

# **BHAGAVAD GITA**

**Il Dharma globale per il terzo Millennio**

## **Capitolo 6**

Traduzione e commento a cura di

Parama Karuna Devi

Copyright © 2012 Parama Karuna Devi

All rights reserved.

Title ID: 4611647  
ISBN-13: 978-1494955953

ISBN-10: 1494955954

:

edizioni Jagannatha Vallabha Vedic Research Center

telefono: +91 94373 00906

E-mail: paramakaruna@aol.in

Website: [www.jagannathavallabha.com](http://www.jagannathavallabha.com)

© 2011 PAVAN

Sede indiana:

PAVAN House

Siddha Mahavira patana,

Puri 752002 Orissa

## Capitolo 6: Dhyana yoga

*Dhyana yoga* significa “lo *yoga* della meditazione” e offre istruzioni che di solito vengono collegate con l'Hatha Yoga o il Kriya Yoga, chiamato anche Astanga Yoga. D'altra parte, Krishna chiama queste tecniche semplicemente *dhyana* o meditazione, perché l'unico scopo di *asana*, *pranayama* e *pratyahara* è quello di facilitare *dhyana*, la meditazione.

Che cos'è la meditazione? La meditazione è la capacità di controllare la propria mente e impegnarla in modo benefico e utile.

La maggior parte dei problemi quotidiani della gente sono dovuti a una mancanza di controllo della propria mente.

Senso di solitudine, depressione, relazioni personali difficili o morbose, paure, preoccupazioni, fobie, odio, gelosia, fallimento nelle imprese, assuefazioni e dipendenze di ogni tipo, stress, ansietà, aggressività, confusione, risentimento, senso di colpa, rimpianto, invidia, lussuria, autolesionismo, insicurezza, e persino i comportamenti contrari all'etica possono venire risolti semplicemente imparando a manovrare la propria mente. Certo, controllare la nostra mente può influenzare solo marginalmente il comportamento delle altre persone, perciò quando gli altri si rifiutano di fare la propria parte per il bene di tutti anche se le nostre richieste sono ragionevoli, possiamo scegliere di uscire da quella situazione e chiarirne esplicitamente le ragioni, oppure rimanere in silenzio per cercare di evitare un conflitto non necessario.

In ogni caso, una persona che ha controllato la propria mente agisce in modo cosciente, deliberato e responsabile, facendo una scelta in piena consapevolezza delle conseguenze delle proprie azioni, perciò rimane sempre in controllo sulla propria vita.

Le persone condizionate che costituiscono la massa della popolazione non controllano la propria mente e cadono facilmente preda di coloro che sanno manipolare il prossimo, o in ogni caso rimangono schiavi dei capricci della propria mente e dei propri sensi, vittime della loro tirannia

e oppressione, e oltre alle inevitabili sofferenze che sono inerenti nelle cose del mondo materiale, vengono torturati anche dalla mente e dai sensi.

Tutti questi problemi possono essere risolti imparando adeguatamente la meditazione.

Chiunque è potenzialmente capace di meditare. Senza questa capacità, non sarebbe possibile svolgere nemmeno le attività più fondamentali della vita: lavorare, studiare, risolvere problemi pratici, fare scelte. Questo è ciò che di solito si intende quando si dice, “fai funzionare il cervello”... e noi potremmo aggiungere, “e quando il cervello è in funzione, continua a mantenerlo attivo nella giusta direzione.”

Quando vogliamo far funzionare un macchinario, prima di usarlo dovremmo comprendere le sue funzioni e il modo di manovrarlo, altrimenti non potremo ottenere il risultato desiderato e il macchinario potrebbe rimanere danneggiato. La nostra mente è la macchina più complessa e meravigliosa, ed è quindi essenziale comprendere come funziona e come possiamo utilizzarla nel modo migliore possibile.

Benché la meditazione sia un processo istintivo, come respirare, muoversi, camminare, parlare, mangiare e così via, possiamo apprenderla come arte e come scienza, e usarla nel modo migliore per trasformare la nostra vita e ottenere il successo in tutto ciò che facciamo.

Come un muscolo, la mente deve essere addestrata e mantenuta in esercizio con intelligenza e regolarità, in modo che possa diventare capace di svolgere il lavoro che deve fare. Coloro che non controllano la mente attraverso la pratica della meditazione non possono progredire nella vita, né materialmente né spiritualmente.

Negli ultimi decenni ci sono state in circolazione parecchie informazioni e idee errate a proposito della meditazione, e parecchia gente ha fatto confusione sui vari concetti. La meditazione non consiste nel sognare a occhi aperti, fantasticare, rilassarsi, proiettare visualizzazioni creative, o ripetere meccanicamente delle affermazioni, anche se tutti questi sono buoni esercizi per la mente e possono risultare utili per la salute e l'equilibrio mentali.

La vera meditazione nella pratica dello *yoga*, chiamata *dhyana*, è la concentrazione attenta della mente sulla Realtà Trascendentale, attraverso la quale tutti gli altri movimenti della mente si dissolvono nella contemplazione dell'Atman/ Brahman, l'esistenza eterna di conoscenza e felicità.

Questa pratica è sostenuta dai requisiti preliminari conosciuti come *yama* e *niyama* (abitudini di vita), *asana* (controllo del corpo), *pranayama* (controllo del respiro) e *pratyahara* (ritirare l'attenzione dagli oggetti esterni). Quando gli oggetti esterni sono esclusi dall'attenzione della mente, diventa possibile concentrarsi veramente sull'oggetto della meditazione: questo stadio si chiama *dharana*, “mantenere la concentrazione” o “tenere la mente sotto controllo”.

Il passo successivo consiste nel guidare la mente nella direzione giusta, contemplando la Realtà senza i veli dell'illusione e della distrazione, e arrivare al punto di realizzarla, cioè di comprenderla profondamente: questo stadio si chiama *dhyana*. Con la pratica costante, questa profonda meditazione, questo stato di consapevolezza, diventa spontanea e ininterrotta - una posizione che viene chiamata anche *sthita prajna*, "conoscenza solida" e *samadhi*, "meditazione costante".

## VERSO 1

श्रीभगवानुवाच ।

śrībhagavānuvāca ।

अनाश्रितः कर्मफलं कार्यं कर्म करोति यः ।

anāśritaḥ karmaphalaṁ kāryaṁ karma karoti yaḥ ।

स संन्यासी च योगी च न निरग्निर्न चाक्रियः ॥ ६-१ ॥

sa sannyāsī ca yogī ca na niragnirna cākriyaḥ ॥ 6-1 ॥

*sri-bhagavan*: il Signore meraviglioso; *uvaca*: disse; *anasritah*: senza dipendere da; *karma-phalam*: il risultato dell'azione; *karyam*: i doveri;

*karma*: le attività; *karoti*: compie; *yah sa*: è; *sannyasi*: un (vero) *sannyasi*; *ca*: e; *yogi*: un (vero) *yogi*; *ca*: e; *na*: non; *nir-agnih*: chi non ha (contatto con) il fuoco; *na*: non; *ca*: e; *akriyah*: chi non compie doveri.

### **Il Signore disse:**

**"Una persona che compie le attività (rituali e sociali) che costituiscono i suoi doveri senza dipendere dai risultati delle azioni è il vero *sannyasi* (rinunciato) e il vero *yogi*, non chi non accende il fuoco (sacro) e non si impegna nelle attività prescritte."**

Il vero *sannyasi* e il vero *yogi* è chi svolge senza egoismo tutti i suoi doveri nella società e compie le azioni adeguate quando è necessario, senza alcun attaccamento a godere del frutto delle sue attività. Chi si rifiuta di compiere le attività necessarie affermando che ciò sarebbe contrario alle regole della rinuncia è un ciarlatano.

Similmente, chi svolge doverosamente le attività rituali e sociali appropriate richieste da luogo, tempo e circostanze, secondo i principi fondamentali del *dharmā*, è il vero *sannyasi* e il vero *yogi*, non chi semplicemente si astiene dall'accendere il fuoco sacro e dall'onesto lavoro.

Questo è un altro verso molto famoso, spesso citato parzialmente (la prima metà).

Abbiamo già visto che *asritah* significa "che dipende". Il devoto dipende dal Signore, non dal risultato delle proprie attività.

Talvolta *asritah* è tradotto come "prendere rifugio" e *asraya* è tradotto come "rifugio", ma si tratta di un'espressione che può confondere le idee. Quando pensiamo a un "rifugio" ci viene in mente l'immagine di una costruzione che ci protegge dalla pioggia e dal vento, dal caldo e dal freddo, dagli animali e da altri pericoli. Questo tipo di rifugio però è soltanto temporaneo, e di solito ne usciamo per tornare alle nostre normali faccende. D'altra parte, quando si dipende da qualcuno o da qualcosa, si tratta di una situazione permanente, alla quale vengono subordinate tutte le nostre azioni.

L'espressione *karyam karma* si riferisce alle azioni che compongono il dovere prescritto, che una persona è tenuta a compiere a seconda della sua posizione nella società e nella famiglia: *brahmachari*, *grihastha* e *vanaprastha* devono compiere regolarmente il sacrificio del fuoco, detto *homa*, mantenendo sempre acceso il fuoco sacro (*vaishnava agni*) dal quale si prende la fiamma per accendere i fuochi della cucina. Se non c'è *homa*, non si può cucinare il cibo.

