

# LA BHAGAVAD GITA SPIEGATA

di Swami Sivananda



Assisi – Luglio 2008

*Questo piccolo lavoro è dedicato con rispetto, devozione e amore a Gurudev Sri Swami Sivananda e al nostro adorabile Maestro Sri Swami Chidanandaji Maharaj in occasione del Gurupurnima 2008 (18 Luglio 2008).*

Prima Edizione Indiana : Marzo 2005

Prima Edizione Italiana: Luglio 2008

Traduzione Italiana di:  
*"The Bhagavad Gita Explained"*  
by Swami Sivananda  
a cura di L. e L. Porpora

© THE DIVINE LIFE TRUST SOCIETY In India ed in Italia.

COPYRIGHT:  
ALL THE RIGHT RESERVED by  
The Divine Life Trust Society  
P.O. Shivanandanagar - 249192  
Rishikesh - Uttarakhand - India

Website: [www.sivanandaonline.org](http://www.sivanandaonline.org)

Stampato in Assisi-Santa Maria degli Angeli  
Tipolitografia Properzio

## **PREGHIERA UNIVERSALE**

Oh adorabile Signore di Misericordia e Amore  
Saluti e prostrazioni a Te.

Tu sei Onnipresente, Onnipotente e Onnisciente,

Tu sei Satchidananda,

Tu sei Colui che dimora in tutti gli esseri.

Concedici un cuore comprensivo, uguale visione,  
mente equilibrata, fede, devozione e saggezza.

Concedici forza spirituale interiore per resistere alle  
tentazioni e controllare la mente.

Liberaci da egoismo, lussuria, cupidigia, ira, odio e gelosia.

Riempi i nostri cuori di divine virtù.

Concedici di osservarTi in tutti questi nomi e forme.

Concedici di servirTi in tutti questi nomi e forme.

Concedici di ricordarTi sempre.

Concedici di cantare sempre le Tue glorie.

Fa che il Tuo nome sia sempre sulle nostre labbra.

Concedici di dimorare in Te per l'eternità.

*Swami Sivananda*

## Nota dell'Editore Indiano

La Bhagavad Gita è un Vangelo per l'umanità di ogni tempo, una direttiva generale per lo sviluppo e la realizzazione spirituale. E' di particolare valore per il mondo attuale che è pieno di ansietà e di tensione in ogni aspetto della vita. La Gita è la risposta dell'Infinito alla chiamata del finito. Essa mostra soluzioni non solo per le condizioni dell'uomo sulla terra, ma per la situazione dell'universo come un intero. La Gita è un testo non per una religione, ma per la religione come tale, la voce della più alta coscienza che svela se stessa nell'Assoluto. Questo libretto è il condensato dell'intero Vangelo della Bhagavad Gita. Nella sua produzione è stato coinvolto lo sforzo di Sri Swami Yogaswarupananda (attuale Vice Presidente della Divine Life Society – Rishikesh) a cui si deve la prima pubblicazione di questo lavoro.

*The Divine Life Society*

## Presentazione

L'uomo moderno in questa presente decade della seconda metà del ventesimo secolo ha un grande bisogno di una effettiva guida per trovare la Luce. Egli va a tentoni, vede solo problemi ovunque e non trova soluzioni da nessuna parte. Non sa quale via prendere, quale corso adottare e come muoversi verso una situazione migliore. Quindi la sua vita è piena di irrequietudine, infelicità e complicazioni. La Bhagavad Gita contiene parole di saggezza ed insegnamenti pratici che sono le risposte alle condizioni sopra menzionate.

La Bhagavad Gita è un messaggio indirizzato ad ogni essere umano per aiutarlo a risolvere il fastidioso problema di superare il presente e progredire verso un brillante futuro. Questa sacra scrittura non è sola "una vecchia scrittura", non è solo un libro di "insegnamenti religiosi", e nemmeno un sacro libro Hindù. Essa trascende i limiti di ogni particolare religione o razza ed è in effetti Divina Saggezza rivolta al genere umano di ogni tempo, per aiutare gli esseri umani a far fronte ed a risolvere i sempre presenti problemi di nascita e morte, di dolore, sofferenza, paura, schiavitù, amore e odio. Rende capace l'uomo di liberarsi da tutti i fattori che lo limitano e raggiungere lo stato di perfetto equilibrio interiore, stabilità interna e pace mentale, completa libertà da angosce, paure ed ansietà. All'interno dei suoi diciotto capitoli viene rivelato il dramma umano. Questa è l'esperienza di ognuno in questo mondo, il dramma dell'ascesa di un uomo da uno stato di totale sconforto, angoscia, totale esaurimento e disperazione, verso uno stato di perfetta chiarezza, comprensione, forza rinnovata e trionfo finale.

Ogni discorso porta all'individuo una inestimabile nuova lezione e fornisce una nuova comprensione di se stesso in un modo meraviglioso. Il mistero dell'uomo, di questo mondo e di Dio, viene spiegato come forse non è stato mai fatto altrove. Il lavoro della vostra mente – il vero problema del vostro benessere e felicità – come superarlo, qual è il sentiero verso la beatitudine, come anche la strada per la perfezione, il segreto del controllo di sé e la via per trovare la pace nel mezzo dei vostri compiti e attività – tutto questo ed anche di più troverete in questa importante scrittura. E' quello che vi occorre per arricchire la vostra vita.

Al lettore occidentale vorrei suggerire di leggere l'intero libro una volta. Poi lo dovrebbe cominciare una seconda volta. Durante la seconda lettura dovrebbe adottare il metodo della selezione, non nella lettura, ma in quello che prende da essa. Alcune cose, se sembrano essere particolarmente hindù e quindi forse non accettabili come persona di un'altra fede, le dovrebbe tralasciare senza esserne turbato. Ma ogni altra cosa che è di natura puramente filosofica, psicologica, etica e fisica – tutte queste possono essere afferrate e completamente assimilate. Egli ne sarà meravigliosamente arricchito e supremamente benedetto. La sua vita diventerà nuova da quel momento. Tutte le nuvole svaniranno, la luce riempirà il suo cuore e la sua mente. Lo assicuro di questo. Questa è la Gita.

Raccomando questo meraviglioso dono di Dio, la Bhagavad Gita, ad ogni uomo e ad ogni donna per la loro suprema beatitudine e il più elevato benessere.

*Swami Chidananda  
Sivananda Ashram  
2 Ottobre 1981*

## Prefazione

Nell'intera letteratura mondiale non c'è libro così rilevante ed ispirante come la Gita. Esso espone molto chiaramente i principi cardinali o le basi fondamentali della religione Hindù e del Dharma Hindù. E' la sorgente di ogni saggezza, è la vostra guida spirituale, è il vostro supremo maestro. E' un inesauribile tesoro spirituale. E' un oceano di conoscenza. E' una fontana di beatitudine. E' pieno di divino splendore e grandezza.

La Gita è la crema dei Veda, è la vera essenza delle Upanishad. E' una scrittura universale per persone di ogni temperamento e per ogni tempo.

L'uomo è composto di tre fattori fondamentali – sentimento, cognizione e volontà. Egli ha tre differenti tipi di temperamento – il temperamento attivo, l'emotivo e il razionale. Così ci sono tre tipi di Yoga – Jnana Yoga per l'uomo di indagine ed autoanalisi o di temperamento razionale, Bhakti Yoga per l'uomo di temperamento emotivo e Karma Yoga per l'uomo di temperamento attivo. Ogni Yoga è efficace quanto gli altri. La Gita formula la via dei tre sentieri: quello di Jnana, Bhakti e Karma. In accordo al suo insegnamento non c'è alcun conflitto tra questi tre. Essa armonizza la filosofia di azione, devozione e conoscenza. Tutti e tre devono essere mescolati armoniosamente se desiderate raggiungere la perfezione. Dovreste avere la testa di Sri Shankara, il cuore del Signore Buddha e le mani di Janaka.

L'insegnamento centrale della Gita è il raggiungimento della beatitudine finale della vita, o perfezione o libertà, eseguendo i compiti della vita stessa. Ciò può essere raggiunto tramite il non attaccamento ai frutti delle azioni.

I diciotto capitoli della Gita non sono intessuti in una maniera disconnessa o discordante. C'è un'intima relazione o una vitale connessione tra un capitolo e l'altro. Arjuna era molto scoraggiato, e gli insegnamenti del secondo capitolo che parlano dell'immortalità dell'anima, aprirono i suoi occhi e gli diedero forza e coraggio. Arjuna comprese la tecnica del Karma Yoga e la rinuncia ai frutti delle azioni. Poi imparò i metodi di controllo dei sensi e della mente e come praticare concentrazione e meditazione. Allora il Signore gli diede una descrizione delle sue varie manifestazioni per prepararlo alla visione della Sua forma cosmica. Dopo che Arjuna ebbe sperimentato la meravigliosa forma cosmica, egli comprese la natura di un Jivanmukta o Bhagavata. Poi ebbe la conoscenza del Campo e del Conoscitore del Campo, dei tre Guna e del Purushottama. Infine quella degli attributi Divini e dei tre tipi di fede, nonché dell'essenza del Sannyasa Yoga. In conclusione Arjuna esclamò: "Oh Mio Signore! La mia delusione è stata distrutta. Tramite la Tua grazia ho raggiunto la conoscenza. Ora sono fermo, tutti i miei dubbi sono completamente svaniti. Agirò in accordo alla Tua parola".

L'attaccamento è dovuto a Moha (infatuazione). L'attaccamento è conseguenza della qualità di Rajas (passione). L'attaccamento nasce dall'ignoranza, dall'egoismo e dalla passione. L'attaccamento porta morte, mentre il non attaccamento porta saggezza. L'attaccamento a Dio o all'Atman, è un potente antidoto per distruggere tutti gli attaccamenti mondani. Solo chi non ha attaccamento può veramente amare gli altri; egli ha puro amore in azione. Così costui raggiungerà il Sé.

*Swami Sivananda*

## OM NAMO BHAGAVATE VASUDEVAYA

### MEDITAZIONE SULLA GITA

Oh Madre Gita, io medito su di Te perché fu il Supremo Signore Stesso che spiritualmente trasmise il Tuo insegnamento tramite le Sue labbra di loto ad Arjuna nel mezzo del campo di battaglia della Guerra del Mahabharata. Medito anche sul grande saggio Vyasa, dal supremo intelletto, l'autore della grande scrittura, il Mahabharata, che è anche chiamata il Panchama-Veda (il quinto Veda), in quanto contiene la saggezza suprema per l'umanità. Mi prostro davanti a Te, oh nobile Saggio, che per la Tua unità con l'Intelligenza Cosmica, sei stato capace di assorbire gli insegnamenti del Signore. Il Mahabharata è come l'olio nella lampada del cuore. Tu hai acceso questa lampada con la saggezza della Gita e così hai aiutato la gente a superare i suoi problemi giornalieri e le oscurità dell'ignoranza. I miei saluti a Te, oh Saggio, perché Tu hai magnificamente narrato le variegate funzioni della mente umana per mezzo dei differenti caratteri che agiscono nelle diverse circostanze nella grande scrittura, il Mahabharata, che è anche chiamata "Yoga Sastra", perché insegna all'individuo il modo di unire se stesso con l'Universale. Tu hai paragonato la mente superiore ai Pandava e la mente inferiore ai Kaurava, nella Guerra del Mahabharata.

Nel fiume della battaglia del Mahabharata, Bhishma e Drona formano le due forti rive protettive difficili da attraversare. Questi due erano due invincibili guerrieri a cui Arjuna era fortemente attaccato, questo lo rese scoraggiato e riluttante a eseguire il suo compito nella guerra. Ugualmente, oh Saggio, hai insegnato che l'attaccamento è un grande ostacolo sul sentiero spirituale. Il re Jayadratha causò la morte del figlio di Arjuna, Abhimanyu, con mezzi illeciti e divenne il centro di una grande furia nella guerra. Così le acque del fiume della Guerra del Mahabharata sono paragonate a questo re malvagio.

Sakuni, lo zio materno di Duryodhana e dei suoi fratelli, che vinse la gara di dadi con mezzi fraudolenti, è paragonato ad un grande giglio d'acqua blu che giace sulla superficie del fiume, tentando gli occhi e così rendendo uno distratto dei pericoli nel fiume. Shalya è come un potente squalo che vive nelle acque, difficile da vincere. Kripacharya è la forte corrente del fiume, perché il suo valore incita costantemente le forze come una corrente veloce. Karna che era orgoglioso perché aveva la padronanza della scienza del tiro con l'arco, è come una grande onda nelle acque di un fiume, che si solleva piena di superbia e grande volontà. Con uno spirito di rappresaglia Asvatthama e Vikarna uccisero molti uomini dell'esercito dei Pandava con mezzi illeciti e così essi sono i coccodrilli che inghiottono le loro vittime nel fiume. Come un vortice (nel fiume della battaglia) che attira tutto il flusso dell'acqua al suo movimento, Duryodhana, a causa della sua cupidigia per ricchezza, potere e posizione, impiegò molti disonesti modi per distruggere i Pandava.

Tu ci hai insegnato che il desiderio per ricchezza, potere e posizione distrugge completamente la propria vita. Hai rivelato al mondo che solo con il costante ricordo di Dio e delle Sue Glorie, con il completo abbandono del sé al Supremo, come fecero i fratelli Pandava al Signore Krishna, uno può superare i conflitti nella propria vita e attraversare l'oceano del Samsara, cioè i cicli di nascita e morte. Come i Pandava attraversarono le rive del fiume della Guerra del Mahabharata con l'aiuto del Signore Krishna come loro timoniere, benedicimi perché abbia una mente e un intelletto puro e rendimi capace di pregare e abbandonare me stesso al Signore Krishna in ogni momento, per passare dall'oscurità dell'ignoranza alla Luce dell'Immortalità.

Io m'inchino a Te, oh Signore Krishna, figlio di Vasudeva e Devaki, la gioia delle Gopi di Vrindavan. Oh Signore, proprio come un uomo vede i suoi desideri esauditi quando va sotto l'ombra del divino albero Parijata, così Tu hai disperso l'infelicità dei Pandava e degli altri che presero rifugio ai Tuoi piedi di loto e li hai resi privi di desideri e immortali.

Io medito su di Te, oh Supremo Signore, nella forma dell'auriga di Arjuna nel mezzo dei due eserciti, che regge la frusta in una mano e impartisce la saggezza divina ad Arjuna con il simbolo della conoscenza (Jnana Mudra) nell'altra mano. In questo simbolo, il medio, l'anulare e il mignolo sono tenuti dritti e stretti insieme. Questi rappresentano i tre modi della Natura (Prakriti), cioè Sattva, Rajas e Tamas. Il dito indice che rappresenta l'anima individuale, è piegato sotto il pollice che rappresenta il Supremo Brahman e lo tocca. Quando l'anima individuale è separata dai tre Guna, raggiunge l'unione con Brahman.

I miei saluti a Te, Signore Krishna, insegnante mondiale, distruttore del male e protettore dei giusti. Le mie prostrazioni a Te, oh Madhava, sorgente di beatitudine suprema; Tu solo puoi rendere il muto eloquente e far superare le montagne allo storpio. Nulla è impossibile con la Tua Grazia.

Oh Signore, Tu come un piccolo vaccaio hai estratto il latte dell'intera essenza di saggezza dalle mucche delle Upanishad per il beneficio di Arjuna, il vitello, e per tutti coloro che hanno un intelletto devoto e puro.

Oh Signore, io abbandono me stesso a Te, che sei adorato da tutti gli dei incluso Brahma, con i canti dei Veda, per invocare la Tua Grazia e ricevere i loro rispettivi poteri. Gli Yogi realizzano Te quando le loro menti si assorbono in Te nella meditazione profonda. La tua vera natura non è conosciuta né agli dei che vivono nei cieli né ai demoni delle regioni inferiori, perché Tu sei la sorgente di tutto. Io offro le mie prostrazioni a Te.

Oh Signore, Tu sei vissuto come un esempio personale e hai insegnato la tecnica per immergersi in Te sotto forma della Gita che hai concesso all'umanità. Gentilmente benedicimi con un acuto intelletto così che possa afferrare i Tuoi insegnamenti e immergermi in Te.

Oh Madre Gita! Io medito su di Te. Guida la mia mente e il mio intelletto a condurre lo stile di vita della Gita e raggiungere la Coscienza di Dio per sempre. OM !



OM

## LA BHAGAVAD GITA SPIEGATA

### INTRODUZIONE

Dhritarashtra e Pandu erano fratelli. Dhritarashtra sposò Gandhari mentre Pandu ebbe due mogli, Kunti e Madri. Il re Pandu fu maledetto per un peccato commesso mentre cacciava, per cui non gli era permesso unirsi con le sue mogli. Kunti ottenne una grazia per il suo sincero servizio fatto ad un saggio durante la sua giovinezza, ed essa ebbe tre figli chiamati Yudhishtira, Bhima e Arjuna, rispettivamente dagli dei Yama, Vayu e Indra. Madri ebbe due gemelli, Nakula e Sahadeva, dai medici celesti chiamati Asvini-Devata. Dhritarashtra ebbe cento e uno figli da sua moglie Gandhari. Pandu morì e i suoi figli, i Pandava, furono allevati da Dhritarashtra insieme ai suoi figli conosciuti come i Kaurava. I Pandava e i Kaurava crebbero insieme, ma a causa della bravura e dell'intelligenza dei primi, i Kaurava erano incapaci di sopportarli. Quindi i Pandava decisero di vivere separatamente dividendo a metà il loro regno.

La ricchezza, la gloria e la pompa dei Pandava mostrata durante il Sacrificio del Cavallo, fece sorgere una feroce gelosia e cupidigia nella mente di Duryodhana, il capo dei Kaurava, che, con l'astuto suggerimento di suo zio Sakuni, invitò Yudhishtira ad una gara di dadi e con l'inganno lo sconfisse. A causa di ciò tutte le sue ricchezze e i possedimenti, inclusa la moglie Draupadi, furono perse. Alla fine si concluse che i Pandava, inclusa Draupadi, sarebbero dovuti andare in esilio nella foresta per dodici anni, dopo di che avrebbero dovuto vivere un altro anno in incognito non riconosciuti dai Kaurava. Durante questo periodo il regno sarebbe stato governato da Duryodhana.

Avendo con successo completato questi tredici anni, avendo affrontato molti ostacoli e pericoli causati dai Kaurava, i Pandava, per i termini dell'accordo, incontrarono i Kaurava per avere la loro parte di regno. Duryodhana, però pentoramente rifiutò di restituire loro anche un solo briciolo di terra che poteva essere coperto dalla punta di un ago. In accordo al suggerimento di madre Kunti e per ispirazione del Signore Krishna, i Pandava decisero di dichiarare la guerra, per cercare di ristabilire la loro giusta richiesta sul regno, sconfiggendo i Kaurava.

