama per l'esaudimento di un desiderio o di un guadagno con egoismo o con molto sforzo, quella è dichiarata Rajasica.
25. Quell'azione che è intrapresa a causa dell'illusione, senza riguardo alla (propria) abilità e alle conseguenze di perdita e di danno, è considerata Tamasica (oscura).
26. Un agente che è libero da attaccamento, non egoista, dotato di fermezza ed entusiasmo e non influenzato da successo o fallimento, è chiamato Sattwico (puro).
27. Passionale, desideroso di ottenere i frutti delle azioni, crudele, avido, impuro, mosso da gioia e dolore, un tale agente è detto Rajasico (passionale).
28. Instabile, volgare, duro, ingannatore, malizioso, indolente, pigro ed esitante, un tale agente è chiamato Tamasico.
29. Ascolta tu la triplice divisione dell'intelletto e della fermezza in accordo ai Guna, come la dichiaro completamente e chiaramente, Oh Arjuna.
30. L'intelletto che conosce il sentiero dell'azione e della rinuncia, quello che deve esser fatto e quello che non deve essere fatto, la paura ed il coraggio, la schiavitù e la liberazione – quell'intelletto è Sattwico, Oh Arjuna.
31. Quello per cui uno erroneamente comprende Dharma ed Adharma, ed anche quello che deve esser fatto e quello che non deve esser fatto, quell'intelletto, Oh Arjuna, è Rajasico (passionale).
32. Quello che, avviluppato dall'oscurità, vede l'Adharma come Dharma e tutte le cose invertite, quell'intelletto, Oh Arjuna, è Tamasico (oscuro).
33. La risoluta fermezza con cui, attraverso lo Yoga, le funzioni della mente, la forza vitale ed i sensi sono controllati, quella fermezza, Oh Arjuna, è Sattwica (pura).
34. Ma quella fermezza, Oh Arjuna, per cui, a causa dell'attaccamento e del desiderio per la ricompensa, per il godimento dei piaceri e per la conquista di ricchezze, uno si attiene strettamente al Dharma, quella fermezza, Oh Arjuna, è Rajasica.
35. Quella per cui un uomo stupido non abbandona sonno, paura, angoscia, disperazione ed anche la vanità, quella fermezza, Oh Arjuna, è Tamasica.
36. Ed ora ascolta da Me, Oh Arjuna, dei tre tipi di piacere, in cui uno gioisce con la pratica e sicuramente perviene alla fine del dolore.
37. Quello che è come veleno all'inizio, ma alla fine come nettare, quel piacere è considerato essere Sattwico, nato dalla purezza della propria mente dovuto alla realizzazione del Sé.
38. Quel piacere che deriva dal contatto degli organi dei sensi con gli oggetti, che è inizialmente come nettare ed alla fine come veleno, quello viene detto Rajasico.
39. Quella felicità che all'inizio e successivamente inganna il sé, e che deriva dal sonno, dall'indolenza e dalla negligenza, un tale piacere è dichiarato Tamasico.
40. Non c'è alcun essere sulla terra, o anche nei cieli tra gli dei, che sia libero dalle tre qualità nate dalla Natura.