L'espressione *niragnih* indica che le persone impegnate nella rinuncia alla famiglia e alla vita sociale (detta *sannyasa*) non tengono fuoco: non compiono i rituali del sacrificio al fuoco perché non hanno i mezzi finanziari per mantenerli, e non cucinano perché vivono degli avanzi di cibo che ottengono mendicando dalle case delle persone di famiglia. Generalmente queste elemosine sono costituite da cibo che è già stato cucinato o che non ha bisogno di essere cucinato, come fiocchi di riso (*chuda*), frutta, latte ecc.

Il termine *akriya* si riferisce a una persona che non è tenuta a compiere azioni, rituali, lavori ecc, perché non ha più alcuna responsabilità verso la famiglia e la società, e ha perso ogni desiderio di ottenere benefici personali, sia in questa vita che nella prossima. Poiché ha rinunciato a ogni piano e desiderio, e dipende semplicemente da Dio, non ha bisogno di fare sforzi separati per acquisire qualcosa: *yas tv atma-ratir eva syad atma-triptas ca manavah, atmany eva ca santushtas tasya karyam na vidyate, naiva tasya kritenartho nakriteneha kascana, na casya sarva-bhuteshu kascid artha-vyapasrayah*, "Un essere umano che ama il Sé certamente trova pace e soddisfazione nel Sé: questa persona non ha bisogno di compiere alcuna azione. Non ha nemmeno ragione di astenersi dalle attività, proprio come non ha ragione di compiere qualche dovere. In questo mondo non dipende da nessun altro, per nessuna ragione." (*Gita* 3.17, 18).

I *karya karma* menzionati nel verso sono i *nitya karma* che devono essere compiuti regolarmente, come l'*homa* (sacrificio del fuoco) e i doveri professionali a seconda dei *varna*, e anche i *naimittika karma* o rituali e attività specifiche compiute per ottenere un particolare scopo religioso, come la nascita di un figlio ecc.

All'inizio della *Gita*, Arjuna aveva espresso il desiderio di rinunciare alla sua posizione di *kshatriya* e ritirarsi nella foresta come *sannyasi*: nel capitolo precedente Krishna ha illustrato vividamente la realtà della pratica e dello scopo del *sannyasa* per chiarire ogni equivoco, e qui conclude che non c'è alcun bisogno di osservare le regole esteriori del *sannyasa* per ottenere lo scopo supremo della vita.

## VERSO 2

यं संन्यासमिति प्राहुर्योगं तं विद्धि पाण्डव ।

yam sannyāsamiti prāhuryogaṁ taṁ viddhi pāṇḍava ।

न ह्यसंन्यस्तसङ्कल्पो योगी भवति कश्चन ॥ ६-२ ॥

na hyasannyastasaṅkalpo yogī bhavati kaścana ।। 6-2 ।।

*yam*: ciò (che è); *sannyasam*: *sannyasa*; *iti*: così; *prahuh*: dicono; *yogam*: *yoga*; *taṁ*: quello (è); *viddhi*: dovresti sapere; *pandava*: O Arjuna (figlio di Pandu); *na*: non; *hi*: certamente; *asannyasta-sankalpah*: senza abbandonare le aspettative; *yogi*: uno *yogi*; *bhavati*: diventa; *kascana*: nessuno.

**"O figlio di Pandu (Arjuna), dovresti sapere che ciò che si chiama *sannyasa* (rinuncia) è in realtà lo *yoga*, perché nessuno può diventare uno *yogi* senza abbandonare ogni aspettativa."**

Dopo aver spiegato che in realtà non c'è alcun bisogno di prendere formalmente i voti di *sannyasa* e ritirarsi dalla vita attiva, e che lo Yoga (o Karma Yoga) è superiore al Sannyasa Yoga, Krishna ripete che l'unica vera rinuncia consiste nel non dipendere dalle aspettative.

Questa rinuncia non è basata sulla mancanza di opportunità, perché in tal caso la rinuncia scompare non appena si presenta l'occasione per la gratificazione dei sensi. In altre parole, è possibile distinguere un vero *sannyasi* da un normale mendicante spinto dalla povertà, osservando quali sono le sue reazioni quando gli viene offerto del denaro.

L'espressione *asannyasta-sankalpah* può significare "senza abbandonare le aspettative" e anche "senza decidere di rimanere rinunciati" e "mentre si rimane determinati a non abbandonare (gli attaccamenti e l'identificazione materiale)".

Questa varietà di significati può essere applicata a differenti gradi di determinazione con cui il *sadhaka* si dedica alla pratica dello *yoga*. Nei suoi *Yogasutra*, Patanjali afferma al proposito: *drishthanushravikavishaya vitrishnasya vashikara-sanjna vairagyam*, "La rinuncia è la consapevolezza in cui si controlla fermamente l'attrazione per gli oggetti che si presentano alla vista o all'udito" (1.15, *Yogasutra*). E ancora: *tivra-samveganam asannah, mridu-madhyadhimatratvat tato 'pi visheshah*, "Un desiderio intenso porterà velocemente (il *sadhaka* al successo), ma (questo desiderio per il successo nello *yoga*) può essere variamente descritto come moderato, medio o forte" (1.21, 22, *Yogasutra*).

*Vairagya* è sinonimo di *sannyasa*, e *sankalpa* è l'atto di determinazione o di volontà che dà alla mente, all'intelletto e ai sensi il permesso di sviluppare il desiderio per gli oggetti dei sensi. Il significato di *sankalpa* è stato definito anche nel verso 4.19 come "determinazione" e sarà ripetuto nello stesso modo nei versi 6.4 e 24. Un altro sinonimo è *arambhah*, che troveremo usato nel verso 12.16 in un contesto simile.

### VERSO 3

आरुरुक्षोर्मुनेर्योगं कर्म कारणमुच्यते ।

āruruṅkṣormuneryogaṁ karma kāraṇamucyate ।

योगारूढस्य तस्यैव शमः कारणमुच्यते ॥ ६-३ ॥

yogārūḍhasya tasyaiva śamaḥ kāraṇamucyate ॥ 6-3 ॥

*aruruṅkṣoh*: chi desidera salire; *muneh*: il *muni*; *yogam*: lo *yoga*; *karma*: azione; *karanam*: il mezzo; *ucyate*: è detto; *yoga*: lo *yoga*; *arudhasya*: di

chi è (già) salito; *tasya*: suo; *eva*: certamente; *samah*: la cessazione della scelta delle attività; *karanam*: il mezzo; *ucyate*: è detto.

**"Per un *muni* che ha appena iniziato la pratica dello *yoga*, si dice che il mezzo sia l'attività. Per chi ha già salito la scala dello *yoga*, si dice che l'equanimità sia il mezzo."**

Ciò che è medicina per una persona è spesso controindicato per chi si trova in una condizione differente. All'inizio della pratica dello *yoga*, la mente e i sensi hanno bisogno di essere costantemente impegnati in attività benefiche per evitare di scivolare in un atteggiamento di inerzia, trascuratezza, svogliatezza e pigrizia, e di sviluppare cattive abitudini come i pettegolezzi ecc.

D'altra parte, una persona che si è abituata a impegnarsi in modo positivo, e questo impegno è diventato una seconda natura attraverso la pratica costante, ha bisogno di rivolgere l'attenzione alle attività interiori, esplorando la consapevolezza trascendentale del Sé senza lasciarsi distrarre dalle circostanze esteriori temporanee. Un altro significato è che all'inizio del viaggio spirituale abbiamo bisogno di aver accumulato una certa quantità di *punya*, "buon *karma*", perché una persona che non ha tali meriti generalmente trova molto difficile impegnarsi con successo nella crescita personale. Comunque a un certo stadio i meriti materiali diventano secondari rispetto all'esplorazione diretta del Sé interiore, e insistere a impegnarsi in attività materialmente meritorie può avere l'effetto opposto e negativo di distrarre l'attenzione dal vero scopo, e di rafforzare il falso ego invece di superarlo.

In questo verso lo *yoga* è paragonato a una scala, che viene salita gradualmente in differenti fasi di pratica, e con regole differenti. E' però molto interessante notare che il principiante o neofita nella pratica dello *yoga* è chiamato *muni*, "saggio silenzioso". Si tenderebbe a pensare che non sia possibile impegnarsi in attività quando si seguono rigidamente le regole del *sadhana* del silenzio. Dobbiamo quindi comprendere che queste attività raccomandate non sono costituite dal lavoro ordinario, e che il silenzio meditativo non è costituito dalla semplice astensione dal parlare. Un principiante che sta cominciando a salire la scala dello *yoga* deve concentrarsi sulle attività specifiche, chiamate *kriya*, prescritte dal

Maestro, per poter addestrare adeguatamente la consapevolezza. Questi *kriya* non sono semplicemente esercizi fisici come *asana* e *mudra*, ma comprendono l'impegno attivo nei normali doveri della vita: il lavoro per guadagnarsi da vivere per mantenere il corpo deve diventare una parte integrante della nostra pratica *yoga*. Inoltre, le nostre relazioni con altre persone e circostanze devono essere strettamente controllate secondo la categoria dell'impegno nelle attività. Il silenzio diventa dunque un atteggiamento mentale piuttosto che un semplice astenersi dal parlare. Significa diventare capaci di spostare l'attenzione dalle infinite occasioni di impegno egotistico e concentrarsi sul vero scopo della vita e sull'oggetto spirituale della nostra meditazione, anche mentre siamo impegnati in occupazioni apparentemente banali. Tale addestramento richiede costante vigilanza sotto una guida esperta. Un Maestro di *yoga* non è semplicemente uno che vi insegna a piegare e distendere il corpo o respirare in modo profondo - altrimenti non sarebbe altro che un insegnante di ginnastica.