Prima della battaglia, Duryodhana ed Arjuna, rispettivamente dalla parte dei Kaurava e dei Pandava, furono inviati a Dvaraka per ricercare l'aiuto nella battaglia dell'eroe degli Yadava, il Signore Krishna. Essi trovarono Krishna che riposava sul letto nel suo palazzo, e Duryodhana entrò ed occupò il seggio vicino alla testa del letto, mentre Arjuna rimase in piedi accanto ai piedi del Signore. Nel momento in cui il Signore Krishna aprì gli occhi, egli naturalmente vide Arjuna e poi Duryodhana seduto sulla sedia alla testa del letto. Dopo aver chiesto del loro benessere e dello scopo della loro visita, il Signore Krishna, in accordo al costume prevalente, diede la prima opportunità di scelta ad Arjuna a causa della sua giovane età, ed anche perché la sua prima visione fu quella di Arjuna. Krishna chiese ad Arjuna di esaudire il suo desiderio nello scegliere o un Krishna senza armi, o il suo intero potente esercito chiamato Narayani-Sena. Arjuna, che era un devoto del Signore Krishna, espresse il suo desiderio di avere Krishna con lui, trascurando il potente Narayani-Sena, anche se Krishna lo aveva avvisato che egli sarebbe rimasto come testimone, legato dal voto di non partecipare alla battaglia e di non prendere le armi. Duryodhana, con grande diletto,

pensando che Arjuna era impazzito, espresse il suo desiderio che il potente Narayani-Sena aiutasse la sua parte nella battaglia e ritornò ad Hastinapura.

Quando Krishna chiese ad Arjuna perché aveva scelto Lui che non avrebbe preso armi, Arjuna rispose: “Oh Signore! Tu hai il potere di distruggere tutte le forze con un solo sguardo. Perché allora avrei dovuto preferire quell’inutile armata? Ho per lungo tempo coltivato un desiderio nel mio cuore che Tu agissi come mio auriga. Ti prego gentilmente, esaudisci il mio desiderio in questa guerra”. Il Signore che è sempre il più devoto amante dei Suoi devoti accettò questa richiesta con piacere e così Krishna divenne l’auriga di Arjuna nella battaglia del Mahabharata.

Dopo il ritorno di Duryodhana ed Arjuna da Dvaraka, il Signore Krishna stesso andò una volta ad Hastinapura come emissario dei Pandava per cercare di prevenire la guerra. Ma sotto la guida di Sakuni, l’egoistico Duryodhana rifiutò di accettare la missione di pace e cercò di imprigionare il Signore Krishna, al che Krishna mostrò la Sua Suprema Forma Cosmica (Visvarupa). Anche il cieco Dhritarashtra la vide per la grazia del Signore. Il cieco re Dhritarashtra a causa dell’attaccamento ai suoi figli, non riuscì a controllarli, e il capo dei Kaurava, Duryodhana, con vane speranze, decise di scontrarsi in guerra con i potenti Pandava.

Quando ambedue le parti erano pronte per cominciare la battaglia, il saggio Vyasa avvicinò il cieco Dhritarashtra e disse: “Se tu desideri vedere questa terribile carneficina con i tuoi occhi io posso darti il dono della visione”. Il re Kaurava rispose: “Oh capo dei Brahmarishi! Io non ho alcun desiderio di vedere con i miei propri occhi la disfatta della mia famiglia, ma mi piacerebbe ascoltare tutti i dettagli della battaglia”. Allora il saggio conferì il dono della visione divina a Sanjaya (il sincero consigliere di Dhritarashtra) e disse al re: “Sanjaya ti descriverà tutti gli accadimenti della guerra. Qualsiasi cosa avverrà nel corso della guerra, egli lo vedrà direttamente, lo ascolterà o altrimenti lo verrà a conoscere. Qualsiasi accadimento avrà luogo davanti ai suoi occhi dietro le sue spalle durante il giorno o la notte, in privato o in pubblico, o se eseguito in una azione o appare solo nel pensiero, non rimarrà nascosto alla sua vista. Egli verrà a conoscere ogni cosa. Esattamente come essa accade. Né un’arma toccherà il suo corpo, né egli si sentirà stanco. Alla fine la giustizia trionferà”.

Dopo dieci giorni di continua guerra tra i Pandava ed i Kaurava, quando il grande guerriero Bhishma fu gettato giù dal suo carro da Arjuna, Sanjaya annunciò la notizia a Dhritarashtra. Il re cieco, in agonia, chiese allora a Sanjaya di narrargli tutti i dettagli dei precedenti dieci giorni di guerra. Proprio dall’inizio, in tutti i particolari come essi erano accaduti. Qui comincia la Bhagavad Gita.

## CAPITOLO PRIMO

Dhritarashtra chiese a Sanjaya con una mente piena di ego, accecata da egoismo e impazienza cosa facevano la sua gente e i figli di Pandu riuniti insieme nel Dharmakshetra Kurukshetra, desiderosi di combattere. Quella terra è chiamata Dharmakshetra perché è il luogo dove essi si erano riuniti per la battaglia è lo stesso dove le divinità celesti come Agni, Indra e Brahma eseguirono le loro austerità. E' anche chiamato Kurukshetra perché il re Kuru, l'antenato dei Kaurava, eseguì in quel luogo severe austerità. Si considerava che chiunque lasciasse la vita in quella terra durante una giusta guerra, sarebbe andato in paradiso e così quella terra fu scelta per quella battaglia. Allora Sanjaya disse che Duryodhana, il re che governa i Kaurava, vide l'esercito dei Pandava che, sebbene piccolo in numero quando paragonato a quello dei Kaurava, era disposto in modo tale da sembrare più grande. Duryodhana, muovendosi orgogliosamente verso il suo maestro, Drona, controllando il suo timoroso atteggiamento interiore, in quanto doveva combattere contro i giusti Pandava, eccitava il grande leader ad un atteggiamento di vendetta, ricordandogli la sua passata inimicizia con Drupada, il cui figlio conduceva l'esercito dei Pandava. Egli menzionò questo anche per incoraggiare Drona, perché conosceva la potente forza di Krishna, Arjuna, Bhima, ecc. e degli altri potenti guerrieri dalla parte dei Pandava. Egli sapeva che era dalla parte sbagliata (adharma) e per incoraggiare il capo della sua armata Bhishma, ordinò a tutti gli altri di proteggerlo da ogni lato.

Bhishma, il capo famiglia, come anche capo dell'esercito, soffiò nella sua conchiglia come segno per cominciare la battaglia e tutti gli altri lo seguirono producendo, dalla parte dei Kaurava, un terribile suono con conchiglie, timpani, tamburi e corni. Allora dalla parte dei Pandava il Signore Krishna ed Arjuna seduto su un grande e ben adornato carro (con in cima una bandiera con l'immagine di Hanuman, figlio di Vayu che aveva promesso aiuto), condotto da bianchi cavalli, simbolizzanti purezza in tutti gli aspetti, e gli altri Pandava soffiarono nelle loro celesti e potenti conchiglie come una risposta alla sfida dei Kaurava, a questo, il cielo e la terra produssero un eco che spaventò i cuori dell'esercito dei Kaurava.

Vedendo i figli di Dhritarashtra pronti per la battaglia, Arjuna richiese a Sri Krishna di mettere il suo carro tra le due armate, per poter osservare i guerrieri. Il Signore Krishna condusse il carro dove Bhishma, Drona e gli altri grandi guerrieri erano riuniti. Vedendo i suoi maestri, i suoi amici e parenti, il male della guerra spiegato da Vidura ritornò alla sua memoria. Come anche gli ritornò alla memoria il pensiero di un piano ingannevole di Sakuna che, per scoraggiare i cuori dei Pandava aveva chiesto a Vidura (che era molto sincero e rispettoso dei Pandava) di andare dai buoni fratelli a sottolineare gli indesiderabili risultati della guerra come l'accumulo di peccati nell'uccidere i loro maestri e parenti, per cui tutte le donne della regione avrebbero perso i loro mariti, ed a causa di questo l'ingiustizia avrebbe dominato la terra con perdita della ricchezza e della prosperità della nazione e l'uccisione di animali inoffensivi come elefanti, cavalli ecc.. A causa di questo consiglio, Arjuna, preso da grande angoscia, rifiutò di combattere.

Arjuna invece di parlare del suo desiderio di governare il regno senza dover uccidere i suoi propri maestri e parenti, dice a Krishna, dimenticando i suoi compiti regali, dell'incapacità del suo corpo di sorreggere anche l'arco Gandiva e degli altri brutti segni che presagivano una sconfitta nella battaglia. Per paura di uccidere i suoi maestri, pieno di angoscia, inconscio del potere di Krishna, Arjuna parla come un uomo saggio circa le dannose conseguenze della guerra e dice che egli non vuole né i piaceri dopo aver ucciso i propri parenti e guru e neppure governare i tre mondi come risultato della guerra. A causa

dell'attaccamento, egli conclude che, anche se i Kaurava l'avessero ucciso, ciò sarebbe stato meglio che governare un regno dopo la morte dei suoi parenti. Pieno di delusione e angoscia, dimenticando l'onnisciente potere di Krishna, egli argomenta che a causa della distruzione della famiglia gli antichi riti religiosi perirebbero, le donne delle famiglie diventerebbero corrotte per cui la confusione delle caste che seguirebbe, porterebbe all'inferno i distruttori delle famiglie. Arjuna conclude che sarebbe desiderabile che i Kaurava lo uccidessero in battaglia trovandolo senza armi e senza resistenza. Così, avendo espresso la sua incapacità, oppresso dall'angoscia, Arjuna si sedette dentro il carro mettendo da parte l'arco e le frecce.

Questo capitolo dà all'umanità il seguente insegnamento.

Quando la mente è accecata dall'affetto e dall'egoismo, come per Dhritarashtra, l'uomo non si preoccupa mai del benessere degli altri e della nazione, per cui, in conclusione, porterà alla rovina i suoi propri parenti e amici, come anche l'intera nazione.

Quando la mente è annebbiata da orgoglio, gelosia, cupidigia, falsità, ego, desiderio per fama, nome e potere, come in Duryodhana, l'uomo non esiterà a distruggere i propri amici e parenti come anche la nazione; ciò alla fine, si conclude nella sua propria distruzione.

Quando l'uomo manca di fare il suo proprio compito a causa dell'attaccamento e del desiderio, come Arjuna, egli non riesce ad utilizzare la propria forza e coraggio o sentire la presenza di Dio, anche se Dio, nella forma di Sri Krishna, è seduto proprio di fronte a lui e pronto ad aiutarlo.

Quando l'uomo è sincero, devoto a Dio, pieno di fede per il suo maestro, senza desideri, e tratta allo stesso modo amici e nemici, come Sanjaya, egli avrà pace di mente e vedrà la forma cosmica del Supremo.

Questo capitolo spiega che la dualità è la causa di base della sofferenza dell'umanità. Tutte le sofferenze di Arjuna illustrate precedentemente, sono il risultato del carattere dualistico della sua personalità, cioè disarmonia tra la mente e il cuore, pensiero e sentimenti. La mente di Arjuna insiste nell'eseguire il dovere degli Kshatriya, la distruzione di un ingiusto nemico; il cuore soffre per amore e vuole proteggere i parenti e i precettori dalla distruzione. Questa disarmonia interiore ha creato uno squilibrio tra tutti i suoi livelli: fisico, mentale, intellettuale, morale e spirituale.

Così finisce il primo capitolo intitolato "Lo Yoga dello Scoraggiamento di Arjuna".

## CAPITOLO SECONDO

Sanjaya spiega lo stato d'animo di Arjuna che era agitato a causa dell'attaccamento e della paura. Arjuna, invece di spiegare francamente i suoi motivi, accampa diritti e parla dei compiti di famiglia, del male della guerra, del dover uccidere gli adorabili Bhishma e Drona, e gli altri. Per soddisfare Krishna egli parla del suo spirito di rinuncia e della sua volontà di vivere di elemosine.

Vedendo le condizioni di Arjuna, Bhagavan Sri Krishna lo rimprovera per il suo scoraggiamento accompagnato dalla sua pusillanimità e lo esorta a combattere. Quando nella mente sorgono pensieri conflittuali, nessuno può conoscere cosa fare e cosa non fare. A questo stadio ognuno ha bisogno del consiglio di un uomo saggio o di un guru. Quando l'ego riceve ripetuti colpi dal mondo, esso realizza la sua incapacità, vuole avere pace ed allora si rivolge al Potere Supremo. Arjuna, dopo aver fallito nel convincere Krishna tramite i suoi apparentemente saggi pensieri, realizza la sua inettitudine e si abbandona totalmente a Lui, prende rifugio in Lui e diventa Suo discepolo in senso vero. Richiede la Sua guida per venir fuori dal conflitto esistente nella sua mente. Krishna sorridendo, disperde l'ignoranza di

Arjuna e le sue paure immaginarie. Dopo aver accertato la sincerità e la serietà di Arjuna, il suo disinteressato abbandono, e la mancanza di conoscenza dell'Atman, Krishna gli insegna per prima cosa il Sankhya Yoga, la vera natura dell'Atman e poi il Karma Yoga, il sentiero con cui l'umanità può raggiungere l'obiettivo della vita – la realizzazione dell'Assoluto. Krishna gli insegna l'indeperibile natura dell'Atman. Egli dice che per l'Atman non c'è né passato, né presente, né futuro. Riconoscendo la limitata comprensione di Arjuna, il Signore fa l'esempio dei cambiamenti del corpo dall'infanzia, alla giovinezza, alla vecchiaia. Proprio come non c'è alcun cambiamento nel proprio io, malgrado tutti questi cambiamenti che hanno luogo nel corpo, nessun cambiamento si verifica nell'Atman anche dopo nascita e morte, ecc. Proprio come un uomo mette via vecchi abiti e ne indossa di nuovi, l'anima individuale, mette via il corpo e ne indossa uno nuovo. Il corpo è abbandonato dopo aver fatto l'esperienza dei particolari desideri per cui esso è venuto in questo mondo.

Ognuno sperimenta piacere e dolore, caldo e freddo, a causa del contatto di oggetti con i sensi. I sensi portano le sensazioni attraverso i nervi, alla mente. Uno dovrebbe ritirare i sensi dagli oggetti, come la tartaruga fa con gli arti, tramite le pratiche Yoga e mantenere la mente in equilibrio. Il Signore Krishna dice che solo colui che ha la capacità di trattare piacere e dolore allo stesso modo, è adatto per l'immortalità. L'Atman è immutabile ed è reale, ogni cosa che è mutevole è irreali. Nessuno può causare la distruzione di questo indeperibile Atman. Quando uno arriva a comprendere che l'Atman non ha né nascita né morte, non si addolorerà mai per la morte del corpo deperibile. Poiché l'Atman è al di là dei cinque elementi, cioè terra, acqua, fuoco, aria ed etere, non può essere tagliato con armi, bagnato da acqua, bruciato da fuoco o seccato da vento. Egli è onnipervadente, eterno, immutabile e inamovibile. Krishna sottolinea che Arjuna non può portare morte a nessuno con le sue potenti armi, con cui egli pensa che ucciderà i suoi parenti. Il Sé, o Atman non può essere descritto o compreso dall'intelletto o afferrato dai sensi, perché è al di là di tutto ciò.

Ora, di nuovo, per chiarire la mente disturbata di Arjuna, Krishna descrive i benefici materiali della guerra. La felicità degli Kshatriya non consiste nei piaceri domestici e nelle comodità, ma nel combattere per una giusta causa, per ristabilire il Dharma. "Se tu conquisti il nemico, tu governerai felicemente il regno, e se perirai in questa guerra raggiungerai il paradiso. Se mancherai di eseguire il tuo compito ora in battaglia, tu sarai disonorato dai tuoi simili, cosa che è peggiore della morte. Quando tu combatti per un dovere, senza l'attesa di nessun risultato, mantenendo la mente equilibrata tra piacere e dolore, non incorrerai in alcun peccato".

Krishna all'inizio insegna ad Arjuna il Sankhya Yoga e poi il sentiero del servizio altruistico, cioè l'azione eseguita senza l'attesa dei suoi risultati (Karma Yoga). Egli dice che uno dovrebbe dare il benvenuto a tutte le azioni come esse vengono, ma dovrebbe essere abile nell'eseguirle con una mente equilibrata. Quando non si ha alcun desiderio per il risultato, la mente sarà calma durante l'azione. La concentrazione dell'intelletto del saggio su un punto è dovuta all'assenza dei desideri, mentre la natura dispersiva dell'intelletto dell'ignorante è dovuta ai desideri. Solo con un intelletto concentrato uno può sperare di raggiungere l'Immortalità. Krishna loda il lavoratore altruista (il karma yogi) che possiede l'equilibrio di mente e chiede ad Arjuna di essere ugualmente equilibrato in battaglia. Egli consiglia ad Arjuna di combattere, libero dal desiderio per l'acquisizione di un regno o per la preservazione di esso. Con questo metodo, uno può andare al di là delle qualità (Guna) di Prakriti (Natura) – sattva, rajas e tamas – e stabilirsi nell'Atman. Coloro che conoscono l'Atman comprendono che non c'è nulla di più degno da possedere nei tre mondi. Per questo, uno dovrebbe avere una mente equilibrata in successo e fallimento, piacere e dolore – questo è chiamato Yoga. Abilità in azione, significa eseguire azioni senza attaccamento, mantenendo simultaneamente equilibrio di mente in ogni momento. Con l'equilibrio della

mente uno può liberarsi sia delle buone che delle cattive azioni e raggiungere la Coscienza Suprema o la realizzazione del Sé.

Ascoltando queste parole Arjuna pone quattro domande circa le caratteristiche di una persona dalla mente stabile, cioè la sua descrizione, come parla, come siede e cammina. Krishna spiega che una persona dalla mente stabile (Sthitaprajna) non ha alcun desiderio. In un uomo dalla mente stabile, la coscienza dell'Atman e l'abbandono dei desideri sono esperienze simultanee. Quando non ci sono desideri nella mente, non ci sono cattivi risultati come paura ed ira, che svaniscono automaticamente. Il Signore dice che una persona stabilita nella comprensione o saggezza, prenderà le cose come vengono e non avrà alcuna simpatia o antipatia. Né abbraccerà il mondo, né lo odierà, ma i suoi sensi saranno ritratti come la tartaruga che ritrae i suoi arti. Essendo conscio della presenza di Dio in tutto, uno può controllare i sensi. Krishna paragona la mente senza controllo ad una barca sballottata in una tempesta. A causa del vento dei desideri che soffiano sulla mente, l'uomo è sballottato a destra ed a manca ed è indotto ad eseguire azioni sbagliate. La scura notte di un uomo ordinario è la condizione di all'erta per colui che è auto-controllato, e viceversa. Tutte le particolarità si fondono nel Sé universale di un saggio dalla mente stabile. Il saggio dalla stabile saggezza vive una vita di servizio disinteressato.

Il Sankhya spiegato in questo capitolo contiene i principi basici dei sei sistemi della Filosofia Indiana e lo Yoga della Bhagavad Gita insegna all'umanità la sua applicabilità nella vita quotidiana. Qui, il Signore offre una esauriente illustrazione della vita tramite la comprensione che tutte le umane sofferenze potrebbero essere alleviate dalla consapevolezza dell'Assoluto.

In questo capitolo il Signore mostra all'umanità il modo di liberarsi dalla dualità e superare i conflitti in un modo scientifico. Egli ci chiede di 'essere un testimone', 'di essere liberi dai tre Guna (Natura)', 'vivere al di sopra della dualità, - senza la coscienza dell'io', 'agisci senza l'aspettativa del risultato', 'identifica te stesso con la Suprema Coscienza ed agisci', ecc. Egli rimuove anche le errate nozioni della gente dando l'esempio dei caratteri di una persona realizzata (Sthitaprajna), e presenta la tecnica della liberazione, che sarà possibile raggiungere in tutti i gradi e stadi di evoluzione.