41. *Dei Brahmana, Kshatriya e Vaisya, come anche dei Sudra, Oh Arjuna, i doveri sono attribuiti in accordo alle qualità nate dalla loro propria natura.*
42. *Serenità, autocontrollo, austerità, purezza, clemenza ed anche integrità, conoscenza, realizzazione e fede in Dio, sono i doveri naturali dei Brahmana nati dalla (loro propria) natura.*
43. *Valore, splendore, fermezza, abilità ed anche non fuggire dalla battaglia, generosità e signoria sono i doveri degli Kshatriya nati dalla (loro propria) natura.*
44. *L'agricoltura, l'allevamento del bestiame ed il commercio sono i compiti dei Vaisya (mercanti), nati dalla (loro propria) natura; e l'azione che consiste nel servire è il compito del Sudra (classe dei servi), nati dalla (loro propria) natura.*
45. *Ogni uomo, devoto al suo proprio compito, raggiunge la perfezione. Come egli raggiunga la perfezione mentre è impegnato nel suo dovere, ascolta ora.*
46. *Quegli da cui tutti gli esseri provengono, e di cui tutto questo è pervaso, adorando Lui con il suo proprio lavoro, l'uomo raggiunge la perfezione.*
47. *Migliore è il proprio compito (sebbene) privo di meriti, che il compito di un altro bene eseguito. Colui che fa il dovere assegnato dalla sua propria natura non incorre in peccato.*
48. *Uno non dovrebbe abbandonare, Oh Arjuna, il dovere per cui è nato, sebbene imperfetto; perché tutte le opere sono avviluppate dal male, come il fuoco dal fumo.*
49. *Colui il cui intelletto non è attaccato a nulla, che ha dominato il suo sé, da cui i desideri si sono allontanati, egli, per mezzo della rinuncia raggiunge lo stato supremo di libertà dall'azione.*
50. *Impara da Me in breve, Oh Arjuna, come colui che ha conseguito la perfezione giunge a Brahman (l'Eterno), quel supremo stato di conoscenza.*
51. *Dotato di un puro intelletto, controllando il sé con fermezza, abbandonando il suono ed altri oggetti e tralasciando odio ed attrazione,*
52. *Dimorando in solitudine, mangiando solo un po', con la parola, il corpo e la mente sotto controllo, sempre impegnato in concentrazione e meditazione, prendendo rifugio nel distacco,*
53. *Avendo abbandonato egoismo, forza, arroganza, desiderio, ira e bramosia, libero dalla nozione di "mio" e pieno di pace, egli è adatto per diventare Brahman.*
54. *Diventando Brahman, sereno nel Sé, egli né si affligge né desidera; lo stesso verso tutti gli esseri, egli consegue suprema devozione a Me.*
55. *Con la devozione egli conosce Me in verità, cosa e chi Io sono; allora avendo conosciuto Me in verità, egli subito entra nel Supremo.*
56. *Facendo sempre tutte le azioni, prendendo rifugio in Me, per Mia Grazia egli ottiene l'eterno, indistruttibile stato dell'essere.*
57. *Mentalmente dedicando tutte le azioni a Me, avendo Me come la meta più alta, ricorrendo allo Yoga della discriminazione, fissa sempre la tua mente su di Me.*
58. *Fissando la tua mente su di Me, tu supererai con la Mia Grazia tutti gli ostacoli; ma se per egoismo tu non Mi ascolterai, tu perirai.*

59. Se, pieno di egoismo, tu pensi: "Io non combatterò", vana è questa tua risoluzione; la Natura ti costringerà.

60. Oh Arjuna, legato dal tuo Karma (azione) nato dalla tua propria natura, quello che per l'illusione tu non vorresti fare, anche quello, contro la tua volontà, tu farai.

61. Il Signore dimora nei cuori di tutti gli esseri, Oh Arjuna, facendo sì che tutti gli esseri ruotino, con il Suo potere illusorio, come se montati su una macchina.

62. Vola da Lui per rifugio con tutto il tuo essere, Oh Arjuna. Per Sua Grazia tu otterrai pace suprema e l'eterna dimora.

63. Così è stata questa saggezza, più segreta del segreto stesso, da Me dichiarata a te; avendo riflettuto pienamente su di essa, agisci poi come tu desideri.

64. Ascolta tu di nuovo la Mia suprema parola, più segreta di tutte; poiché tu sei molto caro a Me, lo ti dirò quello che è bene per te.

65. Fissa la tua mente su di Me, sii devoto a Me, sacrifica a Me, inchinati a Me. Tu verrai a Me; in verità Lo prometto a te, (perché) tu sei caro a Me.

66. Abbandonando tutti i doveri, prendi rifugio in Me soltanto; lo ti libererò da tutti i peccati, non preoccuparti.

67. Questo non deve esser mai detto da te ad uno che è privo di austerità o di devozione, né ad uno che non rende servizio, né a uno che non desidera ascoltare, né ad uno che cavilla su di Me.

68. Colui che con grande devozione a Me insegnerà questo supremo segreto ai Miei devoti, senza dubbio verrà a Me.

69. Non c'è nessuno tra gli uomini che fa un servizio a Me più caro, né ci sarà un altro sulla terra più caro a Me di costui.

70. E colui che studierà questo nostro sacro dialogo, da lui lo sarò stato adorato con il sacrificio della saggezza; tale è la Mia convinzione.

71. Anche l'uomo che ascolta questo, pieno di fede e libero da malizia, pure egli, liberato, raggiungerà i felici mondi di quelli dalle giuste azioni.

72. Hai ascoltato tutto ciò, Oh Arjuna, con una mente concentrata? E' stata distrutta l'illusione della tua ignoranza, Oh Dhananjaya?

Arjuna disse:

73. Distrutta è la mia illusione, perché io ho ritrovato la mia conoscenza (memoria) attraverso la Tua Grazia, Oh Krishna. I miei dubbi si sono dileguati. Agirò in accordo alla Tua parola.

Sanjaya disse:

74. Così ho udito questo meraviglioso dialogo tra Krishna e la grande anima Arjuna, che fa rizzare i capelli.

75. Attraverso la Grazia di Vyasa ho udito questo supremo e segretissimo Yoga direttamente da Krishna, il Signore dello Yoga, dichiarato da Lui stesso.