Un vero Maestro di *yoga* ha la responsabilità di assistere ciascun studente nella profonda trasformazione della sua vita e della sua consapevolezza, fino al punto della liberazione da tutte le identificazioni, gli attaccamenti e i condizionamenti materiali, cioè la cessazione di tutte le attività materiali. Se non è capace di svolgere questo ruolo, non dovrebbe usurpare la definizione e dovrebbe accontentarsi di essere chiamato allenatore di fitness. Il termine *karanam* viene tradotto come "mezzo" o "causa", nel senso che indica la causa del successo in questo particolare tentativo, e anche la motivazione con la quale si intraprende.

#### VERSO 4

यदा हि नेन्द्रियार्थेषु न कर्मस्वनुषज्जते ।

yadā hi nendriyārtheṣu na karmasvanuṣajjate ।

सर्वसङ्कल्पसंन्यासी योगारूढस्तदोच्यते ॥ ६-४ ॥

sarvasaṅkalpasannyāsī yogārūḍhastadocyate ॥ 6-4 ॥

*yada*: quando; *hi*: certamente; *na*: non; *indriya-artheshu*: negli oggetti dei sensi; *na*: non; *karmasu*: nelle attività; *anushajjate*: si impegna/ è attaccato; *sarva-sankalpa*: tutti i desideri/ le fantasie/ le intenzioni; *sannyasi*: chi ha rinunciato; *yogarudhah*: in cima alla scala dello *yoga*/ stabilito nello *yoga*; *tada*: allora; *ucyate*: è detto.

**"In verità, quando una persona non si attacca agli oggetti dei sensi o alle attività, e rinuncia ad ogni aspettativa, si dice che sia progredita nello *yoga*."**

Il metodo graduale dello *yoga* ha lo scopo di dissolvere i legami dell'ego, l'identificazione con il corpo materiale e la posizione materiale, e anche i meriti delle attività virtuose. Tali attività vengono compiute soprattutto allo scopo di ottenere qualche beneficio - il beneficio materiale di poter raggiungere i pianeti celesti, o il beneficio spirituale di diventare capaci di impegnarsi seriamente nel viaggio spirituale. Tutto ciò rientra nella categoria di *sankalpa*, cioè "intenzione, aspettativa, scopo".

Il compimento di *karma* e *kriya* è essenziale negli stadi iniziali del progresso umano, perché senza compiere sinceramente il proprio dovere e le attività e rituali religiosi, l'essere umano rimane concentrato soltanto in attività puramente animali, come la gratificazione dei sensi - mangiare, dormire, accoppiarsi, prendersi cura della famiglia, ottenere una posizione nella società, proteggere se stesso e i propri cari, accumulare ricchezze per provvedere al futuro, giocare e divertirsi, o esprimere tendenze artistiche. Tutte queste attività si trovano in misura minore o maggiore anche negli animali e persino nelle piante. Qual è dunque la vera differenza tra un animale e un essere umano? La religione.

Purtroppo, l'idea di "religione" è stata appesantita da molto bagaglio semantico negativo, specialmente collegato alla natura oppressiva delle fedi dogmatiche e intolleranti che si propongono di controllare la gente per scopi politici o comunque materiali, e sono spesso causa di stupidità e ignoranza, grande crudeltà e sofferenze non necessarie. Questa è la ragione per cui molte persone sono diventate "allergiche" all'idea stessa di religione, e talvolta si dichiarano atei o agnostici, o diventano seguaci di qualche altra ideologia apparentemente non-religiosa come materialismo, scientismo, comunismo, capitalismo, nazionalismo, o

"manifestazioni culturali" come le arti figurative o teatrali, la musica, la danza, la letteratura e la speculazione filosofica, gli sport, la gastronomia, la cura degli animali da compagnia, la sperimentazione sessuale o romantica, il turismo, il folklore, e così via. Benché tali interessi non siano affatto sbagliati o cattivi in sé, non costituiscono il vero scopo della vita umana, e quando vengono coltivati come il centro della nostra vita e dei nostri interessi, ci distraggono dalla preziosissima opportunità che ci è stata offerta: la realizzazione del Sé. La parola "religione" deriva dal latino *religare*, "collegare, unire", che costituisce precisamente il significato del termine "yoga".

Tutti gli interessi che abbiamo elencato più sopra rientrano nella categoria dei *sankalpa*, o "vie attraverso le quali si immagina di poter raggiungere la felicità", ma la vera felicità non si può ottenere finché non troviamo il nostro vero Sé e non ci colleghiamo con la nostra natura profonda, originaria e pura di *sat-cit-ananda*. Questa è l'unica attività che distingue veramente gli esseri umani dagli animali, e offre la preziosissima opportunità di raggiungere la liberazione, cioè la libertà dai condizionamenti materiali.

Nessuna manifestazione culturale, nessun "modo di vita", può offrirci questa straordinaria benedizione: materialismo, scientismo, comunismo, capitalismo, nazionalismo, femminismo, o "manifestazioni culturali" come le arti figurative o teatrali, la musica, la danza, la letteratura e la speculazione filosofica, gli sport, la gastronomia, la cura degli animali da compagnia, la sperimentazione sessuale/ romantica, il turismo e il folklore potranno darci soltanto una soddisfazione temporanea, ma ci legheranno all'identificazione e agli attaccamenti materiali, condannandoci così a continuare il ciclo di nascite e morti.

Possono essere benefici soltanto quando vengono incanalati nella direzione adatta, cioè usati per sviluppare una mentalità sattvica, un modo di vita sattvico, che a sua volta ci porterà alla consapevolezza della nostra vera natura e alla realizzazione del Sé. Sono semplicemente dei mezzi, mentre lo *yoga* è il fine.

## VERSO 5

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।

uddharedātmanātmānaṁ nātmanamavasādayet ।

आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ॥ ६-५ ॥

ātmaiva hyātmano bandhurātmaiva ripurātmanaḥ ॥ 6-5 ॥

*uddhared*: bisognerebbe salvare; *atmana*: da sé stesso; *atmanam*: sé stesso; *na*: non; *atmanam*: sé stesso; *avasadayet*: bisognerebbe degradare; *atma*: sé stesso; *eva*: certamente; *hi*: in verità; *atmanah*: sé stesso; *bandhuh*: amico; *atma*: sé stesso/ la propria mente; *eva*: certamente; *ripuh*: nemico; *atmanah*: sé stesso.

**"Bisognerebbe agire in modo da elevarsi, non degradarsi. Certamente ciascuno può essere amico di sé stesso, oppure nemico di sé stesso."**

In questo verso, come nella maggior parte degli altri contesti, la parola *atman* può significare "sé stesso", "il senso di identificazione (cioè l'ego)", "la mente" o anche "l'anima".

Ciascun individuo dovrebbe essere il migliore amico di sé stesso. Dobbiamo imparare innanzitutto a comprendere e conoscere noi stessi, ad amare e sostenere noi stessi, rispettare e apprezzare noi stessi, a confidare in noi stessi, perché tutto ciò che cerchiamo negli altri si trova già in noi stessi. Se non apprezziamo noi stessi, se non stiamo bene con noi stessi, ci sarà impossibile trovare sufficiente approvazione, sostegno e felicità dagli altri o negli altri.

Quando siamo nemici di noi stessi la vita diventa estremamente pericolosa, degradante e persino intollerabilmente dolorosa, perché non possiamo mai evitare la nostra stessa compagnia, in nessun momento.

Si può diventare veramente il proprio peggiore nemico, a causa di un senso sbagliato della propria identità, e questo perpetuerà sofferenze e

prigionia praticamente senza fine, e con incredibili sofferenze. E' a causa della mancanza di stima e accettazione per sé stessi, a causa di un distorto senso di colpa e di autopunizione, che si diventa costantemente negativi e si rifiuta di accettare persino le cose buone che si presentano spontaneamente - lodi, incoraggiamenti e felicità. L'inferno peggiore è all'interno della propria mente. Persino qualsiasi altro nemico che potremmo avere è diventato tale soltanto perché siamo noi che lo abbiamo reso nostro nemico, coscientemente o no, direttamente o indirettamente.

Questo verso sottolinea la grande importanza del senso di responsabilità sulla propria vita, che potremmo chiamare anche autostima, autosufficienza o riappropriarsi del proprio potere personale. Molte persone confuse sono arrivate a credere che la religione o la vita spirituale richiedano l'abbandonarsi a un potere superiore in una specie di resa passiva in cui si rinuncia a ogni responsabilità e potere personale, e il dipendere sempre da qualcun altro, delegando la propria vita e le proprie scelte ad altri - generalmente visti come "autorità", specialmente "autorità religiosa", "*guru*", o qualche proiezione fantasiosa che viene chiamata "Dio" o "destino".