Così finisce il secondo capitolo intitolato "Il Sankhya Yoga"

## CAPITOLO TERZO

Nel capitolo precedente Krishna ha illustrato il fatto che l'azione eseguita con serenità di mente è lo Yoga di saggezza. L'azione eseguita con l'attesa dei suoi risultati è molto inferiore allo Yoga di saggezza (Buddhi Yoga). Arjuna non riesce ad afferrare il significato e fraintende le parole Buddhi e Karma come rappresentanti rispettivamente i sentieri della conoscenza e dell'azione e chiede a Krishna se Egli considera la conoscenza superiore all'azione, e se è così, perché egli è spinto a fare questo terribile atto (la guerra)? Come allora agendo così uno può raggiungere il bene più alto? Krishna spiega in una maniera dettagliata che il Karma Yoga dovrebbe essere eseguito con una combinazione di Vidya ed Avidya. Vidya è consapevolezza con l'ego. Avidya è consapevolezza con assenza di ego, ma ignara. La combinazione del buono di ambedue, cioè coscienza con assenza di ego, è chiamata Karma Yoga. Krishna ha spiegato i due sentieri – Sankhya e Karma Yoga - nel capitolo precedente. Ora Egli dà i dettagli del Karma Yoga e la sua pratica applicabilità nella vita quotidiana. Uno non può raggiungere la perfezione con la rinuncia alle azioni, perché la propria mente lavorerà segretamente all'interno. Nessuno può mai rimanere in pace a causa delle qualità di Prakriti: Sattva, Rajas e Tamas, che governano ogni oggetto nel mondo,

incluso il corpo, la mente e l'intelletto. Uno che siede rinunciando alle azioni controllando gli organi esternamente, ma internamente pensando a ciò che è invisibile agli altri, è un'ipocrita. Mentre d'altra parte, uno che contempla internamente l'Atma e compie azioni esternamente senza l'attesa dei risultati è un Karma Yogi. Uno non può mantenere il proprio corpo con l'inazione perché la respirazione, il vedere, l'ascoltare, la digestione e le cose simili, sono sotto il regime dell'azione. Krishna chiede ad Arjuna di fare il suo compito senza identificare se stesso come colui che agisce. Il mondo stesso è legato all'azione. L'azione eseguita senza un motivo egoistico è sacrificio. Se uno esegue azioni con questo atteggiamento di sacrificio, il cuore sarà purificato, e questo condurrà alla realizzazione di Dio. Krishna quindi chiede ad Arjuna di eseguire il suo compito come un sacrificio, senza nessun fine.

Il Karma Yoga è un'azione piena di significato animata da un motivo universale. Uno dovrebbe eseguire il compito come adorazione di Dio. Quando l'azione è fatta come un'adorazione, basata sulla comprensione, essa diventa Karma Yoga, Bhakti Yoga e Jnana Yoga, tutte insieme. Così, per amore del sacrificio universale, uno dovrebbe fare il proprio compito, come la pioggia, il sole e gli alberi. Krishna cita l'esempio di re Janaka e di altri che raggiunsero la perfezione con l'azione. Qui il Signore ricorda ad Arjuna la sua responsabilità di condurre gli altri guerrieri, perché tutti dipendono dal suo coraggio e dalla sua capacità di maneggiare nelle armi. Krishna rivela ad Arjuna il segreto dell'azione senza motivi, senza l'attesa di ricevere nulla dai tre mondi. Qui Krishna afferma che Egli è consapevole di ogni cosa nei tre mondi; Egli ha anche la capacità di studiare la mente di Arjuna. Qui Krishna indirettamente condanna l'atteggiamento ipocrita di Arjuna. Per una più facile comprensione di Arjuna Krishna cita la sua posizione e il suo atteggiamento nella guerra. Egli dice che un uomo saggio non dovrebbe in nessun modo distogliere gli uomini dall'esecuzione dei loro compiti rinunciando egli stesso all'azione o istruendoli a fare così. Uno dovrebbe condurre gli altri con l'esempio e la guida personale. Se guidato saggiamente, il mondo intero seguirà il saggio. Di nuovo, condannando l'atteggiamento mentale di Arjuna circa il suo sentimento di "agente", Krishna dice che in ogni azione le qualità di Prakriti agiscono sulle qualità come spinte esterne – che è, dopotutto, il segreto dell'azione.

Il corpo umano è un prodotto di Prakriti. A causa della predominanza di Sattva si è capace di discriminare tra azioni giuste e sbagliate. Si può anche diventare testimoni di tutti i Guna di Prakriti. A causa della predominanza di Rajas, uno identifica se stesso con il corpo, e agisce e sente che egli è l'attore, ciò porta al Samsara (schiavitù). Per la predominanza di Tamas uno diventa ignorante, pigro e sonnolento. L'uomo saggio, sapendo che i Guna, come i sensi all'interno si muovono con i Guna come gli oggetti all'esterno, ritrae i sensi dagli oggetti e contempla il Sé. Krishna illustra un metodo pratico per agire, cioè dopo aver abbandonato ogni cosa a Dio, in pensieri, parole ed azioni, sentendo il corpo come uno strumento di Dio. Se uno manca di fare il proprio compito, ciò potrebbe portare alla propria distruzione. Attaccamento ed avversione agli oggetti dei sensi sono dovuti all'ignoranza. Uno può superare tutto ciò con la discriminazione e l'auto-abbandono. Spiegando le qualità dell'essere umano, Krishna chiede ad Arjuna di combattere piuttosto che rinunciare ai propri compiti. Anche se ci possono essere pericoli od ostacoli sul sentiero del dovere, uno lo deve eseguire con diligenza. Anche se in questo processo può presentarsi la morte, ciò porterà solo beatitudine. L'esecuzione del proprio dovere è meglio che fare il dovere di un altro che può portare fama, potere e posizione, ma che a sua volta porterà paure, inquietezza e sofferenze.

Arjuna chiede a Krishna perché accade che uno agisce molto spesso contro il proprio bene e cosa lo spinge a commettere azioni peccaminose. Krishna sottolinea che a causa del desiderio l'uomo è spinto a fare azioni cattive anche contro la sua propria volontà. La sede del desiderio è nella mente, nell'intelletto e nei sensi. Il desiderio copre la conoscenza

dell'uomo, come il fuoco è coperto dal fumo, lo specchio dalla polvere, o l'embrione dalla placenta. L'essere umano ricerca la felicità. Ma, a causa del desiderio rajasico e dell'ignoranza egli cerca di ottenerla attraverso i sensi, e questo come conseguenza, lo conduce al sentiero delle azioni peccaminose ed alla distruzione. I sensi, come cavalli selvaggi, trascinano il carro del corpo nella direzione sbagliata. I sensi sono detti più grandi del corpo; più grandi dei sensi è la mente. L'intelletto è più grande della mente. Più grande anche dell'intelletto è l'Atman. Così, avendo compreso che il Governatore del corpo è Pura Coscienza (Atman) che è al di là di corpo, sensi, mente ed intelletto, che è separata dall'attività, il Signore Krishna dice che le sedi dei desideri sono i sensi, la mente e l'intelletto. Egli chiede ad Arjuna di non identificare la mente e l'intelletto con il Puro Essere (Atman). Egli sostiene che questo è il solo modo per essere liberi dal desiderio. A causa dell'ignoranza uno diventa schiavo del desiderio, lo soddisfa attraverso gli organi dei sensi e manca di realizzare la realtà del Sé interiore. Adottando il sentiero di mezzo nelle pratiche Yoga, osservando le modificazioni mentali attraverso l'introspezione giornaliera e con la pratica della meditazione, uno può realizzare il Sé con la guida del Guru e per la Grazia di Dio.

Questo capitolo insegna all'umanità che è impossibile vivere senza le azioni e che tutte le azioni dovrebbero essere eseguite in accordo alla regola: "Stabilito nello Yoga, agisci", come illustrato nel capitolo precedente. Il Signore cita il re Janaka come un esempio da seguire. Karma è il campo dell'azione e della diversità, mentre Yoga è unità con il Divino anche mentre si è nel campo della diversità. Uno dovrebbe essere consapevole della sorgente dell'energia e poi eseguire l'azione. Tutti i problemi umani sorgono quando la mente è diretta all'esterno tramite i sensi. La mente ricerca la felicità che è la sua reale natura. A causa della mancanza di comprensione essa cerca di derivare la felicità tramite i sensi e va fuori verso gli oggetti. Al contrario quando la mente è riportata indietro alla sua sorgente, che è la Coscienza Suprema, essa inizia a sperimentare inesprimibile felicità. L'uomo senza pensieri (coscienza individuale) è Dio, e Dio con coscienza individuale diventa uomo.

Il Signore ci chiede di andare al di là dei tre Guna – Sattva, Rajas e Tamas – e di essere consapevoli delle funzioni dell'intelletto, della mente e dei sensi. La sede dei desideri arriva fino al livello intellettuale. Quando l'intelletto e la mente si fondono con la coscienza interiore, il desiderio perde la sua forza spontaneamente, come un'onda che si immerge nell'oceano.

Così finisce il terzo capitolo intitolato " Il Karma Yoga".

## CAPITOLO QUARTO

Dopo aver illustrato i dettagli del Karma Yoga che deve essere praticato nella vita quotidiana, il Signore Krishna dice che Egli ha insegnato questo Yoga immortale al Sole. Poi esso fu insegnato alla dinastia solare in ordine discendente, cioè a Manu, a Ikshvaku, ecc. Questi saggi reali praticarono ed insegnarono questo Yoga all'umanità. Più tardi, a causa della mancanza di questi sostenitori, questo Yoga perse la sua importanza nella vita pubblica. A causa della sua onniscienza Krishna conosce il passato, il presente ed il futuro, mentre Arjuna a causa della sua coscienza individuale ha dimenticato il suo passato e non conosce il suo futuro. Krishna rivela il segreto della sua nascita. Egli dice che a causa di Yoga-Maya (il Potere Divino) Egli nasce per proteggere la rettitudine e distruggere la malvagità e per mantenere la Natura sotto controllo. Dio discende come un'incarnazione per risollevare l'umanità verso la Divinità, con il suo esempio personale. Vedendo la purezza del cuore di Arjuna, l'abbandono dei suoi pensieri, parole ed azioni e la sincerità a realizzare la Verità, Krishna gli insegna il segreto dello Yoga. Il Signore dice che in accordo ai desideri



dell'umanità egli soddisfa le sue necessità con imparzialità. Nel processo di evoluzione, i desideri dell'umanità differiscono in accordo ai gradi di temperamento dei suoi componenti. Egli ha creato le quattro caste sulla base di qualità ed azioni. Uno che possiede autocontrollo, purezza, rettitudine, serenità, conoscenza delle scritture ed insegna anche agli altri, è chiamato un Brahmana. In lui Sattva predomina. Colui che possiede coraggio, splendore, fermezza in azione, abilità, generosità, capacità di governare, predominato da Rajas, è chiamato uno Kshatriya. Uno che ara i campi, proteggendo le mandrie e lavorando, ha Rajas predominante in lui e Tamas è subordinato a Rajas; costui è chiamato Vaisya. Colui in cui Tamas predomina e Rajas è subordinato a Tamas, fa servizio alle altre tre categorie ed è chiamato un Sudra. Il Signore Krishna dice che ognuno in accordo al suo temperamento può eseguire i propri compiti senza l'attesa dei risultati e raggiungere Lui, cioè raggiungere la realizzazione di Dio. Uno che ha la conoscenza di Brahman è chiamato un Brahmana. La casta non è una tradizione di famiglia od un diritto di nascita.

Krishna, dopo aver indicato lo scopo dell'incarnazione e l'esistenza senza desideri, chiede ad Arjuna di eseguire azioni senza l'attesa dei frutti. Attraverso il Karma Yoga uno può essere libero da ogni schiavitù. Egli dice che antichi ricercatori della liberazione hanno eseguito un tale altruistico servizio e chiede anche ad Arjuna di eseguire lo stesso servizio e di non cercare di rinunciare ai suoi doveri a causa di attaccamento o paura.

Krishna stesso dice che è molto difficile decidere qual è il proprio compito. Per eseguire il proprio compito uno deve conoscere cosa fare, cosa non fare e come farlo. Nel capitolo precedente Egli ha detto che nessuno può sedere tranquillo senza eseguire azioni. Qui Egli dice che uno deve conoscere l'azione nell'inazione e l'inazione nell'azione. Azione significa attività eseguite da corpo, sensi, mente ed intelletto. Se l'azione è eseguita in accordo alle regole ed al proprio personale ordine nella società, senza l'attesa dei risultati, senza attaccamento, senza il sentimento di possesso ed egoismo, allora essa è considerata come inazione nell'azione. Costui è veramente un saggio tra gli uomini e tra gli Yogi.

Generalmente l'inazione significa la rinuncia a tutte le attività del corpo. Uno che rinuncia alle attività esterne e si attegna a rinunciante per amore di nome e fama, raccoglierà peccati e schiavitù. Se uno siede tranquillo, senza eseguire alcuna azione attraverso il corpo, ma continua ad eseguire azioni tramite la mente, egli viene ancora considerato facente azioni, cioè c'è azione nell'inazione. Colui che conosce questo segreto non rinuncerà ai compiti appartenenti al suo ordine nella società, o stadio nella vita, per paura di disagi fisici.

Colui che fa la contemplazione interiore sul Supremo Sé ed esegue azioni con la comprensione che sono per il bene del mondo, ma senza alcun motivo egoistico, senza l'attesa dei suoi risultati – il sapiente chiama costui il conoscitore dell'inazione nell'azione, un saggio. Attraverso questo tutti i peccati verranno bruciati ed uno diventerà libero da schiavitù, da nascita e morte. Costui non si attende nulla dal mondo ed è sempre felice. Prende le cose come vengono. E' l'esecutore di tutti i sacrifici prescritti nelle scritture. Egli è il conoscitore della conoscenza o Brahman.

Krishna, nel secondo capitolo, dice che l'Atman o Brahman è onnipervadente. Colui che sente la presenza di Brahman in ogni azione, sentirà che Brahman è l'attore, è l'azione ed anche il risultato dell'azione. Questo è chiamato il sacrificio della conoscenza. Krishna illustra i dettagli di varie forme di sacrifici, come lo studio delle scritture, il controllo dei sensi, il controllo del respiro, la carità ecc. Tutti questi sacrifici richiedono le azioni di corpo, mente e sensi. Uno che manca di eseguire questi sacrifici non sarà felice né materialmente, né spiritualmente. Uno può essere felice materialmente tramite l'esecuzione di sacrifici come carità, versamento nel fuoco sacro di oggetti sacri come ghee, riso ecc., con la ripetizione di mantra, con l'attesa di frutti. Il sacrificio tramite la conoscenza, cioè senza l'attesa di risultati, è superiore all'azione senza conoscenza. Se questi sacrifici sono eseguiti con conoscenza

(cioè senza motivo), questa conoscenza brucerà tutti i peccati, come il fuoco trasforma la legna in cenere. Il Signore Krishna dice che questa conoscenza può essere ottenuta tramite sincerità, purezza di cuore, servizio con devozione ad un Guru che ha realizzato Dio (Brahmanistha), prolungata pratica del Karma Yoga e controllo dei sensi. Il Signore Krishna dice che la vera conoscenza è la consapevolezza del Sé o Essere (Pura Coscienza Interiore). Questa Pura coscienza sarà sperimentata dall'aspirante solo dopo un protratto periodo di pratica di profonda meditazione. Per questo, uno deve avere un'immensa fede in Dio, fiducia nel precettore, pazienza e devozione accompagnata da un ritiro dei sensi con sforzo dagli oggetti del mondo. Krishna dice che allora soltanto si arriverà ad una pace suprema. L'ignorante, a causa della mancanza di queste caratteristiche, nutre dubbi in se stesso come anche negli altri, e soffre qui come anche al di là. Ma colui che medita con comprensione, avendo rinunciato spontaneamente alle azioni, senza nessuno sforzo, non c'è nulla nel mondo che può legarlo. Il Signore Krishna chiede ad Arjuna di fare il Karma Yoga attraverso cui tutti i suoi antenati hanno raggiunto la suprema felicità che è l'obiettivo della vita umana.

In questo capitolo il Signore insegna che uno deve essere consapevole che il Sé è non coinvolto o distaccato sia nell'azione che nell'inazione. Così lo stato di rinuncia o di distacco è naturale sia nello stato di coscienza cosmica come anche nello stato di coscienza individuale. Nello stato di livello cosmico il Signore Onnipotente sta da parte come un testimone durante la creazione dell'universo, la sua preservazione e distruzione. Nell'individuo il Sé sta come un testimone durante gli stati di veglia, sogno e sonno profondo. Anche nello stato di veglia di un individuo tutti gli organi del corpo agiscono senza l'attesa di un proprio diretto beneficio. Per esempio lo stomaco digerisce il cibo non per suo amore, gli occhi percepiscono gli oggetti, le gambe camminano, le mani afferrano, ecc., per aiutare l'intero corpo. Così lo spirito di rinuncia è uno stato naturale a tutti i livelli. Le parti del corpo agiscono per amore della coscienza interna. Il Signore dice che chiunque agisce e vive con questa consapevolezza è un vero esecutore di tutte le azioni, un saggio tra gli uomini, non legato dalle azioni.

Questo capitolo è anche chiamato Jnana Yoga, Abhyasa Yoga e Jnana-Karma-Sannyasa Yoga, perché insegna all'umanità come rimuovere tutti i dubbi sulla Realtà Suprema con la conoscenza del Sankhya ed anche come agire con gli insegnamenti del Karma Yoga.

Così finisce il quarto capitolo intitolato: "Lo Yoga della Divisione della Saggezza".

## CAPITOLO QUINTO

Arjuna chiede a Krishna quale delle due sia migliore per lui: la rinuncia all'azione (Sankhya Yoga) o l'esecuzione dell'azione (Karma Yoga). Krishna dice che la rinuncia all'attività, come anche la sua esecuzione altruistica, ambedue conducono alla Beatitudine Suprema. Egli dice anche che il Karma Yoga è più facile da praticare. Un karma yogi ha sempre in sé lo spirito della rinuncia, perché egli esegue i suoi compiti con spirito distaccato. Solo l'ignorante pensa che Karma Yoga e Sankhya Yoga sono separati. Infatti, ambedue sono inseparabili l'uno dall'altro ed ambedue conducono allo stesso obiettivo. Lodando il karma yogi, Krishna dice che quest'ultimo, a causa del suo spirito distaccato, vive nel mondo senza legami come l'acqua sulla foglia di loto. Un Sankhya Yogi che si è stabilito felicemente nel Sé, anche se ha rinunciato alle azioni, non identifica se stesso con tali attività, come vedere, ascoltare, toccare, odorare ecc., ma è un testimone di queste funzioni di corpo, sensi, prana, mente ed intelletto.

Descrivendo il Sankhya Yoga, il Signore dice che l'anima individuale è una combinazione di Purusha e Prakriti. Il Purusha (il Signore) mai agisce, né spinge nessuno a

compiere azioni. E' Prakriti che fa ogni cosa. Questo Purusha (Conoscenza) è avviluppato da Prakriti (tramite i tre Guna, cioè Sattva, Rajas e Tamas). L'uomo è legato quando si identifica con Prakriti, cioè con corpo mente ed intelletto. Quando egli si identifica col Purusha, tramite la costante meditazione, sarà libero dalla schiavitù. Il suo intelletto è assorbito in Brahman, ed è identificato con Brahman. Quando l'intelletto dimora in Brahman, allora tutti i suoi subordinati, cioè corpo, mente e sensi vedranno soltanto Brahman al di fuori, nel mondo di Prakriti. Egli vedrà Brahman in un cane, un uomo, un elefante, un albero e in tutti gli oggetti visibili ed invisibili. Quando uno è stabilito in buoni pensieri, vede il bene e fa del bene agli altri, e di conseguenza, è libero da difetti e non conosce alcuna distinzione tra buono e cattivo. Per il conoscitore della Verità, non ci sono né attrazioni né repulsioni, egli identifica se stesso con Brahman. Egli è un testimone di ogni attività della Natura, incluse le sue proprie attività. La sua mente è sempre fissata sul Sé e sperimenta eterna felicità.

L'uomo saggio, conoscendo questo, non gioisce mai della felicità attraverso i sensi, perché i loro contatti hanno un inizio ed una fine, ed essi sono in verità sorgenti di dolore. Colui che controlla passione ed ira ecc., che sono i prodotti del desiderio, e sublima Rajas in Sattva, e gradualmente vuota la mente, è chiamato uno Yogi. Identificando se stesso con il Sé, un tale yogi, anche prima di abbandonare il suo corpo, diventa un saggio perfetto. Il saggio o yogi che gioisce della felicità e si diletta nell'anima interiore, illuminato dalla luce interiore identifica se stesso con Brahman, raggiunge Brahman che dà pace eterna. Le scritture dicono che con la realizzazione di Dio che è la causa dell'universo ed anche l'universo stesso, il nodo dell'ignoranza nel cuore è sciolto e tutti i dubbi vengono chiariti.

Dopo aver spiegato i dettagli del Karma Yoga e del Sankhya Yoga, il Signore Krishna rassicura Arjuna che ambedue condurranno alla realizzazione di Dio. Ora, Egli afferma che Dhyana Yoga o il sentiero della meditazione è un'attività ausiliaria per ambedue le discipline di Karma Yoga e Sankhya Yoga. Nel Dhyana Yoga uno fissa il pensiero nel punto di mezzo tra le sopracciglia. Poi deve rendere ritmico il respiro e allora la mente diventa stabile e concentrata. Attraverso la mente concentrata uno può pensare continuamente a Dio. Così con la pratica del Karma Yoga, con il controllo della mente tramite la concentrazione, con la respirazione ritmica, con la conoscenza che Dio è l'ultimo fruitore di tutti i sacrifici ed austerità, il mortale diventa immortale e raggiunge la pace suprema. Nel prossimo capitolo, Krishna illustrerà il Dhyana Yoga. Se uno pratica il Karma Yoga, tutti gli altri Yoga essenziali vengono simultaneamente praticati cioè Sankhya Yoga, Dhyana Yoga e Bhakti Yoga. I differenti Yoga, sono inseparabili aiuti l'uno con l'altro e conducono alla realizzazione di Dio.

Questo capitolo insegna che la rinuncia o lo spirito distaccato è il principio fondamentale di tutti gli Yoga. Tutti gli esseri sperimentano una gioia infinita nella rinuncia. Nel sonno profondo ognuno prova un'immensa felicità quando realmente non possiede nulla e non pensa a nulla. L'intelletto, la mente ed i sensi inconsciamente cessano di funzionare e vanno più vicini al Sé. In questo stato un re, un mendicante, e un animale si immergono in un'unica coscienza senza la minima distinzione, rinunciando a tutte le loro innaturali sovrapposizioni di personalità. Quando uno consciamente rinuncia a tutte le attività dei sensi, della mente e dell'intelletto, si immergerà sicuramente nella propria essenziale natura di Suprema Coscienza, che è il Supremo Bene e la Suprema Felicità. Così, la rinuncia o la perdita di individualità diventa un mezzo per la suprema perfezione. Questa è la gloria della saggezza della rinuncia. L'azione fatta con libertà dall'individualità, spontaneamente unisce l'Uno con l'Universalità.

Così finisce il quinto capitolo intitolato: "Lo Yoga della Rinuncia all'Azione".

## CAPITOLO SESTO

In questo capitolo, il Signore Krishna chiarisce il dubbio di Arjuna se uno yogi e un sannyasi sono uno e la stessa cosa. Il Signore dice che ognuno che desidera diventare uno yogi o un sannyasi deve eseguire il suo sacrosanto dovere. Eseguendo il proprio dovere, senza l'attesa dei suoi frutti si diventa uno yogi. Rinunciando a tutti i pensieri mondani, tramite il costante ricordo di Dio, lo studio delle scritture, japa, kirtan e meditazione, uno diventa un sannyasi. Con questo processo, la mente e il cuore saranno purificati. Quando uno controlla il sé inferiore con il più alto Sé, allora, la mente, i sensi ed il corpo saranno controllati. Poi il Sé diventa il proprio amico; altrimenti, questo stesso Sé sarà nella posizione del proprio nemico. Colui che controlla corpo, mente e sensi può rimanere calmo in piacere e dolore, caldo e freddo, onore e disonore. Per costui non ci sono né amici, né nemici, ed egli non vede alcuna differenza tra una pietra e un oggetto d'oro, tale è lo stadio di un perfetto yogi o un santo. Egli vede Dio in ogni cosa. Un tale yogi che è auto-controllato e libero da tutti i desideri, impegna costantemente la sua mente nella meditazione.

Krishna, dopo aver descritto i prerequisiti per il Dhyana Yoga, spiega ad Arjuna il metodo della pratica. In un posto pulito e tranquillo uno dovrebbe stendere dell'erba kusa, una pelle di cervo e una stoffa, una sopra l'altra. Occupando questo posto in una posa confortevole, mantenendo il corpo, la testa ed il collo eretti, uno deve rendere la propria mente concentrata, concentrandosi tra le sopracciglia. Controllando i pensieri ed i sensi, egli deve praticare la meditazione per la purificazione dell'anima. Con serenità di mente, assenza di paura e voto di continenza, egli deve pensare alla forma della presenza del Signore tra le sopracciglia, cioè nel punto di concentrazione. Così colui che si concentra sempre sulla presenza del Signore, raggiungerà pace suprema o liberazione.

Il Signore Krishna prescrive la disciplina per lo studente di Yoga. L'aspirante dovrebbe adottare il sentiero di mezzo nelle attività quotidiane, ad esempio una costante dieta sattvica, le ore di sonno e di veglia, respirazione ed esercizi yogici, satsanga e svadhyaya (studio delle scritture) ecc. La mente dovrebbe essere fatta riposare in Dio come una lampada posta in un luogo senza vento. Quando la mente è controllata dalla pratica della meditazione, allora realizza il Sé interiore. Quando la mente prova una tale beatitudine che sentirà che non c'è null'altro nei tre mondi degno di possedere, allora, essa non sarà disturbata neppure dal più grande dolore di questo mondo. Comprendendo che uno può godere di una tale felicità attraverso la pratica dello Yoga, si dovrebbe praticare la Sadhana (Yoga) lungo tutta la propria vita, con determinazione e senza alcuna depressione di cuore. La Sadhana è un processo che dura tutta la vita. Ogni ora, ogni minuto uno dovrebbe pensare a Dio. Ogni qualvolta la mente a causa delle precedenti abitudini e samskara si allontana dall'oggetto della meditazione, dovrebbe essere ripetutamente riportata indietro su quell'oggetto, con sforzo. Con una tale costante pratica di meditazione, il meditante e l'oggetto meditato, diventeranno una sola cosa, ed allora uno godrà la Beatitudine Suprema. Lo Yogī, con la mente armonizzata, vedrà il Sé in tutti gli esseri e tutti gli esseri nel Sé. Il Signore Krishna dice: "Colui che vede Me ovunque e vede ogni cosa in Me, mai diventerà separato da Me, né lo divento separato da lui". Lo yogi o il santo perfetto, agirà come uno strumento nelle mani del Signore.

Ascoltando le parole di Krishna circa la gloria della visione eguale e della serenità di mente, Arjuna dice: "La mente è instabile, turbolenta, tenace e potente. E' difficile controllarla, è come controllare il vento". Arjuna vuole conoscere cosa succede a colui che non riesce nello Yoga. Sarà egli privato sia della realizzazione di Dio che dei piaceri celesti? Krishna dice che la mente può essere controllata tramite il distacco e la pratica. Il praticante che decade dal sentiero dello Yoga, rinascerà in una famiglia di gente pia e ricca, o di yogi, e di nuovo si sforzerà di seguire il sentiero della liberazione. Krishna dice anche che colui che è devoto a

Lui è il migliore tra gli yogi e chiede ad Arjuna di diventare un tale yogi che è superiore agli asceti, agli uomini di conoscenza delle scritture ed a coloro che eseguono sacrifici.

In questo capitolo il Signore Krishna insegna che la meditazione è il solo mezzo per raggiungere la coscienza di Dio in tutti i gradi e stadi di evoluzione degli essere umani. Egli dice anche che il raggiungimento della Coscienza di Dio è lo scopo di tutti gli Yoga. In tutti i metodi di pratica spirituale (Yoga), la mente soltanto gioca un ruolo importante. Quando la mente è diretta verso Dio, con una vasta comprensione, allora la propria percezione, atteggiamento e il desiderio per il mondo, cambiano automaticamente. “Gli oggetti dei sensi si allontanano da colui che è sobrio, ma il gusto per gli oggetti persiste. Osservando il Supremo, anche questo gusto cessa”. Così, sperimentando la Coscienza di Dio, attraverso una continua meditazione, uno percepisce l’Unità nella diversità e tutti i desideri finiscono.

Così si conclude il sesto capitolo intitolato: “Lo Yoga della Meditazione”.

## CAPITOLO SETTIMO

Nel precedente capitolo Krishna chiese ad Arjuna di diventare un devoto Yogi che è superiore ad ogni altro. Per dare una conoscenza integrale di Dio, insieme con i suoi attributi e glorie, così da rendere capace l’individuo di praticare i vari metodi di devozione e di fissare la mente costantemente su di Lui, Krishna dice ad Arjuna che gli rivelerà la conoscenza di Dio. Dopo aver appreso questo, null’altro rimarrà da essere conosciuto. Tra migliaia di uomini uno soltanto scarsamente si sforza per la perfezione, e di questi che così si sforzano, solo uno per caso in verità conosce Dio, dice il Signore Krishna.

Il Signore per primo rivela le due nature cioè Apara (Natura inferiore) e Para (Natura superiore) di Prakriti. La natura inferiore è divisa in otto parti cioè terra, acqua, fuoco, aria, etere, mente, intelletto ed egoismo. Mentre la natura più elevata è il principio di vita con cui l’intero universo è sostenuto. Tutti gli esseri si sono sviluppati da questa duplice Natura e Dio è la sua sorgente, per la creazione, preservazione e dissoluzione finale.

Il Signore dice che Dio stesso è l’unica causa e l’ultimo sostegno dell’intera creazione. L’intero universo è una manifestazione di Dio ed è pervaso da Lui. Come un insieme di gemme è legato con un filo, così questo universo è legato a Dio. Krishna dice: “Io sono il gusto nell’acqua, sono la luce nel sole e nella luna, sono la sillaba OM in tutti i Veda, il suono nell’etere e la mascolinità nell’uomo”. Dichiarò ad Arjuna che Egli è presente in tutte le cose nell’universo, visibile o invisibile, ed è la causa radice dell’intera creazione. A causa del potere velante di Maya, il mondo non riesce a riconoscere la Sua presenza. Solo coloro che prendono rifugio in Lui possono superare questa divina Maya. Il Signore non è visibile per coloro che sono ingannati dai tre Guna – Sattva, Rajas e Tamas – ed dalle coppie di opposti. Maya vela la comprensione delle persone dalla mente mondana. Maya è l’unione delle tre qualità della natura. Gli ignoranti, la cui conoscenza è distrutta dall’illusione, dimenticano di adorare Dio. Sentono che soltanto il mondo e gli oggetti visibili soltanto sono reali. Essi seguono la via dei demoni e soffrono attraverso serie di nascite e morti.

Quattro tipi di persone virtuose adorano Dio, cioè l’uomo in difficoltà, il ricercatore di conoscenza, il ricercatore di ricchezza e l’uomo di saggezza. Tra questi, l’uomo di saggezza, la cui devozione è concentrata, è il più caro a Dio. Dopo molte nascite, morti e sofferenze, uno realizza che soltanto l’eterno Krishna o il supremo Sé è reale. Uno come costui, in verità, è molto difficile da trovare nel mondo.

Certi tipi di devoti, la cui saggezza è stata portata via da vari desideri derivanti dalla loro propria natura, adorano altre divinità e seguono i riti prescritti menzionati nelle scritture. Tutte le forme sono le forme dell’unico Signore. In accordo al proprio temperamento

individuale, alla propria fede ed ideale di vita, uno ottiene il frutto della propria adorazione. Il risultato guadagnato da queste persone di piccola comprensione è finito, perché esse dimenticano l'onnipresenza del Signore e Lo adorano con le loro limitate coscienze. La Divinità o l'oggetto dell'adorazione è solo un mezzo per rendere la mente concentrata, ma uno non dovrebbe prendere questo come l'Obiettivo. Con una mente concentrata, uno dovrebbe meditare continuamente sull'oggetto prescelto. Gradualmente i pensieri cesseranno ed uno sperimenterà l'Onnipervadente Coscienza dell'Essere Supremo. In questa Coscienza, tutti i nomi, le forme e le individualità cesseranno, e solo la Realtà rimarrà. Il Signore appare con nomi e forme per rimuovere l'ignoranza degli esseri, per divinizzare l'umanità e per far sì che possa raggiungere la perfezione, che è la sua vera natura.

Krishna dice ad Arjuna che egli conosce tutto di tutti gli esseri: passato, presente e futuro, ma nessuno conosce Lui. A causa dell'illusione delle coppie di opposti, Raga (attrazione) e Dwesha (repulsione), piacere e dolore, caldo e freddo, felicità ed infelicità, gioia e angoscia, successo e fallimento, onore e disonore, nate dal desiderio e dall'odio, tutti gli esseri cadono sotto la morsa di Maya. Essi dimenticano la presenza del Signore, e soffrono a causa di nascita e morte. Coloro che si abbandonano totalmente e prendono rifugio in Lui, conoscono il Suo Essere integrale. Krishna spiega questo in dettaglio nel capitolo successivo.

Un essere umano che manca di conoscere e ricordare Dio attraverso tutta la sua vita, non Lo ricorderà nemmeno al tempo della morte. Se egli ripete il Nome del Signore o pensa alla Sua Divina Personalità, al tempo della morte, anche allora raggiungerà il Supremo. Ma a meno che uno non ricordi il Signore durante tutta la sua vita, sarà difficile ricordarsi di Lui al tempo della dipartita.

Questo capitolo insegna che Dio è la Causa del funzionamento dei tre Guna, cioè Sattva, Rajas e Tamas. A causa dell'ignoranza, tutti gli esseri umani sono ingannati e si identificano con i prodotti di questi Guna – corpo, mente e sensi. L'intero universo esiste ed è governato dall'azione reciproca dei tre Guna. Dio ha dato all'uomo il potere di discriminazione (intelletto) con cui egli può andare oltre le catene di questi Guna (Natura) e realizzare la loro Causa (Dio). Il Signore Krishna dice che la devozione è il mezzo per raggiungere l'unione con Dio, senza che uno si identifichi con qualsiasi prodotto della Natura, cioè corpo, mente e sensi. L'aspirante non dovrebbe essere dimentico della suprema Coscienza che è come il filo che sostiene le gemme in una ghirlanda o in una collana. Anche in un individuo tutti gli arti sono mossi e collegati da una singola coscienza. Ugualmente, l'intero universo esiste a causa della Onnipervadente Coscienza di Dio. Il Signore dice che questa Suprema Coscienza può essere invocata con ogni mezzo, in accordo al proprio temperamento e uno può fondersi in essa e raggiungere la Felicità Suprema. Coloro che comprendono che le sofferenze derivano da nascita, malattie, vecchiaia e morte, e realizzano che Dio soltanto è il Supremo Obiettivo e il culmine di tutte le ricerche umane, e agisce con fede e saggezza, raggiunge Lui e non nasce di nuovo.

Così finisce il settimo capitolo intitolato "Lo Yoga della Saggezza e della Realizzazione".

## CAPITOLO OTTAVO

Per conoscere tutti gli aspetti della manifestazione divina dell'Essere Supremo, Arjuna chiede a Krishna di spiegargli i termini tecnici e filosofici usati da Lui nei capitoli precedenti. Egli pone sette domande: "Cos'è Brahman, cos'è Adhyatma, Karma, Adhibhuta, Adidaiva, Adhiyajna e come, al tempo della morte, puoi Tu essere conosciuto da colui che è autocontrollato?"

Krishna replica che quello che è Supremo ed Indistruttibile è chiamato Brahman o l'Assoluto. Brahman è Indistruttibile, immutabile, onnipervadente, auto-esistente, auto-luminoso ed è la causa suprema di tutti gli effetti. Il proprio sé individuale, (natura essenziale) o coscienza individuale è chiamata Adhyatma. E' quella parte di coscienza suprema unita con le aggiunte limitanti di tempo, spazio, nome e forma. La forza creativa, che è la causa di esistenza, manifestazione e sostegno di tutti gli esseri, come anche della creazione universale, è chiamata Karma. E' la forza per cui l'unico Dio è diventato i molti. Tutte le cose deperibili, cioè i cinque elementi dell'universo con tutti i suoi oggetti, tutte le cose che hanno un inizio ed una fine, l'intelletto, la mente, i sensi ed il corpo, sono chiamati Adhybuta. L'Anima Universale o la divina Intelligenza, ha la forma delle divinità che costituisce i Suoi arti. Dio è il controllore, il signore e il progenitore di tutto. Egli è la prima persona e il Sutratman. Egli è l'energia vitale o forza vitale degli oggetti mobili ed immobili dell'intero universo. Quindi, Egli è chiamato Adidaiva. La Divinità che presiede a tutti i sacrifici ed è testimone della coscienza del corpo, cioè chi dimora nel corpo, è Adhiyajna

In risposta all'ultima domanda di Arjuna, Krishna dice: "Colui che muore con il pensiero fissato su Dio, raggiungerà Dio soltanto. L'ultimo pensiero determinerà la propria nascita successiva. Qualsiasi oggetto uno pensa al tempo della morte, costui otterrà lo stesso oggetto alla propria nascita seguente. I nostri pensieri o desideri passati hanno determinato la nostra presente nascita ed i nostri pensieri attuali determineranno le nostre vite future. Le scritture dicono che al tempo della morte, la mente, il Prana, insieme con i desideri accumulati, chiamati corpo astrale o jiva: lasceranno il corpo fisico. La morte è la separazione dell'anima (jiva) dal corpo fisico. La morte avviene quando l'energia che ha portato questo corpo in esistenza, cessa. Ma uno non può conoscere quando questo avverrà. Quindi nessuno può conoscere l'ultimo momento della vita. Di conseguenza Krishna dice che uno dovrebbe sempre ricordare Dio, e allora, allora soltanto sarà capace di pensare al Signore al tempo della morte. "Quando la mente e l'intelletto sono assorbiti in Me, senza dubbio, tu verrai a Me soltanto". Il Signore Krishna enfatizza la necessità di praticare lo Yoga in ogni momento. Se uno pratica la meditazione attraverso tutta la vita, fissando la mente su Dio, la coscienza di Dio o il pensiero di Dio rimarranno stabili anche al tempo della morte, invece che fissarsi sugli oggetti del mondo. Uno dovrebbe sempre meditare sul Veggente, l'Onnisciente, il sostegno di tutto (cioè la Coscienza per cui l'intelletto, la mente, i sensi e il corpo funzionano) più sottile del sottile, la sorgente di luce per cui il sole, la luna e le stelle splendono e che dissipa l'oscurità dell'ignoranza.