Questo non è ciò che insegna Krishna. Il nostro progresso spirituale non può essere delegato a nessun altro: è unicamente nostra responsabilità. Quando accettiamo un maestro spirituale dobbiamo fare una scelta responsabile, dobbiamo assicurarci che gli insegnamenti di questo maestro siano genuini e benefici. Un *guru* può prendersi la responsabilità di guidare il discepolo e pagare le conseguenze se non compie adeguatamente il proprio dovere, ma in ultima analisi ciascun individuo deve fare i propri sforzi per progredire spiritualmente.

Proprio come a scuola nessuno studente può imparare passivamente senza fare alcuno sforzo o aspettarsi che qualcun altro impari per lui, la realizzazione spirituale è un viaggio molto personale, e ciascuno di noi deve sviluppare la conoscenza, le realizzazioni e il comportamento necessari.

L'idea che sia sufficiente accettare un *guru* o un "salvatore" per raggiungere la perfezione spirituale, senza fare alcuno sforzo personale

per migliorare la propria realizzazione del Sé costituisce una pericolosa fantasia che potrebbe costarci la preziosa opportunità della vita umana.

## VERSO 6

बन्धुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः ।

bandhurātmātmanastasya yenātmaivātmanā jitaḥ ।

अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत् ॥ ६-६ ॥

anātmānastu śatrutve vartetātmaiva śatruvat ॥ 6-6 ॥

*bandhuh*: amico; *atma*: sé stesso; *atmanah*: di sé stesso; *tasya*: di lui; *yena*: da lui; *atma*: sé stesso; *eva*: certamente; *atmana*: da sé stesso; *jitaḥ*: vinto; *anātmānah*: chi non ha (vinto) sé stesso; *tu*: ma; *śatrutve*: per inimicizia; *varteta*: si comporta/ agisce; *atma*: sé stesso; *eva*: certamente; *śatruvat*: come un nemico.

**"Una persona è propria amica quando ha vinto sé stessa, ma chi non controlla sé stesso si comporta come proprio nemico."**

Il motivo per cui si deve controllare la propria identificazione è che bisogna migliorare sé stessi e coltivare le migliori qualità e le migliori abitudini, invece di torturarsi e privarsi delle gioie legittime e della pace.

Quando parliamo della differenza tra amico e nemico, il fattore più importante è considerare se il comportamento della persona in questione sia favorevole o sfavorevole nei nostri confronti. Riconosciamo dunque una persona come amico se ci aiuta a progredire nella vita, ci sostiene nei momenti difficili, ci offre doni e buoni consigli, ispirazione e incoraggiamento, e buona compagnia.

Il problema dell'identificazione materiale capricciosa e della mente non addestrata è che pretendono la nostra fedeltà e il nostro servizio anche quando ciò ci causa dei danni, e non si preoccupano del nostro vero bene - o addirittura rimangono indifferenti di fronte alla nostra sofferenza.

Quando però abbiamo superato l'identificazione materiale e addestrato adeguatamente la nostra mente, possiamo organizzare, integrare e armonizzare i nostri beni e utilizzarli per il nostro progresso materiale e spirituale. In questo modo agiamo da veri amici nei nostri stessi confronti.

Il concetto di *jitah*, "vinto", implica l'idea che il conquistatore debba conoscere ciò che ha vinto e debba essere capace di usarlo nel modo giusto. E' una conquista positiva, come quando si conquista il cuore di una persona e si sviluppa una relazione d'amore. Non dovrebbe essere un'invasione ostile, un regime oppressivo colonialista o totalitario, anzi, dovrebbe essere il governo benevolo di un re virtuoso, giusto e affettuoso che tratta i sudditi come i suoi amati *praja*, o figli.

Non dobbiamo mai dimenticare che dovremmo fare amicizia con noi stessi, cioè con la nostra mente. In questo processo non possiamo ignorare il potere della nostra mente subconscia. Il nostro sé cosciente è soltanto una piccola parte della totalità della nostra identificazione - è stato calcolato che rappresenti non oltre il 10% del nostro corpo sottile. Proprio come un iceberg rimane sommerso per la maggior parte della sua massa e soltanto la punta è visibile sopra la superficie dall'acqua, similmente il nostro subcosciente rimane sommerso sotto le acque della consapevolezza, ma costituisce la parte maggiore della nostra identificazione e comprende tutti i ricordi delle nostre vite passate.

A livello fisico, si sa che nella vita ordinaria viene usata soltanto una piccola percentuale del cervello, mentre gran parte della massa cerebrale - dal 70% all'85% - rimane inattiva nella maggior parte delle persone. La conoscenza vedica, e specialmente i testi scientifici sullo *yoga*, insegnano che la mente umana è effettivamente capace di fare cose straordinarie quando viene addestrata adeguatamente - può persino manipolare la struttura della materia e viaggiare attraverso lo spazio e il tempo.

Il "sé" che dobbiamo conquistare e armonizzare include il corpo e i sensi, che sono il "sé inferiore" che costituisce un prezioso veicolo e strumento per il nostro progresso materiale e spirituale.

La mente, i sensi e il corpo possono essere paragonati a una tigre che possiamo cavalcare, ma soltanto dopo averla addomesticata e trasformata in buona amica. Questo richiede molte cure e molto equilibrio. Come ha già spiegato Krishna, dobbiamo mantenere la tigre ragionevolmente ben nutrita e riposata, e in buone condizioni di spirito. Non possiamo sperare di ottenere il successo in questa impresa così difficile e pericolosa se facciamo soffrire la fame alla tigre o la tormentiamo negandole il giusto riposo e le altre necessità fondamentali.

I versi 16 e 17 del capitolo 6 affermano, "O Arjuna, lo *yoga* non è (possibile) per chi mangia troppo o non mangia affatto, per chi dorme troppo o non dorme affatto. Per una persona che controlla consapevolmente la propria alimentazione, che è equilibrata nel muoversi, che impiega uno sforzo equilibrato nel lavorare/ compiere i propri doveri, ed è regolata nel dormire e stare sveglia, lo *yoga* diventa (il rimedio) che distrugge la sofferenza."

## VERSO 7

जितात्मनः प्रशान्तस्य परमात्मा समाहितः ।

jitātmanah prasāntasya paramātmā samāhitah ।

शीतोष्णसुखदुःखेषु तथा मानापमानयोः ॥ ६-७ ॥

śītoṣṇasukhaduḥkheṣu tathā mānāpamānayoḥ ॥ 6-7 ॥

*jita-atmanah*: chi ha conquistato sé stesso; *prasantasya*: chi è pacifico; *parama-atma*: il Sé Supremo; *samahitah*: è diventato manifestato; *sita-ushna*: freddo e caldo; *sukha-duhkeshu*: nella gioia e nel dolore; *tatha*: come anche; *mana*: rispettato; *apamanayoh*: non rispettato.

**"Il Paramatma/ Sé Supremo si manifesta in/ è accessibile a chi ha controllato sé stesso e ha raggiunto la pace/ è soddisfatto nel caldo e nel freddo, nella gioia e nel dolore, di fronte agli onori/ all'adorazione come di fronte al disonore/ al disprezzo."**

La prima parte della *Bhagavad gita* (i capitoli dal 2 al 4) sono focalizzati sulla realizzazione del Brahman, nel saper distinguere la differenza tra materia e spirito, nel realizzare la natura spirituale eterna della *jiva*, la conoscenza trascendentale dell'Atman/ Brahman, e la rinuncia all'identificazione e agli attaccamenti materiali.

Il passaggio tra il capitolo 5 e capitolo 6 segna la transizione tra la realizzazione del Brahman e la rinuncia all'identificazione e agli attaccamenti materiali.

Nel capitolo 6 passiamo dalla realizzazione del Brahman alla realizzazione del Paramatma, che verrà esplorata ampiamente dal capitolo 6 al capitolo 11, con una crescente enfasi sulla *bhakti*.

Dal capitolo 12 al capitolo 18 Krishna sposterà l'attenzione sulla realizzazione di Bhagavan e lo sviluppo di una relazione personale tra il devoto e il Signore. Continuando la conversazione dai versi precedenti, Krishna dice ad Arjuna che lo *yogi* è pacifico e felice perché rivolge la sua attenzione verso il Sé interiore ed è distaccato dalle preoccupazioni esteriori e dalle dualità.

Il problema della mentalità dualistica verrà elaborato lungo tutta la *Gita*, come causa di confusione e turbamento che può distrarre lo *yogi* dalla sua meditazione sulla Realtà Suprema e Trascendentale. Questa impressione di dualità è dovuta ai limiti della percezione dei sensi e della mente che cercano di affrontare la costante trasformazione del mondo materiale.

Proprio come il ciclo delle stagioni porta il caldo e il freddo, la maturazione dei semi delle nostre scelte e azioni passate porta gioie e sofferenze temporanee (5.22) che sono dovute al contatto dei sensi con gli oggetti dei sensi: "Quei piaceri che derivano dal contatto con gli oggetti dei sensi sono la causa di dispiaceri futuri, perché hanno un inizio e una fine. Perciò, o figlio di Kunti, una persona intelligente non vi cerca la felicità."

All'inizio degli insegnamenti di Krishna ad Arjuna (2.14) troviamo un verso molto simile: "O figlio di Kunti, il contatto dei sensi con gli oggetti dei sensi causa gioia e sofferenza proprio come il freddo in inverno e il

caldo in estate. Queste sensazioni sono temporanee: vanno e vengono, o discendente di Bharata, e dovresti semplicemente cercare di tollerarle (senza essere confuso e distratto dal compimento del tuo dovere)." Lo stesso concetto viene rafforzato nel verso 2.38: "Se combatti questa battaglia rimanendo equanime (cioè distaccato e aperto) verso gioia e tristezza, guadagno e perdita, vittoria e sconfitta, non sarai mai toccato dal peccato."