Generalmente, ognuno dimentica la Sorgente della propria esistenza e soffre, a causa della disarmonia nella propria personalità – i livelli fisici, vitali e mentali del proprio essere. Proprio come nelle acque disturbate di un lago uno non può vedere i ciottoli che sono sul fondo, o la riflessione del sole, così anche il Sé che è al di sotto della nostra personalità non è sentito o realizzato a causa di questa disarmonia. Qui il Signore Krishna dà un metodo con la cui pratica uno può portare la necessaria armonia nella propria personalità e raggiungere la Coscienza di Dio. Krishna dice che uno dovrebbe praticare la respirazione yogica (pranayama) insieme con la concentrazione della mente nello spazio tra le sopracciglia e con il canto di OM. Per la pratica del pranayama uno dovrebbe sedere in una posa confortevole mantenendo la spina dorsale ed il collo eretti. Questo crea un'armonia nel sistema fisico con il flusso regolare di energia vitale (Prana) in tutte le parti del corpo. Nello stato di veglia la sede della mente è nell'Ajna Chakra, cioè lo spazio tra le sopracciglia. Quando uno si concentra in questo spazio, i sensi e la mente diventano calmi. La ripetizione di OM crea un'armonia nel sistema nervoso; l'intera personalità del praticante sentirà la coscienza singola, che gradualmente porterà all'esperienza della Coscienza Suprema. Con la pratica dello Yoga, colui che controlla i sensi, fa respirazione Yoga, medita su Dio, ripete il simbolo di Brahman,

OM, al tempo della morte; un tale Yogi sicuramente raggiungerà il Supremo Obiettivo, da cui non ritornerà mai più al mondo mortale. Questo significa che uno dovrebbe essere sempre stabilito nella coscienza di Dio con la regolare pratica di tali metodi. Solo allora è possibile avere una coscienza divina al tempo della morte. Il mondo mortale è il luogo della sofferenza ed è non-eterno, mentre coloro che raggiungono la Coscienza di Dio otterranno la più alta perfezione (Liberazione).

Il Supremo Signore che crea l'universo con la preponderanza di Rajas, è chiamato Brahma; Colui che sostiene l'universo con la preponderanza di Sattva è chiamato Vishnu; e Colui che dissolve l'universo con preponderanza di Tamas è chiamato Rudra. 4.320.000.000 di anni umani costituiscono un giorno di Brahma. La vita di Brahma è cento anni di tali giorni. Con l'esecuzione di sacrifici o di buone azioni, uno può raggiungere la dimora di Brahma, ma essa è anche governata da tempo, spazio e causa. Dopo un lungo periodo, cioè dopo aver goduto i frutti delle proprie buone azioni, le anime rinasceranno di nuovo in questo mondo. Il Signore Krishna dice: "Quelle persone che conoscono il giorno di Brahma, la cui durata è di mille Yuga (ere) e la notte che è anche della durata di mille Yuga, esse conoscono il giorno e la notte. Dall'Immanifesto tutti i mondi manifesti scaturiscono all'inizio del giorno, e all'inizio della notte (Pralaya) essi si dissolvono in quello soltanto che è chiamato l'Immanifesto. La moltitudine degli esseri nasce e muore durante il giorno e la notte di Brahma; ma Dio soltanto sta da parte come un Eterno Testimone. Quindi, coloro che ricordano e meditano sull'Essere Supremo, come l'Eterno Testimone, al tempo della morte, non rinasceranno di nuovo, ma raggiungeranno il Supremo stesso che è al di là di causa, tempo e spazio".

Krishna spiega ad Arjuna come gli Yogi realizzano Dio al tempo della morte. Senza la realizzazione di Dio nessuno può sfuggire a nascita e morte. Uno non può sfuggire a nascita e morte anche se può ascendere fino alla regione di Brahma. Ora Krishna menziona i due sentieri, le strade per cui le anime di quelli che praticano lo Yoga vanno e ritornano.

Gli Yogi che muoiono al tempo in cui presiedono le divinità di Fuoco, Luce e giorno, nella quindicina luminosa e nei sei mesi nel corso verso nord del sole (Uttarayana), raggiungeranno il Brahma-loka e poi si immergeranno nell'Essere Supremo. Essi non rinasceranno. Questo sentiero è chiamato Krama-mukti o il sentiero della liberazione graduale, chiamato anche Uttara marga o Devayana.

Coloro che sono ignoranti, che hanno attaccamenti agli oggetti del mondo, che eseguono sacrifici con l'attesa dei frutti, che muoiono quando le divinità del Fumo e della Notte presiedono, durante la quindicina oscura e i sei mesi del corso verso sud del sole (Dakshinayana), raggiungeranno il Chandra-loka (il paradiso degli antenati). Dopo il godimento delle loro meritorie azioni, queste anime di nuovo rinasceranno in questo mondo mortale. Questo è chiamato il sentiero dell'oscurità – Dakshina-marga o Pitriyana.

Krishna dice ad Arjuna: "Uno Yogi (un aspirante sul sentiero dello Yoga) conoscendo questi due sentieri, non eseguirà mai sacrifici, studio delle scritture e carità con l'attesa di frutti. Perché egli comprende che ogni cosa, eccetto Dio, porta dolore ed è transitorio. Quindi egli è sempre immerso nella Coscienza di Dio e alla fine raggiunge la Suprema Primitiva Dimora".

In questo capitolo il Signore Krishna descrive le glorie dell'umana esistenza. Le scritture dicono che un'anima dopo essere passata per otto milioni quattrocentomila specie sub-umane, per grazia di Dio, otterrà una nascita umana. Se uno manca di sfruttare l'opportunità di raggiungere Dio e spende totalmente la vita con caratteri animaleschi come lussuria, cupidigia e gelosia, Krishna lo ammonisce che non è possibile ricordare Dio al tempo della morte e che uno può di nuovo nascere anche in specie sub-umane. Questo è il motivo per cui Egli enfatizza che si dovrebbe praticare lo Yoga e la meditazione così che



anche al tempo della morte solo il pensiero di Dio si presenterà in luogo degli attaccamenti mondani.

Così finisce l'ottavo capitolo intitolato: "Lo Yoga dell'Indeperibile Brahman".

## CAPITOLO NONO

Osservando che Arjuna era dotato di fede, che era libero da una natura critica, ed era qualificato per ricevere la sacra divina Conoscenza, Krishna dice che gli rivelerà la Suprema Conoscenza ed il supremo Segreto conoscibile nell'esperienza diretta. Questa Conoscenza, è indistruttibile, conoscendo quella uno diventerà libero dal male dell'esistenza mundana. Il Signore dice che a causa della mancanza di fede in questa Conoscenza (nel suo aspetto manifesto ed immanifesto), le persone non riescono a raggiungere Dio e soffrono in questo mondo.

Krishna dice che tutti gli esseri sono pervasi da Lui e dimorano nella sua forma non manifesta, come il potente vento che si muove ovunque, restando sempre nell'etere, ma non toccato dall'etere. Anche se Egli è il Creatore, il Sostegno ed il Distruttore del mondo, Egli rimane come un testimone, indifferente e non toccato da questi processi. L'ignorante, colui che non ha alcuna idea di Dio, Lo identifica con la Natura, e durante le Sue incarnazioni per proteggere il Dharma, Lo considera come un essere mortale. Essi non osservano Dio nell'Universo e non hanno alcuna conoscenza del Sé, che dimora dentro il corpo. Non vedono l'Unità nella diversità; dimenticano di vedere l'oceano al di sotto delle onde. Corrono dietro ad oggetti transitori e trascurano l'Eterno. Essi non hanno alcuna discriminazione o corretta comprensione.

I conoscitori della Verità vedono anche la Realtà nelle esteriorità. Sentono una unità con tutto. Cantano sempre il Nome di Dio; Lo adorano con il sacrificio di saggezza. Vedono il Senza-forma come distinto e molteplice.

Krishna spiega ad Arjuna la Sua identità con l'Universo. Dice che Egli è il Padre e la Madre del mondo. Egli è il Dispensatore dei frutti delle azioni, l'Avo di tutto, l'unica cosa che deve essere conosciuta, la sillaba OM ed i tre Veda. Egli è l'erba medicinale e tutte le piante. Egli è l'adoratore e l'adorato. Egli irradia calore dal sole e manda la pioggia, è l'Essere come anche il non-Essere, l'immortalità come anche la morte. Gli esseri celesti, come il sole, la luna e il fuoco, sono parti del Suo corpo. Egli dice che è il sacrificio, come anche il materiale per il sacrificio. Quegli uomini virtuosi che l'adorano in forme manifeste, come risultato dei meriti acquisiti, dopo aver gioito in paradiso, quando i meriti saranno esauriti, ritorneranno al mondo mortale.

I devoti che costantemente pensano e amano Lui soltanto, senza alcun desiderio, a loro Dio dà totale sicurezza e si preoccupa personalmente delle loro necessità. Gli adoratori di altre divinità, adorano anche Lui, ma con una erronea comprensione. Essi non sanno che: "lo soltanto sono il fruitore ed anche il Signore di tutti i sacrifici". Così essi ritornano al mondo mortale. Solo i devoti di Dio che adorano Lui soltanto senza alcun motivo, Lo raggiungono. L'adoratore della devozione è compiaciuto della devozione soltanto e non vuole niente altro. Chiunque offre a Dio con amore un po' d'acqua, una foglia, un fiore, o un frutto – Egli lo accetta da un tale devoto. Dio non è interessato dalla qualità dell'articolo offerto a Lui dal devoto, perché Egli guarda soltanto il suo motivo e la sua devozione. Anche il peggiore dei peccatori, se Lo adora con esclusiva devozione, sarà considerato un giusto, perché ha deciso correttamente. Krishna assicura Arjuna: "Il Mio devoto, che ha sinceramente offerto la sua anima a Me, non perirà mai. Qualsiasi azione fai nella tua vita quotidiana, come mangiare, bere, leggere, pratica di austerità, offerte in sacrificio, ecc., falla come un'offerta a Me e non con un motivo egoistico. Coloro che prendono rifugio in Me, raggiungeranno l'Obiettivo

Supremo, anche se sono di bassa casta. Non solo saggi reali, brahmini, ecc., ma donne, Vaisya, come anche Sudra, possono raggiungere il Supremo Obiettivo. Così, oh Arjuna, fissa la tua mente su di Me, sii devoto a Me, sacrifica a Me, inchinati a Me; avendo così unito te stesso a Me, prendendo Me come il supremo Obiettivo, tu verrai a Me”.

In questo capitolo il Signore insegna a fare ogni azione come un’offerta a Lui. Tutte le azioni così diventano un simbolo di devozione ed aiutano nel ricordo di Dio. Dio non ha bisogno degli oggetti del mondo. Egli dichiara che tutti i mondi esistono in Lui, ma Egli non dimora in essi. Le onde sono nell’oceano, ma non si può dire che l’oceano sia nelle onde. In questo discorso il Signore rivela il segreto che nulla può esistere separato da Lui. Egli è sia la Realtà manifesta che quella non manifesta dell’universo. Colui che è consapevole di questo segreto di Realtà ed Esistenza, in tutti gli stati e gli stadi della vita, raggiungerà sicuramente Lui soltanto.

Così finisce il nono capitolo intitolato: “Lo Yoga della Suprema Scienza e del Supremo Segreto”.

## CAPITOLO DECIMO

Conoscendo il desiderio di Arjuna di ascoltare i più segreti attributi, glorie e verità del Supremo Signore, Krishna, con affetto, rivela il segreto per il benessere e la prosperità di Arjuna e conseguentemente, di tutti. Egli dice ad Arjuna che né gli Dei, né i Saggi conoscono la Sua origine, perché Egli è la sorgente di tutto. Colui che sa che Egli è non nato, senza inizio ed il Supremo Signore dell’universo, egli, tra gli uomini, è privo di illusione ed è liberato da tutti i peccati. Dal Signore soltanto provengono tutte le differenti qualità degli esseri, cioè, comprensione, saggezza, non-illusione, pazienza, sincerità, autocontrollo, calma, felicità, dolore, nascita, morte, paura ed assenza di paura. I sette grandi saggi, gli antichi quattro, ed anche i Manu, investiti con il potere del Signore, nacquero per la Sua propria Volontà, e da essi discendono tutte le creature nel mondo. Colui che conosce in verità queste molteplici manifestazioni ed i soprannaturali poteri del Signore, senza dubbio è stabilito nello Yoga. I saggi, sapendo che Egli è la Sorgente di tutto, che ogni cosa nel mondo esiste per Sua causa, con devozione Lo adorano, parlano di Lui, si abbandonano a Lui, meditano su di Lui e gioiscono in Lui. Il Signore Krishna dice che a coloro che Lo adorano con devozione, ad essi dà lo Yoga della discriminazione, con cui Lo raggiungeranno. Krishna dice anche che, per concedere la Sua grazia, Egli, dimorando nel loro Sé, distrugge l’oscurità della loro ignoranza con la splendente lampada della saggezza.

Ascoltando queste parole di Krishna, Arjuna chiede: “Tutti i saggi come Narada, Asita, Devala e Vyasa, hanno anche menzionato la stessa cosa. Io credo che quello che Tu mi hai detto è la verità. Né i Deva, né i Danava possono conoscere la Tua origine. Tu soltanto sai quello che sei. Tu soltanto puoi descrivere le Tue glorie divine e come Tu pervadi tutti questi mondi. Oh Signore dello Yoga, attraverso quale processo di meditazione posso conoscerTi? In quale aspetto o cosa devi essere meditato? Krishna, ti prego, dimmi di nuovo, le tue manifestazioni e glorie divine. Sono assetato di ascoltare le tue parole che sono come nettare”. Il Signore Krishna dice: “Io sono il Sé universale seduto nel cuore di tutti gli esseri. Sono l’inizio, la metà ed anche la fine di tutti gli esseri. Tra i dodici figli di Aditi, io sono Vishnu; delle luci sono il sole raggianti; sono Marichi tra i (sette o quarantanove) Marut; e la luna tra le stelle. Tra i Veda sono il Sama-Veda, tra gli dei sono Indra. Tra gli organi di percezione sono la mente, e sono la coscienza negli esseri viventi. Tra gli undici Rudra (dei della distruzione) sono Siva; tra gli Yaksha e Rakshasa sono il signore della ricchezza (Kubera). Tra gli otto Vasu sono il Dio del fuoco e tra le montagne sono il monte Meru. Tra i preti di famiglia sappi

che sono il loro capo, Brihaspati. Tra i capi dei guerrieri sono Skanda, e tra i laghi sono l'oceano. Tra i grandi saggi sono Bhrigu; tra le parole sono la sillaba OM; tra i sacrifici sono il sacrificio della silenziosa ripetizione del Nome Divino (Japa-Yajna); e tra le cose inamovibili sono l'Himalaya. Tra tutti gli alberi lo sono il santo albero di fico Asvattha; tra i divini veggenti lo sono Narada; tra i Gandharva sono Chitraratha; tra i perfetti sono il saggio Kapila. Tra i cavalli sono il cavallo celeste Ucchaisrava; tra i potenti elefanti lo sono Airavata (l'elefante di Indra) e tra gli uomini lo sono il re; tra le armi sono il fulmine; sono la mucca celeste chiamata Kamadenu; sono il progenitore Kandarpa; e tra i serpenti sono Vasuki. Sono il Dio-serpente Annanta; sono la divinità dell'acqua Varuna. Sono il capo degli antenati chiamato Ariama; sono Yama tra i governatori; sono Praladha tra i Daitya; tra i contabili lo sono il Tempo. Io sono il signore degli animali, il leone; tra gli uccelli sono Garuda. Tra i purificatori sono il vento; tra i guerrieri sono Rama. Tra i pesci sono lo squalo; tra i fiumi sono il Gange.

In breve oh Arjuna, lo sono l'inizio, la metà e la fine di tutta la creazione. Tra le scienze sono la scienza del Sé e sono la logica tra i disputanti. Tra le lettere sono la prima lettera dell'alfabeto A, e il duale tra tutti i composti nella grammatica. Sono il tempo indeperibile ed il creatore la cui faccia è volta da tutte le parti. Sono la morte che divora tutto e la prosperità di coloro che sono ricchi. Tra le qualità femminili sono fama, prosperità, linguaggio, memoria, intelligenza, fermezza e perdono. Degli inni io sono Brihatsaman; dei metri sono Gayatri; tra i mesi sono Margasirsha e tra le stagioni sono la stagione dei fiori (primavera). Sono l'inganno dell'imbroglione; sono lo splendore dello splendido; sono la determinazione e la bontà del buono. Tra i Vrishnis sono Vasudeva; tra i Pandava sono Arjuna; tra i saggi sono Vyasa; e tra i poeti sono il poeta Ushana (Sucracharya). Sono il potere che sottomette coloro che sono governati; sono l'arte del governo di coloro che cercano la vittoria; tra i segreti lo sono il Silenzio e sono la Saggezza del Saggio. Sono il seme di tutti gli esseri; nulla può esistere senza di Me. Non c'è alcun limite alle mie divine manifestazioni. Io sto sostenendo questo intero universo con una frazione del mio potere”.

In questo capitolo Arjuna richiede al Signore Krishna di illustrargli le Sue glorie, il suo potere di Yoga e la forma su cui meditare. Il Supremo Signore spiega la tecnica per la meditazione. Nella meditazione uno dovrà portare la mente da livelli grossolani a livelli sempre più sottili di consapevolezza così da poter raggiungere la sorgente (della mente) che è Pura Consapevolezza. La mente è sempre estroversa e dipende dalle percezioni sensorie. Quando uno è convinto, come descritto dal Signore, che in ogni cosa Egli soltanto esiste come la sua essenza (la coscienza), allora la mente comincerà a percepire, anche a più grossolani livelli di percezione sensoria, l'essenza dell'oggetto, cioè la Coscienza, che è la sua essenziale propria natura. La Consapevolezza all'interno comincia a percepire la consapevolezza all'esterno senza nessuno sforzo o ostacolo. Con questo, il Signore insegna che uno può essere sempre nella Consapevolezza di Dio.

Così finisce il capitolo decimo intitolato “Lo Yoga delle Glorie Divine”.

## CAPITOLO UNDICESIMO

Dopo aver ascoltato il segreto di saggezza, di divina manifestazione e gloria del Signore Krishna, Arjuna dice che la sua illusione è scomparsa ed esprime il desiderio di vedere la forma cosmica divina. Egli implora: “Krishna, se Tu pensi che è possibile per me vedere la Tua forma, mostrami il tuo indeperibile Sé”. Alla richiesta del suo amorevole devoto pieno di fede, il Signore Krishna dice: “Osserva, oh Arjuna, la Mia forma Divina consistente di centinaia e migliaia di Forme con vari colori e forme. Osserva gli Aditya, i Vasu, i Rudra e molte altre meraviglie, mai viste prima da persone ordinarie. Ora, guarda in questa mia Forma l'intero universo, incluso ciò che si muove e ciò che non si muove e qualsiasi altra cosa tu

vuoi vedere”. Osservando l’incapacità di Arjuna di vedere quel Divino Essere con i suoi occhi fisici, Krishna gli concede la visione divina.

Sanjaya, che stava osservando ogni cosa che avveniva sul campo di battaglia, descrive a Dhritarashtra la Divina Forma di Krishna come vista da Arjuna.