## VERSO 8

ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा कूटस्थो विजितेन्द्रियः ।

jñānavijñānatṛptātmā kūṭastho vijitendriyaḥ ।

युक्त इत्युच्यते योगी समलोष्टाश्मकाञ्चनः ॥ ६-८ ॥

yukta ityucyate yogī samaloṣṭāśmakāñcanaḥ ॥ 6-8 ॥

*jnana*: conoscenza; *vijnana*: saggezza (conoscenza applicata); *tripta*: soddisfatto; *atma*: sé stesso; *kuta-sthah*: chi è fermamente situato; *vijita-indriyah*: che ha vinto i sensi; *yuktah*: impegnato (nello *yoga*); *iti*: così; *ucyate*: è detto; *yogi*: uno *yogi*; *sama*: ugualmente; *loshtra*: una zolla di terra; *asma*: sasso; *kancanah*: oro.

**"Una persona che trova la sua soddisfazione nella teoria e nella pratica della conoscenza rimane stabile e solida (perché) ha controllato i sensi. Questa persona è collegata (con il Supremo) ed è chiamata *yogi*. E' imparziale verso l'argilla, la pietra e l'oro."**

Le definizioni *jnana* e *vijnana* si riferiscono alla conoscenza teorica e pratica o applicata.

Come abbiamo già visto, la semplice teoria non è veramente di grande aiuto. Abbiamo bisogno di sviluppare individualmente la vera realizzazione della conoscenza e sperimentarla in pratica, facendone una parte integrante della nostra vita e della nostra mentalità personale.

La realizzazione diretta della conoscenza rimane indisturbata nelle varie circostanze della vita, perché dà una soddisfazione maggiore rispetto alla comune gratificazione materiale dei sensi. Il piacere che troviamo nel Sé (5.24, *antah sukhah, antah aramah*, 5. 21, *vindati atmani yat sukham*) è il piacere supremo descritto nel verso 2.59 (*param drstva*) e che ci rende capaci di abbandonare le gioie temporanee e limitate del mondo materiale.

Una mente pacifica e soddisfatta non ha alcun motivo di correre qua e là dietro le *vritti*, le modificazioni dei pensieri, delle emozioni e dei desideri, e perciò rimane stabile (*kuta-stha*) nella Conoscenza.

Questa stabilità nella Conoscenza è stata descritta come *acalah* ("che non vacilla") nel verso 2.53, *sthita dhīh* ("meditazione stabile") in 2.56, e *prajna pratisthita* ("stabilito nella saggezza") in 2.57, 58, 61.

Questa stabilità è stata paragonata (6.19) a una fiamma che non è disturbata dal vento e descritta anche come *nirvana* ("senza vento") in 5.24, 25, 26 e 6.15 (*sa yogi brahma nirvanam, labhante brahma nirvanam, abhito brahma nirvanam, santim nirvana paramam*).

Un altro sinonimo del termine *nirvana* è *nirvikalpa samadhi*.

La stabilità della consapevolezza trascendentale nel distacco dalle attività materiali e dalla dualità viene descritta anche in altri versi: *brahma bhuta prasannatma* (18.54), *nirdvandvo hi maha baho* (5.3), *sarva karmani manasa sannyasya* (5.13), *na kartritvam na karmani* (5.14), *nirdosam hi samam brahma* (5.19), *sthira buddhir asammudho* (5.20), *sa brahma yoga yuktatma* (5.21), *vigateccha bhaya krodho* (5.28), *iccha dvesa samutthena* (7.27), *te dvandva moha nirmukta* (7.28), *visanti yad yatayo vita ragah* (8.11), *iccha dvesah sukham duhkham* (13.7).

La definizione più famosa dello *yoga* negli *Yogasutra* di Patanjali (1.2) è "la cessazione delle fluttuazioni della mente": *yogah citta-vritti-nirodhah*, per cui "la percezione si stabilisce nella sua vera *svarupa* (forma inerente)": *tada drastuh svarupe avasthanam* (1.3)

Non è facile comprendere questa consapevolezza trascendentale, perché la gente che è abituata a pensare in termini materiali tende a confonderla

con l'indifferenza ignorante o tamasica, oppure il cinismo egoistico rajasico.

L'imparzialità verso l'argilla, la pietra e l'oro significa che ogni cosa dovrebbe essere impiegata adeguatamente nello *yoga* senza alcun pregiudizio - proprio come il verso 5.18 spiegava che ogni persona o essere vivente dovrebbe essere impegnato adeguatamente senza pregiudizio: "I *pandita* (le persone di conoscenza) vedono con uguale (benevolenza) il *brahmana* colto e gentile, la mucca e l'elefante, e anche il cane e il (selvaggio) che mangia cani."

A questo proposito, è importante notare che le forme visibili della Divinità possono essere modellate nell'argilla, nella pietra o nell'oro, e che il risultato dell'adorazione della Divinità sarà lo stesso, a prescindere dal materiale con cui la *vigraha* divina è stata modellata. Soltanto un materialista stupido e ignorante darà maggior valore a una *vigraha* fatta d'oro che a una *vigraha* fatta di pietra o argilla.

Talvolta vediamo che gli artigiani tendono a mettere uno sforzo e una cura maggiori nel lavoro con materiali costosi - come l'oro o il legno pregiato - mentre non fanno molta attenzione quando lavorano con materiali economici e facilmente reperibili come l'argilla o il bambù, ma questo dimostra una mentalità autodistruttiva afflitta da pigrizia, disprezzo e stupidità. Ciò che importa veramente è l'uso che facciamo delle cose, lo sforzo che mettiamo nel compiere i nostri doveri - non importa quanto siano umili - nel modo migliore possibile. Questo ci renderà veramente persone perfette.

## VERSO 9

सुहृन्मित्रार्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु ।

suhṛṇmitrāryudāsīnamadhyasthadveṣyabandhuṣu ।

साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते ॥ ६-९ ॥

sādhuṣvapi ca pāpeṣu samabuddhirviśiṣyate ॥ 6-9 ॥

*su-hrit*: conoscenti benevoli; *mitra*: amici; *ari*: nemici; *udasina*: persone neutrali; *madhya-stha*: intermediari/ mediatori; *dveshya*: persone che invidiano o odiano; *bandhushu*: i parenti; *sadhushu*: le brave persone; *api*: persino; *ca*: e; *papeshu*: le persone cattive; *sama*: uguale; *buddhih*: intelligenza; *visishyate*: è il migliore.

**"Lo (yogi) più elevato è chi rimane imparziale/ senza pregiudizi verso un conoscente animato da buoni sentimenti, un amico, un nemico, una persona neutrale, un mediatore, una persona invidiosa, un parente, una brava persona e un malvagio."**

Proprio come dovremmo essere capaci di rimanere ugualmente amichevoli verso un *brahmana* colto e gentile, una mucca, un elefante, un cane e un mangiatore di cani, e di riconoscere il giusto valore di argilla, pietra e oro, dovremmo essere capaci anche di guardare al di là della confusione e dell'illusione temporanee di coloro che vedono il mondo e gli altri in termini di dualità. Una persona confusa da *maya*, "ciò che non è (quello che sembra)", valuta le persone secondo le esperienze gradevoli o sgradevoli che può ottenere da loro, perciò crea il concetto di amici e nemici. Tale concetto è illusorio perché è temporaneo e si riferisce soltanto alle identificazioni materiali e agli attaccamenti.

Questo non significa che i comportamenti amichevoli e ostili non esistano. La dualità e l'illusione esistono effettivamente e hanno un risultato sulle nostre attività: producono degli effetti, e a loro volta quei risultati portano gioie e dolori, creando le circostanze in cui una persona confusa compie ulteriori scelte orientate verso la materialità e perpetua quindi il ciclo di nascite e morti.

Talvolta la parola *maya* viene tradotta "ciò che non è", un'espressione che esprime l'idea di una semplice proiezione di immagini che non hanno alcuna sostanza o effetto. Per esempio, un miraggio nel deserto ci mostra la presenza di acqua dove in effetti non ce n'è: si tratta semplicemente del movimento dell'aria calda che tremola e riflette la luce imitando il movimento e il riflesso di una superficie di acqua. In quel luogo non esiste realmente umidità. Le azioni e le identificazioni degli esseri umani creano però delle conseguenze reali, anche se temporanee - potremmo paragonarle piuttosto a una nuvola, che raccoglie l'umidità dalla terra e

dagli specchi d'acqua, e poi la fa precipitare nella forma di pioggia. Dopo un temporale le nuvole scompaiono e quindi possiamo dire che la loro esistenza era illusoria, ma l'acqua piovana raggiunge il terreno e ne viene assorbita, facilitando la crescita della vegetazione, cosa che a sua volta nutre gli animali e gli esseri umani.

Similmente, l'Atman è la vera persona, il Sé, in tutte le persone che vediamo e incontriamo. L'Atman non ha amici o nemici, parenti o posizione nella società, e non viene mai toccato dalle relazioni materiali. In una particolare vita due persone possono essere nemici giurati, mentre in una vita successiva possono diventare amici, amanti, fratelli o sorelle o parenti - in effetti questo è proprio il modo in cui possono imparare a comprendere la realtà della vita.