Arjuna vide l’intero universo con le sue molteplici divisioni dentro quella Forma Suprema. Egli vide facce rivolte dovunque, con migliaia di arti e stomaci, con numerose bocche, indossando ghirlande, ornamenti, sostenendo molteplici armi, ecc. Il sole e la luna formavano i suoi due occhi principali. Dio splendeva come se ci fossero migliaia di soli nel cielo. Vedendo la meravigliosa Forma Divina e adorandola con reverenza, Arjuna esclama che egli vedeva una varietà di nature senza limiti da ogni parte, con molteplici braccia, stomaci, bocche e occhi, senza un inizio, una metà o una fine. Egli vide Brahma seduto sul loto, Shiva e tutti i saggi, gli undici Rudra, i dodici Aditya, gli otto Vasu, Sadhyas e Visvadeva, i due Asvin, Marut, Ushmapa, e poi le schiere dei Gandarva, gli Yaksha, Asura e Siddha, tutti stupefatti che guardavano il Signore. Lingue di fuoco che venivano fuori dalla Sua bocca. A causa della terrificante natura della Sua Forma, con molti denti, tutti i mondi erano spaventati. Vedendo la Divina Forma splendente di molti colori, toccando il cielo con le bocche spalancate, tutti i Kaurava con le schiere dei re della terra, che erano assemblati lì insieme con Bhishma, Drona e Karna entravano nelle Sue bocche fiammeggianti come fiumi che si riversano nell’oceano. Alcuni si incastravano tra i Suoi denti ed erano ridotti in polvere. Come falene che si precipitano nel fuoco fiammeggiante per la loro distruzione, similmente tutti questi guerrieri si precipitavano nelle Sue fiere bocche per perire dentro di Lui.

Egli vide questa forma del Signore Krishna inghiottirli tutti nelle Sue bocche fiammeggianti e sconfiggerli da tutte le parti. I Suoi raggi feroci riempivano l’intero universo e bruciavano tutto con la loro terribile radianza. Arjuna chiese: “Gentilmente ti prego dimmi chi sei in questa forma terribile. Voglio sapere la ragione per cui hai preso questa Forma”. Bhagavan Krishna rispose: “Io sono il potente Tempo che distrugge ogni cosa, ora impegnato nell’avvolgere i mondi. Anche senza la tua partecipazione al combattimento, tutti questi guerrieri schierati dalla parte nemica, cesseranno di esistere. Io ho già ucciso, Bhishma, Drona, Jayadratha, Karna e tutti gli altri bravi guerrieri che stanno dalla parte nemica. Io li ho già distrutti; combatti semplicemente come uno strumento, conquista i nemici e gioisci di un prospero regno”.

Ora Sanjaya descrive la condizione di Arjuna e la sua preghiera al Signore Supremo.

Arjuna, tremando, si inchina a Lui con le mani giunte ed a Lui si rivolge con voce rotta. “I tuoi devoti stanno gioendo nel mondo cantando i tuoi Nomi, attributi e glorie, mentre i Rakshasa, (gli esseri dalla mente malvagia) stanno fuggendo pieni di paura in tutte le direzioni. Tutte le schiere dei Siddha si inchinano a Te”.

Vedendo la Forma Cosmica del Signore Krishna Arjuna dice: “Oh Anima Suprema, perché costoro (gli esseri dalla mente malvagia) non si inchinano a Te? Tu sei il più grande di tutti, Tu sei la causa primordiale anche del Creatore Brahma. Oh Signore degli dei, l’ultimo rifugio dell’universo, Tu sei indeperibile, Sei l’Essere e il non essere e quello che è al di là di essi. Tu sei il primo di tutti gli dei, la persona originaria, il supremo rifugio dell’universo, il conoscitore, il conoscibile e la Suprema Dimora. Sei tu che pervadi l’intero universo assumendo forme infinite. Tu sei Vayu (dio del vento), Yama (il dio della morte), Agni (il dio del fuoco), Varuna (il dio dell’acqua), Sasanka (il dio della luna), Brahma (il signore della creazione), Prapitamala (il grande antenato). Vittoria, vittoria a Te, saluti a Te mille volte, e saluti a Te di nuovo. Saluti a Te di fronte, dietro e da ogni lato. Oh Tutto, Tu infinito in potere e prodezza pervadi tutto; quindi Tu sei tutto. Ogniqualevolta ho detto inavvertitamente, o con presunzione, o con amore, quando da soli o in compagnia indirizzandomi a Te, pensando che Tu sei il mio compagno: “Oh Krishna, oh Yadava, oh camerata” inconsapevole della Tua

grandezza, di questo io imploro Te, o Incommensurabile di perdonarmi. Tu sei il Padre di questo mondo, mobile ed immobile. Tu sei l'oggetto di adorazione in questo mondo e tu sei il venerabile Maestro. Nessuno è uguale a Te; come può esserci uno più grande di Te nei tre mondi, o Tu di incomparabile grandezza? Quindi, inchinandomi, prostrando il mio corpo, io imploro il Tuo perdono oh adorabile Signore. Come un padre perdona suo figlio, un amico il suo caro amico, un amante il suo amato, ugualmente così Tu dovresti perdonarmi o Dio. Io ho visto quello che non è stato mai visto prima ed ho gioito, ma il mio cuore è scosso dalla paura. Desidero rivederTi nella Tua Forma con quattro braccia, con la Tua raggianti corona, la mazza e il disco. Non ho forza, né coraggio per osservare questa Tua Viswarupa (Forma Cosmica)".

Il Signore Krishna allora disse: "Oh Arjuna, questa forma suprema è stata mostrata a te soltanto dal Mio potere dello Yoga. Nessuno ha visto questa forma finora in questo mondo immortale. Questa Forma Cosmica non può essere vista tramite lo studio delle scritture, rituali, carità, lavori o austere penitenze, ma può essere vista solo con una concentrata devozione".

Sanjaya dice a Dhritarashtra che il Signore Krishna consolò Arjuna rivelandogli di nuovo la Sua Forma dalle quattro braccia.

Krishna, dopo aver esaudito il desiderio di Arjuna, gli dice che questa Sua Forma è molto difficile da osservare dagli altri, ed anche gli dei sono sempre desiderosi di osservarla. Egli non può essere visto con lo studio dei Veda, con austerità, carità, penitenze o con sacrifici ecc., ma con una devozione concentrata è possibile conoscerLo, osservarLo ed entrare nel Suo Essere. "Colui che esegue tutte le azioni senza motivo, per Mio amore, considerando Me soltanto come Supremo, devoto a Me, attaccato a nulla, e non avendo alcuna inimicizia verso nessuna creatura - una tale persona viene a Me, oh Arjuna".

Questo capitolo rivela che la Forma Cosmica del Signore Supremo non è percepibile con gli occhi fisici. Se uno percepisce la Forma Cosmica prima che la mente non sia completamente purificata, allora avrà un tremendo shock come è accaduto ad Arjuna. Il Signore dice che non Lo si può percepire semplicemente con lo studio delle scritture, né con austerità, né con doni, né con i sacrifici praticati generalmente da tutti i ricercatori. Il Signore stabilisce qui che Egli può essere conosciuto solo attraverso la devozione di una mente concentrata e può essere sperimentato attraverso una mente purificata ed innocente in profonda meditazione. Di nuovo il Signore enfatizza qui che la pratica della meditazione con fede e devozione al Supremo, è il solo mezzo per raggiungere la Coscienza di Dio e mettere un termine all'ignoranza dell'umanità. Questo è il motivo per cui i saggi dicono che la realizzazione di Dio è la cosa più semplice e più facile in questo mondo, che può essere raggiunta da ognuno in qualsiasi stadio della vita. La qualificazione richiesta è fede, devozione concentrata e costante meditazione, ma non i titoli e le ricchezze del mondo.

Così finisce il capitolo undicesimo intitolato "Lo Yoga della Visione della Forma Cosmica".

## CAPITOLO DODICESIMO

Nel precedente capitolo, il Signore Krishna ha dichiarato ad Arjuna che tramite una esclusiva devozione uno può raggiungere l'obiettivo della vita, cioè la realizzazione di Dio. Il Signore spiega anche i due modi di adorazione, cioè quello manifesto (Saguna – con forma) e il non manifesto (Nirguna – senza forma). Arjuna ora chiede al Signore Krishna qual è il tipo di devoto più versato nello Yoga.

Il Signore Krishna risponde che coloro che fissano la loro mente su di Lui, sempre nella sua forma universale, con intensa e suprema fede come il Signore di tutto, Maestro

dello Yoga, e che sono liberi da tutti gli attaccamenti e dalle altre cattive passioni, sono i migliori nello Yoga. Coloro che controllano tutti i sensi, che sono sempre equilibrati in ogni momento, devoti al benessere di tutti gli esseri, essi anche realizzano Dio. Il Signore dice che ambedue i tipi di devoti – quelli che Lo adorano con forma e quelli che Lo adorano senza forma – Lo raggiungeranno. La forma non manifesta di adorazione è più difficile, ma il risultato sarà più veloce. L'adoratore di Nirguna Brahman (senza forma) non dovrebbe avere il più piccolo attaccamento, nemmeno al suo proprio corpo, proprio dall'inizio. Il Signore dice: "Arjuna, tu anche fissa la tua mente e l'intelletto su di Me (nella Forma Cosmica); tu indubbiamente vivrai in Me come Me stesso. Se ciò non è possibile, con la costante pratica dello Yoga fissa la tua mente su di Me. Anche se questa pratica non è possibile, fai tutte le tue azioni per amor Mio e sii il testimone di esse. Allora tu raggiungerai la perfezione. Se tu non puoi eseguire azioni per amor Mio, prendi rifugio in Me ed offri i frutti delle azioni a Me". Il Signore Krishna suggerisce molti metodi per aiutare Arjuna a praticare uno qualsiasi di essi e così realizzare Dio.

Il Signore dice che la conoscenza di Brahman è meglio della meditazione, la meditazione è migliore della conoscenza teorica, la rinuncia ai desideri è migliore della meditazione. Nella meditazione c'è un singolo concentrato continuo pensiero sul Supremo. Il Signore Krishna dice che con il metodo della rinuncia ai desideri, uno può raggiungere la Pace Suprema (Coscienza Universale).

Il Signore Krishna descrive le caratteristiche del devoto che possiede una tale pace di mente ed ha realizzato Dio. Colui che non odia nessuna creatura, che è amico e compassionevole verso tutti, che è libero da attaccamento ed egoismo, equilibrato in piaceri e dolori, sempre contento, stabile nella meditazione, auto-controllato, con la mente e l'intelletto dedicati a Dio – egli è molto caro a Dio. Chi non può essere agitato dal mondo e da cui il mondo non è agitato, che è libero da gioia, invidia, paura ed ansietà – costui è caro a Dio. Colui che è libero da esigenze, che è internamente ed esternamente puro, che è abile in ogni azione, che è andato al di là di ogni distrazione, che ha abbandonato tutte le iniziative nelle azioni – egli è caro a Dio. Colui che è uguale verso amici e nemici e le altre esperienze contrarie come buono e cattivo, onore e disonore, caldo e freddo e che ha totale devozione per Dio – egli è caro a Dio. Colui che considera ugualmente censura e lode, che è silenzioso, contento con qualsiasi mezzo di sussistenza, senza il minimo attaccamento o senso di proprietà rispetto al luogo dove dimora, pienamente assorbito nella pratica della meditazione e pieno di devozione – egli è caro a Dio.

E il Signore Krishna menziona la precedente descrizione di una persona che rimane nella Coscienza di Dio e suggerisce all'umanità di seguire con fede il Dharma immortale con cui i saggi hanno raggiunto il Supremo considerando Lui – l'Onnipotente – come il Supremo Obiettivo e dice che coloro che seguono il Dharma sono estremamente cari a Lui.

In questo capitolo il Signore insegna all'umanità a seguire il Dharma immortale. Il Dharma è quello che conduce uno sempre più vicino a Dio. Quando le persone seguono ed incoraggiano le forze negative (Adharma) ciò le porterà alla sofferenza. Se esse seguono la via della rettitudine il Dharma (forze positive) – ciò manterrà in armonia l'intero flusso della vita. Ogni aspetto della vita sarà equilibrato con ogni altro aspetto nel processo di evoluzione verso la Divinità (felicità suprema). Quando le forze positive vengono invocate nella propria vita, uno ne deriverà immensa felicità sia nel campo materiale che in quello spirituale, perché esse creano armonia all'interno ed all'esterno. Per far sì che la visione di Dio, che all'inizio viene come un barlume e se ne va (come è venuta e se n'è andata nel caso di Arjuna, nel capitolo precedente), possa diventare un'esperienza perpetua, in questo capitolo viene stabilita una definita pratica che può essere chiamata i quattro tipi di sforzo spirituale – Jnana,

Yoga, Bhakti e Karma. Quando attraverso la tecnica dello Yoga Integrale la visione è diventata stabile, uno diventa un vero Bhagavad-Bhakta, come descritto in questo capitolo. Così finisce il capitolo dodicesimo intitolato “Lo Yoga della Devozione”.

## CAPITOLO TREDICESIMO

Il Signore Krishna ha spiegato in dettaglio il Karma Yoga nei primi sei capitoli ed il Bhakti Yoga dal settimo fino al dodicesimo. In questi ultimi sei capitoli, Egli illustra i dettagli dello Jnana Yoga. Dal tredicesimo capitolo in avanti il Signore tratta degli insegnamenti altamente filosofici ed entra in un nuovo tipo di discussione che è immensamente pratica e profondamente metafisica. Fino alla fine del dodicesimo capitolo, le discussioni sono state di natura spirituale, psicologica e morale; ed in accordo ad una particolare classificazione, il dodicesimo capitolo conclude il vangelo sulla natura di Dio. Generalmente i commentatori della Bhagavad Gita dividono i diciotto capitoli in tre gruppi di sei capitoli ognuno. I primi sei capitoli contengono insegnamenti che riguardano l'anima individuale o Jiva e la sua relazione con Dio, l'Onnipotente. Nei successivi sei capitoli (dal capitolo settimo al dodicesimo), viene trattato il sentiero verso la perfezione o il modo di unione del Jiva (coscienza individuale) con Ishvara (Coscienza Universale). L'armonia degli insegnamenti tra il primo ed il secondo gruppo si suppone che venga discusso negli ultimi sei capitoli cominciando col tredicesimo.

Con un improvviso cambio di enfasi, il Signore Krishna introduce in questo capitolo un insegnamento che è direttamente pertinente alla natura dell'individuo ed a quella del Supremo. In questo discorso, c'è un riferimento ad ambedue, l'individuo ed il Supremo, allo stesso tempo riferendosi alla triplice relazione di conoscitore, conoscenza e conosciuto. Il conoscitore e l'oggetto conosciuto sono legati dalla conoscenza. La natura di questa triplice relazione cioè quella di conoscitore, conoscenza e conosciuto è il soggetto principale di questo capitolo. Ora introducendo il soggetto del conoscitore, il depositario della conoscenza, il Signore Krishna comincia i suoi insegnamenti dalla immediata realtà che viene presentata di fronte ai sensi, cioè il corpo fisico. L'insegnamento, che si svolge nel tempo passo dopo passo, dal più basso fino al più alto, è discusso in alcuni versi di questo capitolo.

Nel precedente capitolo, Arjuna aveva chiesto al Signore circa il merito comparativo dell'adoratore di Dio con attributi da una parte, e l'adoratore di Dio senza attributi dall'altra. Il Signore aveva risposto solo ad una parte della domanda e di conseguenza Arjuna ripropone la seconda metà della questione.

Arjuna chiede: “Oh Kesava, mi piacerebbe sapere di Prakriti (Materia o Natura), Purusha (Spirito), Kshetra (il Campo), Kshetrajna (conoscitore del Campo), Conoscenza e oggetto della Conoscenza”.

Il Signore Krishna dice che il corpo è chiamato Kshetra (il campo dove sono sperimentati piacere e dolore attraverso i corpi fisico, mentale e causale). Colui che osserva lo Kshetra (corpo) come distinto da se stesso, tramite la conoscenza, è chiamato Kshetrajna (Anima Superiore). Egli è (lo spirito che dimora all'interno) il silente testimone di tutti i campi; e non un oggetto nel mondo. Conoscenza di Kshetra e di Kshetrajna (cioè della Materia con la sua evoluzione e dello Spirito) è chiamata Suprema Saggezza. Per risvegliare in Arjuna un più grande interesse, il Signore esprime il suo rispetto per i Saggi, i Veda ed i Brahmasutra, citando la loro autorità sul soggetto. Egli dice che i Saggi hanno cantato in molti modi, in vari distinti canti ed anche con suggestive parole indicative dell'Assoluto, piene di ragionamenti e con autorità, di quella saggezza. Essi hanno dichiarato che i cinque grossi elementi, l'ego, l'intelletto, l'immanifesto (Mula-Prakriti), i dieci organi di percezione ed azione, la mente, i cinque oggetti dei sensi, desiderio, odio, piacere, dolore, il corpo fisico, la coscienza

individuale e la fermezza, sono le modificazioni dello Kshetra (il campo), e questo è il conoscitore individuale.

Ora Krishna descrive le virtù che conducono alla realizzazione spirituale – che può essere chiamata vera Conoscenza (Saggezza Spirituale). Umiltà (assenza di orgoglio), integrità (assenza di inganno), assenza di offesa, perdono, onestà, servizio al precettore, purezza, fermezza, autocontrollo, indifferenza per gli oggetti dei sensi, assenza di orgoglio, riflessione sui mali di nascita, morte, malattia e vecchiaia, non attaccamento, non identificazione con corpo, moglie e figli, casa e possedimenti, equilibrio di mente verso avvenimenti desiderabili ed indesiderabili ecc., irremovibile devozione a Dio, con concentrazione esclusiva, ricorso a luoghi solitari, avversione per la società umana, costanza nella conoscenza del Sé, percezione del fine della vera conoscenza - queste vengono dichiarate essere vera conoscenza (saggezza) e tutto quello che è diverso da questo è ignoranza. Tutte le virtù menzionate precedentemente dovrebbero arrivare ad un ricercatore tramite la comprensione, l'autoanalisi o con la consapevolezza del Sé, ed esse non dovrebbero essere praticate con un doppio scopo.

Krishna poi descrive il Purusha (Spirito), conoscendo questo uno raggiunge l'immortalità, la cosa che deve essere conquistata. Quel Supremo Brahman (Purusha) è senza inizio, è detto essere né sat (essere) né asat (non-essere). Egli ha mani e piedi ovunque. Ha occhi, orecchie, teste o bocche ovunque, e pervade tutto l'universo. Appare avere le qualità di tutti i sensi e tuttavia manca dei sensi. E' inattaccato, sostiene tutto, ed è libero dai tre modi di Prakriti (Guna), e tuttavia gioisce di esse. Esiste dentro e al di fuori di tutti gli esseri. E' inamovibile ed anche mobile. E' troppo sottile per essere conosciuto. E' lontanissimo e tuttavia è vicino. E' indiviso e tuttavia esiste come diviso tra gli esseri. Egli è il Creatore il Sostegno e il Distruttore di tutti gli esseri. E' la luce di tutte le luci ed è oltre l'oscurità. E' la conoscenza, il conoscibile, l'obiettivo della conoscenza, che risiede nel cuore di tutti. Così il Signore Krishna brevemente descrive il campo come anche la conoscenza e l'oggetto della conoscenza, e dice: "Il Mio devoto che comprende questo diventa degno del Mio stato".