La vita è una scuola in cui dobbiamo imparare a progredire e a diventare persone perfette, e le lezioni più difficili riguardano le relazioni personali. Una relazione negativa con una persona costituisce un esame che ci deve far sviluppare buone qualità e realizzazioni, diventare distaccati, compassionevoli e benevoli verso tutti - perché tutti gli esseri viventi non sono altro che parti della Personalità Suprema della Divinità.

Questa evoluzione graduale della consapevolezza attraverso la Conoscenza dello Yoga ci porta dal piano chiamato *kanistha adhikari* (adoratore neofita), sul quale siamo ancora ossessionati dalla dualità, dalle identificazioni materiali e dagli attaccamenti, verso il piano chiamato *madhyama adhikari* (adoratore intermedio), sul quale diventiamo capaci di riconoscere le intenzioni e i comportamenti delle persone, usando la nostra intelligenza per servire la missione divina.

Oltre questo livello, uno *yogi* che ha realizzato il Sé ed è fermamente stabilito nella visione trascendentale è capace di vedere l'Atman eterno, e comprende che l'ostilità e l'affetto sono circostanze temporanee. Perciò l'*uttama adhikari* (adoratore progredito) è capace di tollerare e perdonare più facilmente, e rimane sempre libero dai risentimenti, che sono pur sempre attaccamenti, anche se in una modalità negativa.

Ovviamente questo non significa che sia stupido o che gli piaccia essere imbrogliato, aggredito, o maltrattato. Un *uttama adhikari* non è un

masochista consacrato al martirio; non sceglierà di rimanere esposto al maltrattamento ma prenderà le debite distanze dalle persone che hanno motivazioni negative, non appena avrà verificato la situazione reale. Può offrire delle opportunità alle persone perché vuole aiutare la gente a migliorare, ma queste occasioni non sono illimitate riguardo a tempi e condizioni. Inoltre perdona ma non dimentica, perché dimenticare è un atto di ignoranza che lo esporrebbe a ulteriori sofferenze e danni non necessari.

Concentrerà la consapevolezza sul pensiero positivo e sulle scelte proattive, tutte concentrate sul vero valore della vita e dell'azione - che è l'offerta sacra nel servizio al Supremo - senza sprecare tempo ed energia con recriminazioni o accuse, ma non si illuderà pensando che uno scorpione velenoso può diventare un buon compagno di stanza, se soltanto siamo gentili con lui. Nutrire un serpente con latte e banane non fa che aumentare il suo veleno.

E' interessante studiare il significato specifico delle varie definizioni offerte da Krishna in questo verso sul comportamento e sulle intenzioni delle persone.

L'espressione *su hrit* significa "che ha un cuore buono" (cioè sentimenti positivi) verso qualcuno. Viene spesso tradotta come "benefattore", ma questo non rende precisamente il significato.

La parola *mitra*, "amico", indica affetto, compagnia, un sentimento di relazione favorevole. Questo sentimento è l'atteggiamento raccomandato verso tutti gli esseri viventi - che sono *jivatma* che affrontano lo stesso viaggio nel quale noi siamo impegnati.

L'espressione *madhya stha* si riferisce a una persona che prende posizione nel mezzo, che vorrebbe portare pace e armonia tra le fazioni. Questo sentimento o atteggiamento è possibile soltanto quando ci si è distaccati dalle proprie identificazioni e attaccamenti materiali, e diventa possibile vedere e agire in modo disinteressato. Quando viene influenzato da *tamas* o *rajas* invece che da *sattva*, questo atteggiamento può diventare un'ostinazione cieca e sciocca che si rifiuta di prendere una posizione a causa di una errata nozione di "imparzialità" che sceglie di

ignorare le conseguenze delle cattive azioni, o a causa della paura di una qualche rappresaglia da parte dei "cattivi" o dall'attaccamento se i "cattivi" sono loro familiari o amici o alleati. Queste persone neutrali dovrebbero però sapere che rifiutarsi di compiere l'azione giusta per difendere il *dharma* costituisce un'azione che porterà loro delle conseguenze negative.

La parola *bandhu* significa "parente", o "legato da relazione" - in altre parole, una persona con la quale si ha un legame naturale dovuto ad attaccamento o affinità. Si applica generalmente ai familiari e ai membri dello stesso clan, per nascita o per adozione o per matrimonio. In questo senso è particolarmente appropriato quando si riferisce delicatamente a quelle persone non qualificate che sono nate in una buona famiglia, come i *brahma bandhu* o *kshatra bandhu*, o "parenti" di *brahmana* o *kshatriya*.

Le due parole usate per indicare le persone ostili sono *ari* (una persona che accoltella alla schiena) e *dvesya* (una persona che odia apertamente). Uno *yogi* che ha realizzato il Sé non è cieco o stupido, ed è capace di vedere il vero carattere di una persona, proprio come è capace di riconoscere uno scorpione, ma non è interessato a investire tempo o energia in odio e risentimento.

## VERSO 10

योगी युञ्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः ।

yogī yuñjīta satatamātmānaṁ rahasi sthitaḥ ।

एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः ॥ ६-१० ॥

ekākī yatacittātmā nirāśīraparigrahaḥ ॥ 6-10 ॥

*yogi*: lo *yogi*; *yunjita*: dovrebbe impegnarsi (nel *sadhana*); *satatam*: costantemente; *atmanam*: sull'Atman; *rahasi*: in un luogo isolato; *sthitah*: stabilendosi/ rimanendo; *ekaki*: da solo; *yata*: controllata; *citta-atma*: la consapevolezza del sé; *nirasih*: senza desideri; *aparigrahaḥ*: senza possedere nulla.

**"Lo *yogi* dovrebbe praticare costantemente (la meditazione) sul Sé vivendo da solo in un luogo isolato, mantenendo accuratamente la consapevolezza sotto controllo, libera da aspettative e da attaccamenti (verso le acquisizioni materiali)."**

Il verso precedente affermava chiaramente che la perfezione dello *yoga* consiste nel superare la visione temporanea e superficiale basata sull'identificazione e sugli attaccamenti materiali che presentano una visione dualistica - amico e nemico, buono e cattivo, oro e fango. Certo, pur essendo ugualmente ben disposto verso le persone che sono buone e le persone che sono cattive, lo *yogi* realizzato preferisce evitarle tutte. Ama restare solo in compagnia dell'Atman.

Krishna sottolinea il fatto che è possibile rimanere in questa prospettiva trascendentale soltanto vivendo da soli in un luogo isolato, abbandonando ogni senso di appartenenza esclusiva e di compagnia. Non è una cosa facile da comprendere e da accettare, poiché la mente condizionata ha bisogno di sostegno e nutrimento dagli amici e di protezione dai nemici. Quando una persona ordinaria pensa di vivere da sola, senza identificazione o attaccamento o compagnia, la sua mente viene attaccata dalla paura della solitudine e dell'abbandono.

Una persona non evoluta ha costantemente bisogno di convalide e rassicurazioni forniti dal "clan" al quale appartiene, e del rumore della folla che gli dà il pretesto per non ascoltare la propria coscienza. La maggior parte delle persone ordinarie sono terrorizzate dal silenzio e dalla solitudine, perché non riescono a tollerare la prospettiva di affrontare il vuoto e l'insoddisfazione della vita materialista.

Le persone rajasiche, o controllate dalla passione, vivono in grandi città proprio come le formiche e le api vivono in grandi colonie, preoccupandosi solo delle esigenze animali per la sopravvivenza e il piacere, attraverso l'istinto di accumulare, costruire, tenersi impegnati e divertirsi. La vita in una metropoli è una battaglia costante, e le smalziate persone di città imparano ben presto a combattere per sopravvivere - per un sedile su un autobus affollato, per non farsi investire dal traffico quando attraversano le strade caotiche, per i migliori affari al mercato o ai grandi magazzini, per gli impieghi più prestigiosi e

redditizi, per evitare le zone infestate dai rapinatori e dai drogati, per sfuggire ai poliziotti corrotti e aggressivi, e così via. A cominciare dalla prima infanzia, un "ragazzo (o una ragazza) di città" impara a difendersi e a sopravvivere nella giungla d'asfalto, e queste abilità sono spesso sostenute dal consumo di stimolanti, come il caffè, il tè o sostanze più forti, che danno quella "marcia in più" per rimanere in una posizione di vantaggio nella corsa pazza di ogni giorno. Poiché sono sovraccitati dalla passione, gli abitanti delle città sentono anche il bisogno di consumare sostanze che li aiutino a rilassarsi e dormire, dalle innocue tisane di erbe ai liquori forti, al Valium e ad altre sostanze legali o illegali. Tutto ciò lascia un segno pesante sul corpo e sulla mente della gente di città, e crea molta sofferenza e insensibilità.

Una persona *sattvica* può scegliere di vivere in un posto tranquillo, lontano dalla confusione creata da persone ignoranti e rumorose, e stabilire la propria residenza in un ambiente naturale decorato da alberi e piante di grande bellezza e utilità, specchi d'acqua limpida, e il piacevole cinguettio degli uccellini. Ama le costruzioni spaziose, con molta luce e ventilazione naturale, preferibilmente con giardini ricchi di fiori profumati, dove può godersi la vita in modo civile insieme alla famiglia e agli amici. La *Gita* però insegna che l'attaccamento a *sattva* condiziona l'essere umano alla felicità materiale attraverso le soluzioni materiali, e quindi porta alla rinascita nel mondo materiale.