All'inizio il Signore Krishna aveva invitato Arjuna a conoscere Kshetra, Kshetrajna e Conoscenza. Poi, dopo aver descritto in dettaglio la vera natura di Kshetra e dei suoi derivati, Egli di proposito enumera le virtù del ricercatore sul sentiero spirituale, consapevole delle quali uno diventa saggio. Egli discute anche la vera natura del Purusha (Dio Supremo), che è il solo oggetto che deve essere conosciuto.

Ora il Signore Krishna descrive la relazione tra Prakriti e Purusha in accordo alla filosofia Sankhya. Prakriti e Purusha (Materia e Spirito) sono le Nature di Ishvara e di conseguenza anche queste due sono senza inizio. Tutte le modificazioni o le qualità sono nate da Prakriti. Il corpo ed i sensi sono prodotti da Prakriti, e le esperienze di piacere e dolore vengono dal Purusha (anima individuale – Jiva) a causa della sua identificazione con Prakriti. Il Purusha, seduto in Prakriti (corpo nato dalla Natura) sperimenta le qualità (Guna) nate dalla Natura. Attaccamento alle qualità della Natura produce la nascita in grembi buoni e cattivi. Lo spirito che dimora nel corpo è lo stesso Supremo Spirito che è il testimone di ogni cosa, il sostenitore, lo sperimentatore, il grande Signore ed il Sé di tutti. Colui che conosce questo segreto, di Anima (Purusha) e Natura (Prakriti) con i suoi Guna, sebbene agisca, non rinascerà di nuovo. In quanto, l'attore sarà consapevole della coscienza che è al di là dell'azione e sarà sempre immerso nella coscienza di Beatitudine.

Krishna descrive che ci sono parecchi metodi per raggiungere la conoscenza del Sé (consapevolezza della Coscienza Suprema). Il luogo della coscienza individuale (mente) o della coscienza dell'"io" è il cuore. Alcuni con profonda meditazione, osservano lo Spirito Supremo (Coscienza) fermando consapevolmente a termine le funzioni di mente e intelletto;



altri operano tramite il sentiero della conoscenza (Sankhya Yoga), cioè diventando un testimone delle funzioni di corpo, sensi, mente ed intelletto, con la comprensione che tutti questi sono prodotti di Prakriti, mentre il Purusha è senza azione, e così identificano la coscienza individuale con la Coscienza Suprema. Altri ancora osservano lo Spirito Supremo tramite il sentiero dell'azione (Karma Yoga), cioè eseguendo i compiti obbligatori in ogni stadio o grado di evoluzione con spirito distaccato e raggiungono la liberazione. Coloro che non sono consapevoli di questi metodi ed eseguono adorazioni con devozione, con l'aiuto di scritture e precettori, conducono una vita divina essendo buoni e facendo del bene agli altri, in tutti i tempi, senza la minima distinzione essi anche raggiungono il Supremo.

Krishna dice che qualsiasi cosa esiste, sia mobile che immobile, deriva dall'unione di Purusha e Prakriti (Spirito e Materia). Il conoscitore della Verità percepisce l'Essere Supremo (Coscienza) esistente ugualmente in tutti gli esseri. Questo Essere (Coscienza) non perisce mai quando essi (gli oggetti) periscono. Un tale devoto non fa mai del male agli altri, sapendo che il proprio Sé (Coscienza) è onnipervadente, privo di azioni e che tutte le azioni sono fatte soltanto da Prakriti. Così, quando uno percepisce che i molteplici stati dell'essere sono centrati nell'Uno (Coscienza Suprema), allora egli raggiunge Brahman, cioè si immerge in Quella Suprema Coscienza. Il Signore dice: "Oh Arjuna, poiché questo Supremo Sé (Coscienza) è indeperibile – senza inizio, fine e qualità – sebbene dimori nel corpo, Egli né agisce, né rimane contaminato". Proprio come l'etere che pervade terra, acqua, fuoco ed aria, non è influenzato dalle loro qualità, così anche il Sé (Purusha) dimorante nel corpo (Prakriti) non è influenzato dalle sue qualità. Come l'unico sole illumina l'intero universo, l'Atman (Spirito) illumina l'intero campo (Kshetra). Colui che percepisce, tramite saggezza, che c'è questa essenziale differenza tra Kshetra e Kshetrajna e che tutto è nato dalla Natura (Prakriti), raggiunge lo Spirito Supremo.

In questo capitolo il Signore Krishna insegna agli esseri umani ad essere dei testimoni, con una discriminativa comprensione che ogni cosa in questo universo è un prodotto di Prakriti, e che il Sé o la Pura Coscienza è la propria reale essenza o destino. Uno non dovrebbe identificare se stesso con le funzioni del proprio intelletto, mente, sensi e corpo. Uno non dovrebbe contaminare la propria reale natura (coscienza) con i prodotti di Prakriti, come fa l'acqua della pioggia che, dopo essere caduta, si mescola con la terra e diventa fangosa.

Così finisce il tredicesimo capitolo intitolato: "Lo Yoga della Distinzione tra il Campo ed il Conoscitore del Campo".

## CAPITOLO QUATTORDICESIMO

In questo capitolo, il Signore Krishna descrive le qualità (Guna) della Natura (Prakriti) – come esse legano l'uomo, le loro caratteristiche, come operano, come uno può ottenere la libertà da esse e le caratteristiche di coloro che hanno raggiunto tale libertà.

Nel precedente capitolo, il Signore Krishna ha detto che Purusha e Prakriti sono emanati simultaneamente dal Signore Supremo e che quindi essi sono eterni. Egli qui spiega la creazione dell'universo in un modo che può essere compreso dalla mente umana. La Natura primordiale è il Grande Brahma (Mula-Prakriti), il grembo di tutte le creature, in cui il Signore mette il seme di tutta la vita. La creazione di tutti gli esseri segue da quell'unione di Prakriti e Purusha (Materia e Spirito).

Il Signore dice che Sattva (purezza), Rajas (passione) e Tamas (inerzia) sono le tre qualità della Natura che legano l'anima al corpo. Di queste, Sattva (bontà) essendo pura, produce illuminazione e salute. Essa lega l'anima al corpo tramite l'associazione con felicità e conoscenza. Rajas (passione), nata da cupidigia e attaccamento, legano l'anima con

l'associazione delle azioni e dei loro frutti. Tamas (ottusità) nasce dall'ignoranza ed illude tutti gli esseri corporei. Essa lega l'anima al corpo sviluppando le qualità di negligenza, indolenza e torpidità.

Tamas (indolenza), prevale avendo sopraffatto Rajas e Sattva. Rajas (passione) prevale dopo aver sopraffatto Tamas e Sattva. Sattva (bontà) prevale dopo aver sopraffatto Rajas e Tamas. Quando la luce della conoscenza splende nella mente e nei sensi, allora uno dovrebbe sapere che Sattva è predominante. Quando la cupidigia, l'attività, il desiderio di intraprendere azioni, l'irrequietudine e la brama per gli oggetti sorge, si dovrebbe sapere che Rajas predomina. Quando sorge oscurità, inattività, negligenza ed illusione, allora Tamas predomina.

Il Signore Krishna dice che quando uno muore durante la predominanza di Sattva, ottiene l'etereo mondo senza macchia (paradiso) che è raggiunto dagli uomini di nobili azioni. Quando uno muore durante la predominanza di Rajas, rinasce tra quelli che sono attaccati all'azione. Quando uno muore durante la predominanza di Tamas, uno rinasce in grembi di esseri senza sensi (come persone stupide, insetti, bestie ecc.).

Il Signore Krishna insegna che con la capacità di discriminare, uno può stabilirsi in Sattva Guna compiendo buone azioni, rigettando Rajas e Tamas. Per questo, uno deve fare servizio altruistico, deve frequentare satsanga (compagnia di saggi), deve fare Svadhyaya (studio delle scritture), ripetere il Nome del Signore e praticare la meditazione. Alla fine, uno deve rigettare anche Sattva Guna con una mente concentrata e piena di devozione a Dio. Quando l'anima che ha preso un corpo si solleva sopra i tre Guna, che derivano da Prakriti, allora essa è libera da nascita, morte, vecchiaia e dolori e raggiunge l'immortalità.

Alla domanda di Arjuna di come uno può andare oltre questi Guna e quali sono le caratteristiche della persona che è salita oltre i tre Guna, il Signore Krishna risponde che colui che serve Dio con una inflessibile devozione va al di là dei Guna ed diventa anche uno con Lui. Un tale saggio liberato non odia le nobili attività nate da Sattva, le azioni nate da Rajas e quelle deludenti nate da Tamas, quando esse vengono, né le desidera quando esse cessano. Avendo stabilito la sua identità con Dio, egli siede come un testimone, conoscendo che i Guna soltanto si muovono in mezzo ai Guna. Egli tratta tutti allo stesso modo, che sia amico o nemico, oro o pietra, onore o disonore e rinuncia al sentimento di essere colui che agisce e opera come uno strumento nelle mani del Signore, così rapidamente diventa eleggibile per raggiungere Brahman o la Coscienza di Dio.

In questo capitolo il Signore Krishna insegna agli uomini i caratteri essenziali dei tre Guna e come liberarsi dalle loro prese. Egli spiega anche che tramite un indiviso amore verso Dio, la meditazione, il lavoro altruistico, ecc., uno può diventare un Gunatita (chi ha superato i Guna) e trascendere le qualità della Natura. Il Signore spiega anche il carattere di coloro che hanno sperimentato la Coscienza Suprema e la tecnica per diventare uno con quella Coscienza Suprema.

Così finisce il quattordicesimo capitolo intitolato: "Lo Yoga della Divisione dei Tre Guna".

## CAPITOLO QUINDICESIMO

Per poter avere un'assoluta devozione verso Dio, il Signore Krishna una volta ancora descrive gli attributi Divini. Egli dice che si possono trascendere i Guna attraverso il distacco e l'auto-abbandonamento. Paragona l'intera creazione ad un albero di **peepal** (Ashvatta) con le sue radici fissate nel Supremo Signore, il suo tronco che rappresenta Brahma (il creatore dell'universo) e le foglie che rappresentano i Veda (inni che glorificano il Signore e la creazione dell'Universo). Viene anche detto che il corpo umano è come un albero. La radice superiore è

il sistema nervoso cerebro-spinale (il cervello). I vari nervi sono i rami che si ramificano verso il basso ai vari organi in tutto il corpo. L'albero è alimentato dai tre Guna, gli oggetti dei sensi sono i suoi teneri ramoscelli e sono le gemme che sbocciano su e giù come radici delle azioni. Questo albero della schiavitù (coscienza corporea o individualità) può essere tagliato solo dalla spada del non attaccamento. Allora uno sarà libero da orgoglio, illusione e pensiero di azione e sarà anche liberato dalla dualità di piacere e dolore. Si raggiunge così lo stato eterno.

Krishna dice che questo stato supremo è illuminato da Lui stesso e non dal sole, luna, stelle o fuoco, che sono invece tutti illuminati da una frazione del Suo essere. I saggi, avendo tagliato il loro ego con la lama del distacco e della conoscenza, non ritornano mai più al mondo mortale.

Ora Krishna descrive la nascita dell'anima individuale nel mondo mortale. Una frazione del Suo proprio Supremo Essere diventa un'anima vivente (Jivatma) nel mondo della vita, che attira a sé la mente ed i cinque sensi e risiede in un corpo. Dopo aver portato a termine particolari desideri in quel corpo essa lascia lo stesso portando via la mente ed i sensi, come il vento porta con sé il profumo dei fiori. L'anima individuale, dimorando nel corpo, gode degli oggetti del mondo attraverso gli organi dei sensi. L'ignorante, a causa della mancanza di questa conoscenza, identifica il Sé con il corpo ed sperimenta piacere e dolore; mentre il saggio, a causa della sua saggezza, rimane come testimone di tutte le loro attività.

Gli Yogi pieni di perfezione osservano il Signore Supremo che dimora dentro loro stessi. Ma gli ignoranti, a causa dei desideri, anche se si sforzano, sono incapaci di vederLo. Il Signore Krishna dice che Egli soltanto fa che il sole, la luna, le stelle ed il fuoco, brillino di luce. Egli soltanto sostiene tutti gli esseri permeando la terra con la Sua energia e, divenendo l'umida luna, nutre tutte le erbe. Egli, animando il Prana (il respiro che entra) e l'Apana (il respiro che esce) di tutti gli esseri, digerisce i quattro tipi di cibo, cioè: (i) bakshya (cibo solido come pane, riso, ecc.); (ii) bhojya (che può essere inghiottito come yogurt, ecc.); (iii) lehya (che viene leccato, come il miele, ecc.), e (iv) choshya (che viene succhiato come il succo della canna da zucchero, del mango ecc.). Il Signore dimora nel cuore di tutti e da Lui soltanto viene la memoria e la conoscenza, come anche la loro mancanza. Egli deve essere conosciuto tramite i Veda ed è l'autore dei Veda, come anche il vero conoscitore dei Veda. C'è il deperibile e l'indeperibile nel mondo. Egli è il Supremo Sé che pervade i tre mondi e li sostiene. Egli trascende il deperibile ed è più alto dell'indeperibile. Di conseguenza Egli nei Veda viene chiamato il Purushottama. Krishna dice che colui che conosce tramite saggezza che Egli è il Supremo, Onnipervadente Essere, Lo adora con tutto il suo cuore. Il Signore, dopo aver descritto la Sua Onnipervadente esistenza nel mondo, chiede ad Arjuna, come anche all'intera umanità, di diventare saggia, con la conoscenza di questo segreto e raggiungere l'obiettivo della vita umana, cioè la realizzazione di Dio.

In questo capitolo il Signore Krishna descrive che Egli soltanto esiste in tutti i nomi e forme, sia negli oggetti mobili che in quelli immobili dell'universo. Tutti i pianeti, inclusi il sole, la luna e le stelle, si muovono e brillano con una frazione della Sua energia. Egli soltanto esiste come Coscienza negli esseri umani, nei livelli mentali, fisici e psicologici ed anche negli altri. Il Signore dice: "Colui che non è ingannato, che così conosce Me come il Supremo Purusha, è il conoscitore di tutto e adora Me con il suo intero essere (cuore). Colui che comprende questa Suprema segreta conoscenza, diventa saggio; tutti i suoi dubbi e le sofferenze nel mondo giungono spontaneamente ad un termine ed egli diventa l'esecutore di tutti i compiti".

Così finisce il quindicesimo Capitolo intitolato: "Lo Yoga dello Spirito Supremo".

## CAPITOLO SEDICESIMO

Un essere umano è una combinazione di bene e male. Con l'uso appropriato dell'intelletto uno può diventare Divino. Persone sagge, con la loro divina natura, conoscendo che il Signore è la Persona Suprema (Purushottama), Lo adorano con tutto il loro cuore. L'ignorante, a causa dei desideri, abbraccia la natura demoniaca, cerca di trovare la felicità negli oggetti del mondo e dimentica di sentire la presenza del Signore in essi. Il Signore Krishna, per mettere l'umanità sul giusto sentiero per raggiungere l'obiettivo della vita e per discriminare tra giusto e sbagliato, descrive le caratteristiche divine e quelle demoniache.

Il Signore dice che una persona indirizzata sul sentiero della liberazione, avrà divine qualità come coraggio, purezza di mente, costante concentrazione di mente nello Yoga della meditazione per amore della realizzazione del Sé, carità nella sua forma sattvica, controllo dei sensi, sacrifici, studio delle scritture, rettitudine, sincerità, innocuità, assenza di ira anche se provocati, rinuncia, serenità, assenza di avidità, compassione verso tutti gli esseri, gentilezza, modestia, assenza di inganno, vigore, perdono, forza, purezza, assenza di odio e di orgoglio, ecc.

La persona che è nata con una natura demoniaca avrà le malvagie qualità di ipocrisia, arroganza, orgoglio, ira, durezza e ignoranza.

Con la pratica delle divine qualità, uno può assicurarsi un'assoluta ed eterna libertà dalla schiavitù del samsara e raggiungere la suprema felicità; invece rivolgendosi alle qualità demoniache, si entra nella schiavitù e nella sofferenza.

Il Signore Krishna sottolinea ulteriormente le cattive caratteristiche dell'umanità. Questi ignoranti non hanno la capacità discriminativa di giudicare quello che deve essere fatto e quello che non deve essere fatto. Essi sono impuri e falsi nelle loro azioni. Sostengono che l'universo è senza verità, irreali, senza Dio, prodotto dalla mutua unione di maschio e femmina e concepito dalla lussuria. Aderendo a tale visione questi uomini ottusi di povera comprensione e di fiere azioni, diventano nemici dell'umanità, come anche dell'intero mondo. Riempiti da un insaziabile desiderio per nome, fama e potere, con ipocrisia, orgoglio ed arroganza, accarezzando malvagie idee a causa dell'illusione, essi lavorano con impuri propositi. Sperando di esaudire i loro desideri con l'accumulo di oggetti lussuosi e ammassando ricchezza per il godimento dei sensi, con mezzi illeciti essi diventano schiavi di lussuria ed ira e credono che questo sia il loro obiettivo della vita. Dicono a loro stessi: "Questo è stato assicurato oggi ed una grande ricchezza è già posseduta e spero di fare lo stesso anche per il futuro. Io ne ho sconfitto molti e ne conquisterò anche altrettanti, che non sono ancora controllati". Storditi da molte fantasie, intrappolati nella rete delle illusioni e dediti alla gratificazione dei desideri, essi cadono in un inferno maleodorante. Intossicati da ricchezza e onore, pieni di orgoglio e arroganza, eseguono sacrifici per avere nome e fama, contrari alle ordinanze spirituali. A causa di egoismo, potere, orgoglio, lussuria ed ira, questa gente malvagia odia Dio che dimora in essi, come anche negli altri. Il Signore dice che la Sua inesorabile legge metterà questi operatori del male nel grembo di demoni attraverso il ciclo di nascita e morte. Essi, entrando in grembi demoniaci, ed illusi nella nascita come nella morte, senza raggiungere il Signore, cadranno in condizioni ancora più basse, cioè in stati di animali e bestie. Conoscendo questo, uno dovrebbe rinunciare alle tre qualità malvagie – lussuria, ira e cupidigia – che conducono all'inferno, e seguire scrupolosamente il sentiero dei santi e saggi, prendendo le scritture come propria guida. Così uno raggiunge la beatitudine Suprema. Ma colui che trascura la legge delle scritture, che agisce sotto l'impulso del desiderio, non raggiunge né la perfezione, né l'obiettivo e neppure la felicità. Quindi fai che le scritture siano la tua guida per determinare quello che deve essere fatto e quello che non

dovrebbe essere fatto. Conoscendo questo, dovresti eseguire solo quelle azioni come ordinato nelle scritture.

Questo capitolo insegna che ognuno dovrebbe analizzare se stesso e scoprire i tratti indesiderabili nel proprio carattere e rettificarli tramite discriminazione e introspezione. Per questo, uno deve essere sincero con il proprio Sé ed essere un testimone delle sue funzioni mentali. Solo allora uno può sapere se i pensieri e le azioni gli porteranno del bene oppure no.

La Daivi Sampat e la Asuri Sampat – le forze positive e negative a cui ci si riferisce in questo capitolo, non sono bontà e cattiveria nel senso ordinario. Qui noi abbiamo un concetto più filosofico degli opposti di quello che ordinariamente si assume nel campo morale. Il vero principio di opposizione, è confrontato e metafisicamente risolto qui per sempre. L'universo è il corpo di Dio. In quell'Individuo integrato e universale, non ci può essere conflitto tra positivo e negativo (Deva e Asura). Esso viene superato e l'atteggiamento universale del puro sattva che è chiamato Sraddha viene in gioco.