Il livello di *suddha sattva* non dipende dalle circostanze esteriori, ma si concentra sull'inesauribile felicità interiore del vero Sé, perciò lo *yogi* preferisce vivere da solo, per evitare tutti i disturbi negativi e anche quelli positivi che possono distrarlo dalla profonda meditazione. Quando si vive da soli ci si deve preoccupare soltanto della propria mente, ma quando si vive in mezzo ad altri, bisogna fare costantemente attenzione anche alla mente degli altri.

*Ekaki*, "vivere da soli", è una regola importante nella pratica dello *yoga*, che sarà ripetuta ancora nella *Gita* (13.11, 18.52). Quando una particolare istruzione viene ripetuta tre volte, viene considerata un punto estremamente importante. Questo costituirà una sorpresa per molte persone, che credono che gli *ashrama* e le *matha* siano i luoghi ideali per praticare lo *yoga*, o anche soltanto i "soli luoghi possibili o autorizzati", e

che lo *yoga* non possa essere praticato legittimamente in nessun'altra situazione. In effetti la pratica "gregaria" dello *yoga* tende a perdere il suo scopo e significato originari, e spostare l'attenzione verso le gerarchie sociali interne - stabilendo la posizione, l'importanza e il potere politico di ciascun individuo all'interno dell'istituzione o del gruppo, e paragonando costantemente la "bravura" e il "successo" di un individuo rispetto agli altri che vivono o praticano nello stesso gruppo. In questo modo l'intera situazione diventa una farsa, una distorsione patetica della vera vita spirituale.

Certo, in Kali yuga non è affatto facile praticare veramente lo *yoga*, come Arjuna stesso dichiarerà nei prossimi versi (6.33, 34). Vivere soli, senza il sostegno e la protezione di persone che hanno la nostra stessa mentalità, richiede un tremendo controllo della mente, che è quasi impossibile da raggiungere per una persona ordinaria e spesso anche per gli spiritualisti progrediti.

Dovremmo ricordare che questa pratica del Kriya Yoga o Dhyana Yoga è la via scelta dal *sannyasi* che si sta preparando a lasciare il corpo e che quindi si ritira nella foresta per compiere austerità. Andare a vivere nella foresta significa vivere da soli, senza i benefici del sostegno e della protezione e senza le forniture di beni e servizi che possiamo ottenere in zone urbane o semi-urbanizzate.

Krishna ha affermato chiaramente all'inizio del capitolo (6.1) che il vero *sannyasi* e il vero *yogi* non ha bisogno di restare legato alle esteriorità e alle regole descritte, ma è caratterizzato dalla vera rinuncia che deriva dalla dissoluzione della identificazione e degli attaccamenti materiali. Possiamo applicare qui lo stesso principio.

In questo mondo sovraffollato, in cui l'esplosione demografica sta trasformando gradualmente le foreste in città ed è quasi impossibile trovare dei luoghi isolati, possiamo raggiungere la vera solitudine all'interno di noi stessi, dissolvendo le identificazioni e gli attaccamenti verso famiglia, clan, comunità, nazionalità e così via.

## VERSO 11

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ।

*śucau deśe pratiṣṭhāpya sthīramāsanamātmanah* ।

नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥ ६-११ ॥

*nātyucchritam nātinīcam cailājīnakuśottaram* ॥ 6-11 ॥

*śucau*: in un (luogo) pulito; *deśe*: luogo/ terra; *pratiṣṭhāpya*: stabilendosi; *sthīram*: in modo permanente/ fermamente; *āsanam*: seggio/ residenza; *ātmanah*: sé stesso; *nā ati*: non troppo; *ucchritam*: elevato/ alto; *nā ati*: non troppo; *nīcam*: basso/ sotto; *caila*: stoffa morbida; *ajina*: (di cervo) pelle; *kuśa*: erba/ paglia *kuśa*; *uttaram*: in cima.

**"Dopo aver stabilito la propria residenza in un luogo pulito/ puro, si deve sistemare fermamente su un seggio che non è troppo alto o troppo basso, con (strati di) stoffa, pelle di cervo ed erba *kuśa*.**

*Sucau deśe* significa "luogo puro" e si riferisce all'ambiente, che deve essere pulito e puro, caratterizzato perlomeno da *sattva guṇa*, se non da *suddha sattva*. E' estremamente difficile praticare lo *yoga* quando si hanno vicini di casa sporchi (fisicamente e/o mentalmente) e/o in un paese dove il governo non apprezza il valore della pulizia e della purezza.

Le grandi città non sono un luogo molto adatto per praticare lo *yoga* perché sono necessariamente sporche a causa della polvere, del fumo, della spazzatura e dei liquami di fogna prodotti dalle attività quotidiane richieste dalla sopravvivenza fisica. La gente deve mangiare e di conseguenza deve usare i gabinetti. Agli scarichi di questi gabinetti si aggiunge l'acqua di scarico che è stata usata per lavare i corpi, gli abiti, le pentole di cucina, i pavimenti, le strade, i centri commerciali e industriali eccetera.

Il semplice atto di camminare per strada o viaggiare in veicoli solleva la polvere e fa circolare vari tipi di sostanze inquinanti e contaminanti che

finiscono per strada - come le deiezioni e le altre escrezioni corporali di animali di ogni tipo, dagli uccelli ai topi, se non di animali più grossi.

Cucinare ed eliminare i rifiuti biodegradabili - come le bucce delle verdure, le foglie marce o secche, eccetera - crea esalazioni, fumo e polvere, e i rifiuti non biodegradabili sono ancora più persistenti e nocivi quando cerchiamo di eliminarli. La produzione di tutti questi rifiuti è però inevitabile e diventa sempre più travolgente quando la densità della popolazione aumenta.

Possiamo certamente migliorare la situazione applicando dei progetti urbanistici ben pensati, come il riciclaggio e i depuratori, un servizio efficiente di eliminazione dei rifiuti, adeguate tubature, decentralizzazione e così via, ma già il semplice numero delle persone che abitano in qualsiasi città presenta una enorme difficoltà al lavoro necessario per mantenere la purezza della località.

Il bisogno di pulizia si applica anche ai fattori più sottili, come l'inquinamento acustico (i rumori molto forti), l'inquinamento visivo (i panorami spiacevoli) e l'inquinamento elettromagnetico (le radiazioni eccessive create da apparecchi elettrici ed elettronici e dai cavi di trasmissione). L'inquinamento sociale consiste nella presenza di persone cattive, che hanno una mentalità materialistica, lussuriosa, ostile, avida e/o criminale, cosa che crea sentimenti negativi nella zona.

Questa mentalità negativa si manifesta anche sotto forma di pregiudizi, disprezzo, arroganza, egoismo, eccessiva curiosità e tendenza a interferire, e altre manifestazioni che talvolta possono addirittura passare per sintomi di "buon vicinato". Tutte queste forme di inquinamento dipendono in larga misura dal tipo di governo e dall'amministrazione civica della zona, poiché la massa della gente segue naturalmente l'esempio stabilito dai leader (3.21). Generalmente in una zona degradata, le persone che stanno al governo sono le più corrotte in assoluto.

Un luogo pulito e puro è quello dove la nostra mente può trovare facilmente pace e soddisfazione senza sentirsi costantemente minacciata. I luoghi sacri o i luoghi di pellegrinaggio sono naturalmente sovraccarichi di sentimenti positivi e di buona energia, perché le persone

che vivono lì o che visitano quei luoghi tendono a coltivare la consapevolezza spirituale e la benevolenza verso tutti gli esseri viventi. Sono sempre benedetti dai fiumi sacri o da grandi specchi d'acqua che forniscono acqua a sufficienza per la purificazione del corpo e della mente, e anche da foreste o boschetti dove uno *yogi* può trovare un po' di pace e solitudine per la meditazione. Questo è il motivo per cui lo stadio della vita in cui si lascia la casa e la famiglia per viaggiare nei luoghi sacri viene chiamato *vanaprastha*.

Il verso raccomanda che l'*asana* sia comodo e sicuro, in modo che il corpo non ci distraiga con sensazioni spiacevoli. Anche qui, dobbiamo comprendere che gli esercizi fisici dello *yoga* sono intesi ad addestrare il corpo a diventare più inattivo possibile, in modo che possiamo concentrare la nostra meditazione sulla Trascendenza, che è l'unico scopo dello *yoga*.

Il luogo dove ci sediamo dovrebbe essere solido e stabile, in modo che non ci sia pericolo che traballi o ceda. Saremo distratti anche se il seggio è troppo alto o troppo basso.

In un altro senso, questo si può applicare anche alla percezione di sé, e indicare che dobbiamo rimanere equilibrati e sobri e non pensare che siamo troppo bravi o troppo cattivi, troppo in alto o troppo in basso - poiché la parola *asana* ha parecchi significati, compresi "posizione" e "residenza", anche se il significato primario indica il luogo dove ci si siede e la posizione del corpo.

La pelle animale menzionata nella *Gita* e raffigurata nell'iconografia tradizionale per esempio di Yogesvara Mahadeva, ha lo scopo di tenere lontani insetti e serpenti. La pelle può essere ottenuta da qualsiasi animale di dimensioni sufficienti - cervo, tigre, leone eccetera - che sia morto naturalmente nella foresta o sia stato ucciso dagli *kshatriya* durante le loro spedizioni di caccia.