Così finisce il sedicesimo capitolo intitolato: "Lo Yoga della Divisione tra il Divino e il Demoniaco.

## CAPITOLO DICIASSETTESIMO

Ascoltando le parole del Signore Krishna cioè che le scritture soltanto dovrebbero essere la propria guida e che uno dovrebbe eseguire le azioni come ordinato dalle scritture, Arjuna chiede quale sarà la condizione di coloro che eseguono sacrifici con fede, ma mettendo da parte le ordinanze delle scritture. Il Signore classifica la fede in tre tipi, e dice che soltanto la fede in Dio determinerà il carattere di una persona. L'adorazione di Dio è eseguita da tre tipi di persone: sattviche, rajasiche e tamasiche, ma il risultato sarà in accordo alla loro fede. Buone persone (sattviche) adorano gli dei, gli appassionati (rajasici), adorano i semidei ed i demoni, e gli stolti (tamasic) adorano i fantasmi e gli spiriti della morte. Il Signore Krishna dice che coloro che eseguono terribili austerità che non sono ordinate dalle scritture, senza rinunciare a passione, cupidigia ed ira, torturando il corpo in nome della penitenza, sono persone di fede rajasica. Altri essendo folli essi impoveriscono il gruppo degli elementi che costituiscono il corpo, come anche lo Spirito Supremo che dimora nei loro cuori. Sappi che costoro sono demoniaci nelle loro risoluzioni.

Le azioni sono divise in tre tipi: sattviche, rajasiche o tamasiche. Sacrificio, carità e penitenza, incluso il cibo, che è caro a tutti, hanno queste tre qualità. I cibi che incrementano una lunga vita, purezza, forza, salute, gioia e allegria, sono quelli dolci, morbidi, nutrienti e gradevoli, e sono cari alle persone sattviche. I cibi che sono amari, acidi, salati, molto forti, pungenti, aspri e brucianti, che producono dolore, angoscia e malattia, sono amati dalle persone rajasiche. I cibi che sono rovinati, senza gusto, putridi, vecchi e impuri sono amati dalle persone tamasiche. Il corpo è costruito dal cibo che si prende, così la qualità del cibo è molto importante.

Il sacrificio eseguito in accordo alle ingiunzioni delle scritture, senza l'attesa di un risultato, è sattvico. Il sacrificio eseguito con l'attesa di frutti e per amore di ostentazione è rajasico. Il sacrificio che non ha alcun rispetto per le ingiunzioni delle scritture, dove cibo e doni non sono distribuiti, e che viene eseguito per amore di nome e fama è tamasico.

Le penitenze riguardano il corpo, la parola e la mente. Adorazione degli dei, dei conoscitori dei Veda, dei maestri, dei possessori di saggezza, che vivono in purezza, continenza, rettitudine e non violenza ecc. sono chiamate austerità del corpo. Parole che non causano eccitamento, che sono veritiere, piacevoli e benefiche, la pratica dello studio delle

scritture e la ripetizione del Nome Divino sono chiamate austerità della parola. Allegria di mente, gentilezza, silenzio, auto-controllo e purezza di motivi, sono chiamate le austerità della mente. Tutte queste sono austerità sattviche. Le austerità che sono praticate per guadagnare rispetto, onore, riverenza e fama sono dette essere rajasiche, instabili e momentanee. L'austerità che è praticata per un motivo folle, con auto-tortura, o per causare danno agli altri, è detta essere tamasica.

La carità che è fatta ad uno da cui non ci si aspetta alcun ritorno, con il sentimento che è proprio dovere donare, in un luogo ed un tempo adatti, ad una persona degna, è detta sattvica. Se la carità è fatta con uno spirito riluttante, con lo scopo di ottenere un servizio in ritorno o con l'attesa di un futuro guadagno, o se fa del male mentre viene data è detta rajasica. La carità data in un luogo e in un tempo sbagliati, ad una persona indegna, senza rispetto o con insulto, è dichiarata tamasica.

Per poter eseguire sacrifici, austerità e carità in maniera sattvica, con il sentimento della presenza di Dio e per rimuovere i difetti in essa, il Signore Krishna avvisa Arjuna che questi atti dovrebbero essere fatti con la ripetizione del Nome di Dio: "Om Tat Sat". "OM" rappresenta il simbolo di Dio ed è l'essenza di tutti i Veda. "Tat" dà il sentimento che ogni cosa appartiene a Dio, cioè, rimuove il senso dell'io e il senso del mio. "Sat" rappresenta l'eterno ed essenziale carattere di Dio, rimuove l'egoistico interesse di colui che agisce e lo rende capace di realizzare Dio.

Il Signore Krishna dice ad Arjuna che qualsiasi sacrificio, austerità o carità venga eseguita senza fede, viene definita come "Asat" (irreale e malvagia) e non è di nessun valore sia qui sulla terra che nell'al di là.

Questo capitolo insegna all'umanità che tutte le azioni (fisiche e mentali) quando fatte con una mente discriminativa e con fede, portano l'individuo al Bene Supremo.

Così finisce il diciassettesimo capitolo intitolato: "Lo Yoga della Triplice Divisione della Fede".

## CAPITOLO DICOTTESIMO

Gli insegnamenti del Signore Krishna offrono un'arte di vivere insieme ad una completa comprensione della vita. La Bhagavad Gita è una guida completa per come essere, come pensare e come agire in tutti i gradi e gli stadi di evoluzione dell'essere umano. Il Signore Krishna insegna ad Arjuna il Karma Yoga, il Sankhya Yoga, il Bhakti Yoga e lo Jnana Yoga, insieme alle discipline che devono essere adottate. Questa completezza di pratica saggezza è quello che ha reso questa scrittura immortale. Per poter riunire insieme l'essenza di tutti gli insegnamenti impartiti, Arjuna esprime il suo desiderio di conoscere la vera natura della rinuncia (Sannyasa) e dell'abbandono (Tyaga).

Il Signore Krishna replica che l'opinione del saggio è che la rinuncia al lavoro con desiderio è "Sannyasa"; mentre l'abbandono dei frutti delle azioni è "Tyaga". Persone istruite dicono che si dovrebbe rinunciare all'azione ed altri dicono che gli atti di sacrificio, doni e penitenza, non devono essere trascurati. Krishna dichiara la Sua opinione che uno non dovrebbe rinunciare ad attività obbligatorie come sacrifici, doni e penitenze, ma che si dovrebbe rinunciare ai loro frutti. Poiché sacrifici, doni ed anche austerità, sono i purificatori del saggio. Colui che rinuncia al proprio compito per quello che dovrebbe essere fatto, viene dichiarato tamasico. Colui che abbandona il compito per paura di dolore fisico, pensando che tutte le azioni portano allo stesso disagio è chiamato rajasico. Egli non guadagna la ricompensa di quella rinuncia. Colui che esegue il suo dovere prescritto come una cosa che deve essere fatta, rinunciando ad attaccamento e desiderio, è chiamato sattvico. L'uomo

saggio che rinuncia è pervaso da purezza e intelligenza e con i suoi dubbi dispersi, non ha alcuna avversione per le azioni sgradevoli e nessun attaccamento per quelle gradevoli.

Poiché tutte le azioni non possono essere abbandonate nella loro interezza da nessuno che possiede un corpo, soltanto colui che rinuncia ai frutti delle azioni viene chiamato un uomo di rinuncia. A coloro che non hanno rinunciato ai frutti delle azioni, maturerà il triplice frutto dell'azione cioè cattivo, buono e misto, ma mai maturerà a coloro che hanno abbandonato. Fino a questo momento il Signore Krishna ha spiegato in tutta la sua ampiezza la verità di Tyaga o Karma Yoga. Ora egli espone la verità del Sannyasa o Sankhya Yoga, in accordo con la dottrina della filosofia Sankhya. Egli dice che la sede dell'azione (il corpo), l'attore (l'agente), gli strumenti di vario tipo (i sensi), gli organi di differenti tipi ed i separati movimenti di molteplici tipi e le divinità che presiedono (provvidenza) sono i cinque fattori che contribuiscono a portare a termine un'azione. Qualsiasi azione un uomo fa con il suo corpo, parola o mente, che sia giusta o sbagliata, questi cinque fattori sono la sua causa. Ma a causa dell'ignoranza e della mancanza di comprensione, colui che guarda al suo Sé, che è isolato (senza azione), come l'agente, egli, di perversa intelligenza non vede. Colui che è libero dall'azione, la cui intelligenza non è macchiata (dal bene e dal male) sebbene uccide persone, egli non uccide, né è legato (da tali azioni). Il Sé è privo di azione. A causa delle impurità della mente, l'ignorante identifica il Sé con il corpo ed i sensi, ed afferma la capacità di agire in tutte le azioni. Il conoscitore, la conoscenza ed il conoscibile, sono i tre impulsi all'azione tramite gli organi di corpo, mente e parola. Il Signore Krishna descrive Jnana (conoscenza) come quella per cui l'Unico Indeperibile Essere è osservato in tutte le esistenze. Karma (azione) e Karta (attore) sono governati dai tre Guna cioè Sattva, Rajas e Tamas. Per poter sviluppare le qualità sattviche, che aiutano l'individuo verso la realizzazione di Dio, uno deve rigettare le qualità rajasiche e tamasiche che sono pregiudiziali ad esse.

La conoscenza per cui uno percepisce l'Indeperibile divina esistenza, non divisa ed ugualmente presente in tutti gli esseri è chiamata sattvica. La conoscenza per cui uno vede molteplicità di esseri nella creazione è chiamata rajasica. La conoscenza per cui uno si attacca ad un oggetto, come se fosse il tutto, senza usare discriminazione e considerandolo come reale, è chiamata tamasica.

L'azione (karma) che è ordinata dalle scritture ed è eseguita senza attaccamento ed attesa del risultato è chiamata sattvica. Quella eseguita con desiderio e sforzo, con attesa del risultato è chiamata rajasica. L'azione eseguita con ignoranza, senza considerazione della sua praticabilità e conseguenza, come perdita, danno, ecc, è chiamata tamasica.

L'esecutore (Karta) che non ha ego né attaccamento, che è dotato di fermezza ed entusiasmo e non è influenzato da successo e fallimento è chiamato sattvico. L'esecutore che è sviato dalla passione, che ricerca con brama il frutto delle sue azioni, che è avido, impuro, violento e mosso da piacere e dolore è rajasico. L'esecutore che è instabile, volgare, ostinato, malizioso, indolente, infido, scoraggiato e procrastinante è detto tamasico.

Il Signore Krishna descrive quello che si deve intendere per comprensione e fermezza (Buddhi e Dhriti) in accordo ai Guna. L'intelletto che conosce il sentiero dell'azione (attività) e della rinuncia (inazione), cioè l'intelletto che conosce quello che deve essere fatto e quello che non deve essere fatto, che conosce la differenza tra paura e coraggio e quello che lega e libera l'anima, è chiamato sattvico. L'intelletto per cui uno non può percepire il Dharma (rettezza) e l'Adharma (malvagità), quello che dovrebbe esser fatto e quello che non dovrebbe esser fatto è chiamato rajasico. L'intelletto che è avviluppato dall'ignoranza, che ha un'errata comprensione di Dharma e Adharma ed una pervertita conoscenza, è chiamato tamasico.

La fermezza che non oscilla (stabilità) per cui tramite la pratica dello Yoga, uno controlla le attività della mente, la forza vitale ed i sensi, osservando il giusto mezzo, è

chiamata sattvica. La fermezza per cui uno rimane attaccato al dovere (Dharma), ai possedimenti terreni ed ai godimenti mondani, a causa dell'attaccamento e del desiderio per la ricompensa è chiamata rajasica. La fermezza per cui un folle non abbandona il troppo dormire, la paura, l'angoscia, la depressione e l'arroganza è chiamata tamasica.

Non c'è alcuna creatura sulla terra o tra gli dei nel cielo, libera dai tre Guna.

Quella felicità che dà dolore all'inizio ed è come nettare alla fine, nata dalla purezza della propria mente, dovuta alla realizzazione del Sé, è chiamata sattvica. Quella felicità che deriva dal contatto degli organi dei sensi con gli oggetti del mondo esterno, inizialmente come nettare, ma alla fine come veleno, è chiamata rajasica. Quella felicità che delude l'anima all'inizio come anche alla fine, che deriva dal sonno, dall'indolenza e dalla negligenza è chiamata tamasica.

Le persone, in accordo alle loro innate qualità ed azioni, sono state divise in quattro categorie cioè: Brahmana, Kshatriya, Vaisya e Sudra. Serenità, autocontrollo, austerità, purezza, sopportazione, conoscenza e fede nella religione, saggezza, insegnamento delle scritture e delle verità relative a Dio sono la innata natura di un Brahmana. Eroismo, fermezza, abilità e stabilità in battaglia, generosità e capacità di condurre, sono l'innata natura di un Kshatriya. Agricoltura, allevamento del bestiame e commercio sono le innate nature di un Vaisya. Servizio alle tre precedenti classi sono l'innata natura di un Sudra. Quando uno esegue il suo proprio compito con devozione, ottiene la perfezione e raggiunge l'obiettivo della vita.

Ognuno nasce in un particolare ambiente in accordo al proprio desiderio e stadio di evoluzione. Questa è la ragione per cui alcune persone sono ricche ed altre sono povere, alcune sono tarde ed altre sono intelligenti e colte, proprio per lo stesso motivo per cui sono nate. Comprendendo questo, uno deve essere contento di ciò e non dovrebbe cercare di astenersi dal proprio ordinato compito per amore di rispetto, o di nome o di fama o di status ecc. Colui che non comprende questa verità, non eseguirà il suo compito o il compito di un altro. Quindi il Supremo Signore dice: "E' meglio il proprio compito, sebbene privo di meriti, che il compito di un altro bene eseguito. Colui che esegue il compito ordinato dalla sua propria natura non incorre in alcun peccato". Quindi, uno non dovrebbe abbandonare il compito per cui è nato anche se questo può portare mancanza di rispetto nella società, perché tutte le attività sono velate dal difetto, come il fuoco è coperto dal fumo.

Così il Signore Krishna ha definito cosa sono Tyaga e Sannyasa ed ha dato dettagli del sentiero della conoscenza. Poi, di nuovo, ha spiegato la verità relativa a Tyaga, che è un altro nome per Karma Yoga o Sentiero dell'Azione, i suoi caratteri obbligatori, con differenti qualità ed ha mostrato la relazione tra Bhakti e Karma Yoga. Egli ha anche spiegato che il Karma Yoga è facile da praticare nella vita giornaliera in tutti i gradi e stadi di evoluzione, e ha detto che l'azione fatta con devozione conduce alla realizzazione di Dio.

Il Signore Krishna descrive il Sankhya Yoga (il Sentiero della Rinuncia). Colui il cui intelletto non è attaccato a nulla, la cui sete per i godimenti è ugualmente scomparsa e che ha controllato la sua mente, raggiunge lo stato supremo che trascende tutte le attività. Dopo aver raggiunto l'assenza di azione (Suprema Perfezione) che è il culmine dello Jnana Yoga, costui raggiunge Brahman.

Ora Krishna descrive lo Jnana Yoga e la qualificazione che farà diventare l'individuo uno con Brahman.

Dotato di un intelletto purificato, con la corretta comprensione del Sankhya Yoga, vivendo in un luogo solitario, controllando la mente dalle attività esterne, dopo aver rigettato il valore delle percezioni sensorie, trascendendo i desideri con una appropriata comprensione, superando l'egoismo attraverso una sempre devota pratica dello Yoga della Meditazione, uno sperimenta la Suprema Coscienza di Brahman. Con una regolare e costante consapevolezza



della Suprema Coscienza, sereno nel Sé costui né si preoccupa, né desidera, egli tratta ugualmente tutti gli esseri con la percezione della singola coscienza e raggiunge suprema devozione o amore universale verso il Signore Onnipotente che è onnipervadente e si immerge in Brahman (raggiunge la coscienza di Dio). Avendo descritto il sentiero della rinuncia (Jnana Yoga) che può essere praticato solo da pochi, il Signore Krishna esorta Arjuna a fare il suo dovere come un Karma Yogi.

Il Karma Yogi che dipende da Dio ed agisce come un suo strumento, ottiene la Sua grazia con l'esecuzione del suo proprio dovere. Krishna chiede ad Arjuna di fare il suo compito senza l'attesa dei suoi risultati. Gli chiede di diventare un Karma Yogi e prendere rifugio in Lui. Il Signore dice: "Anche se tu manchi di fare qualsiasi azione a causa dell'ignoranza, la Natura ti forzerà a fare la stessa, perché uno non può vivere senza eseguire azioni neppure per un singolo minuto. Il Supremo Signore dimora nel cuore di tutti gli esseri, spingendoli ad agire, attraverso il Suo potere. Egli soltanto fa ogni cosa. Prendi rifugio in Lui ed agisci. Fissa la tua mente su di Me, sii devoto a Me, sacrifica tutte le tue azioni a Me; tu ti immergerai in Me. Abbandonando ogni altra cosa, prendi rifugio in Me soltanto con tutto il tuo essere. Io ti libererò da ogni male. Io ti ho menzionato questa più alta saggezza; ora fai come vuoi".

Il Signore conclude dicendo che questo segreto non dovrebbe essere rivelato ad uno che non conduce una vita austera e che non ha devozione e fede in Dio a causa dell'arroganza. Colui che insegna questo supremo segreto ai devoti di Dio, con vera devozione, senza dubbio raggiungerà Dio. Colui che studia questo dialogo sarà considerato come uno che adora Dio con il sacrificio della conoscenza.

Colui che ascolta questa conversazione tra Krishna ed Arjuna raggiungerà la Suprema Beatitudine.

Il Signore Krishna chiede ad Arjuna se tutti i suoi dubbi sono stati chiariti e se egli si è sbarazzato dei suoi dubbi riguardanti il suo proprio dovere. Arjuna risponde che egli ha riguadagnato la sua perduta memoria e la forza per combattere tramite la Sua grazia, i suoi dubbi sono stati chiariti ed egli agirà in accordo alle parole di Krishna.

Così Sanjaya raccontò a Dhritarashtra la conversazione tra il Signore Krishna ed Arjuna. Egli ha ascoltato questo segreto dello Yoga e si sente esaltato dalla visione della Forma Cosmica del Signore, che egli ha avuto per grazia di Vyasa che gli ha concesso la visione spirituale.

Sanjaya assicura che ovunque c'è Krishna, il Signore dello Yoga e ovunque c'è Arjuna il possessore dell'arco (uno che ha abbandonato il suo ego al Signore), lì senza dubbio ci sono prosperità, vittoria, felicità e fermo ordinamento.

Leggendo questo capitolo della Gita uno può conoscere il proprio stadio e livello di evoluzione, qualità e fede verso il Supremo. Con l'autoanalisi e con un intelletto discriminativo, uno deve muoversi verso il Sé (Dio) con una personalità totale e integrata, come l'intero fiume si muove incessantemente verso l'oceano. Lo scopo del moto del fiume è quello di raggiungere lo stato senza moto dell'oceano. Ugualmente tutto il nostro sforzo è necessario per raggiungere lo Stato Supremo che è privo di sforzo.

Così finisce il Diciottesimo Capitolo intitolato: "Lo Yoga della Liberazione tramite la Rinuncia".

*HARI OM TAT SAT*