Uno *yogi* non ha bisogno di uccidere nessuno. Uno *kshatriya* attivo va a caccia allo scopo di controllare la popolazione degli animali selvaggi pericolosi che potrebbero aggredire le persone e danneggiare i raccolti.

## VERSO 12

तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः ।

tatraikāgram manaḥ kṛtvā yatacittendriyakriyaḥ ।

उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये ॥ ६-१२ ॥

upaviśyāsane yuñjyādyogamātmaviśuddhaye ॥ 6-12 ॥

*tatra*: là; *eka-agram*: (concentrando fortemente l'attenzione su) un solo punto; *manah*: la mente; *kṛitva*: facendo; *yata-citta-indriya-kriyah*: praticando la rinuncia nella consapevolezza, nei sensi e nelle attività/ controllando le attività della consapevolezza e dei sensi; *upavisya*: sedendo; *asane*: nella residenza/ sul seggio/ nella posizione del corpo; *yunjyat*: bisogna impegnarsi; *yogam*: nello *yoga*; *atma-visuddhaye*: per la purificazione di sé stessi.

**“Sedendo là, deve concentrare con cura la mente sulle pratiche necessarie al controllo della consapevolezza, impegnandosi nello *yoga* per la purificazione del sé.**

Di nuovo, il vero scopo dello *yoga* viene affermato con grande chiarezza in questo verso: la pratica dello *yoga* va eseguita al solo scopo di purificarsi dalla contaminazione dell'identificazione materiale e dagli attaccamenti, attraverso il controllo della consapevolezza, della mente e dei sensi. Neanche una sola volta troviamo scritto, nella *Gita* o nei testi autentici sullo *yoga*, che lo *yoga* ha lo scopo di rilassare la mente o di acquisire il benessere fisico.

Le pratiche richieste per controllare la mente e concentrarla sulla meditazione sul Supremo possono venire scelte a seconda delle capacità del *sadhaka*. Non esiste una pratica che sia a "taglia unica". Proprio come ciascun *sadhaka* si sentirà attratto a una particolare forma del Supremo - chiamata *ista deva* o "(forma) desiderata di Dio" - ci sono anche pratiche specifiche che sono più appropriate per la particolare situazione, tendenza e ispirazione di ciascun *sadhaka*.

L'espressione *eka-agram* indica chiaramente che dobbiamo dimenticare ogni altra preoccupazione o intenzione (*sankalpa*, 4.19, 6.3) e astenerci da ogni altra attività. Il grado di concentrazione della nostra mente determinerà la velocità e la facilità con cui raggiungeremo i risultati desiderati nello *yoga*.

Nel verso 2.41 Krishna ci aveva già messo in guardia sul fatto che non bisogna cercare di pensare a troppe cose contemporaneamente, perché la concentrazione si disperde. Questo si applica particolarmente al *sadhana* spirituale: dobbiamo concentrarci su un *mantra* alla volta, su un *ista deva* alla volta, su un *rasa* o sentimento devozionale alla volta.

A volte le persone hanno paura di trascurare qualche forma della Divinità in favore di un'altra, perciò si riempiono gli altari di casa con dozzine di Divinità, recitano il *japa* con molti *mantra* differenti, leggono diversi *shastra* e recitano diversi *stuti* a differenti Personalità della Divinità.

Non è una cosa sbagliata in sé stessa, ma il pericolo è quello di disperdere l'attenzione e la devozione diluendole in una specie di omaggio piuttosto superficiale, senza veramente sviluppare una vera attrazione o relazione personale con nessuna forma della Divinità. Questo è il motivo per cui Adi Shankara scrisse, *ekam sastram devaki-putra-gitam, eko devo devaki-putra eva, eko mantras tasya namani yani, karmapy ekam tasya devasya seva* - "che ci siano una sola scrittura (per tutti): la *Gita* di Krishna (il figlio di Devaki); che ci sia un solo Signore (per tutti): Krishna (il figlio di Devaki); che ci sia un solo *mantra* (per tutti): i suoi (molti) nomi; che ci sia un solo dovere (per tutti): il servizio a lui."

Probabilmente la forma più universalmente popolare del Signore è Jagannatha - che appare accompagnato da Balabhadra, Subhadra e Sudarshana. Questa forma include gli aspetti principali della Divinità - Vishnu/ Krishna, Shiva e la Dea Madre - ed è quindi chiamata "il Signore di tutti", perché tutti sono felici di adorare Jagannatha.

A seconda delle inclinazioni personali, si possono adorare altre forme o Personalità della Divinità, anche in diversi periodi della vita, e non ci sono contraddizioni perché in ultima analisi tutte le forme sono Una.

Come Krishna spiegherà nel verso 9.23, tutte le varie forme di *ista devata* sono in realtà differenti manifestazioni di Krishna, e non Dei opposti o rivali.

Per evitare i pericoli del settarismo, Adi Shankara Acharya insegnò che tutti dovrebbero meditare rispettosamente sulle cinque forme principali della Divinità - Vishnu, Shiva, Durga, Surya e Ganesha - tenendo a mente che sono tutte collegate strettamente tra loro, cioè parti della stessa Realtà suprema.

Vishnu o Narayana è il Parama Purusha trascendentale che esiste eternamente al di là dei cicli di manifestazioni degli universi materiali. Shiva è Vishnu quando discende nel mondo materiale per interagire con Madre Natura. Surya è la manifestazione di Vishnu/ Shiva che è visibile agli occhi di tutti nel mondo.

Adi Shakti, la Dea Madre, prende una varietà di forme, nomi e attività per scopi diversi, e viene conosciuta rispettivamente come Durga, Mahalakshmi, Mahasarasvati, Mahakali, Gayatri, Lalita, Lakshmi, Sarasvati, Kali, Chandi, Parvati, Bhairavi, Annapurna, Matangi, Bhumi, Siddhi, Santoshi, Sita, Radha, eccetera.

Ganesha è il figlio di Shiva e Parvati, il "figlio di Dio" che rappresenta il progresso che si sviluppa dall'intervento divino nel mondo, e quindi è ricordato all'inizio di tutte le attività, perché elimini gli ostacoli e porti benedizioni.

Questa *pancha devata puja*, però, non richiede che lo stesso tipo di adorazione venga svolto per tutte le cinque forme della Divinità; si tratta piuttosto di un atto doveroso di rispetto a queste grandi Personalità prima di impegnarsi nell'adorazione e nel servizio al proprio *ista deva* personale.

Non c'è dunque contraddizione tra la prescrizione della *pancha devata puja* e la devozione esclusiva a Krishna Govinda dimostrata da Adi Shankara nel suo famoso verso: in effetti questa è la vera forma della devozione esclusiva a Krishna, perché è libera da sciocche offese e non manca di rispetto alle altre Personalità della Divinità.

## VERSO 13

समं कायशिरोग्रिवं धारयन्नचलं स्थिरः ।

samaṁ kāyaśirogrīvaṁ dhārayannacalam sthiraḥ ।

सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥ ६-१३ ॥

samprekṣya nāsikāgraṁ svaṁ diśaścānavalokayan ॥ 6-13 ॥

*samaṁ*: ugualmente bilanciato/ diritto/ sulla stessa linea; *kaya*: il corpo; *sirah*: la testa; *grivam*: il collo; *dharayan*: mantenendo; *acalam*: senza muoversi; *sthiraḥ*: fermamente; *samprekshya*: guardando/ fissando gli occhi; *nasika-agram*: davanti al naso; *svam*: proprio; *disah*: le direzioni; *ca*: e; *anavalokayan*: senza guardare (qua e là).

**"Mantenendo il corpo, la testa e il collo in linea retta, bisogna rimanere fermi, concentrando l'attenzione davanti al proprio naso, senza guardare in (altre) direzioni."**

L'espressione *nasikagram* non suggerisce che si debba storcere gli occhi per riuscire a vedere fisicamente la punta o addirittura la radice del proprio naso, ma semplicemente che bisogna evitare di guardarsi attorno e anche di seguire con gli occhi qualcosa che si muove. Lo sguardo deve rimanere fisso direttamente di fronte a sé, sulla forma che è l'oggetto della nostra meditazione (*yantra*, *murti*, ecc) o rivolgendo l'attenzione verso la contemplazione interiore.

Il senso della vista o visione è uno strumento molto irrequieto e tende a saltare qua e là, trascinandosi dietro la mente. Se ci fate caso, pochissime persone hanno uno sguardo fermo: la maggior parte tende a muovere molto gli occhi, e questo di solito indica una capacità di mantenere l'attenzione solo per breve tempo. Quando si fissa lo sguardo senza focalizzarlo, l'attenzione abbandona la contemplazione degli oggetti esteriori e di qualsiasi cosa che possa verificarsi davanti agli occhi. Questa è un'altra descrizione della pratica chiamata *pratyahara*, "distogliere i sensi dagli oggetti dei sensi".

Mantenere la testa, il collo e la schiena in linea retta aiuta la circolazione dell'energia all'interno del corpo, facilitando la respirazione, equilibrando il peso della testa ed evitando di affaticare eccessivamente la colonna vertebrale e le altre ossa e i muscoli. Questo permette al *sadhaka* di rimanere fermo più a lungo senza provare fastidio.

Sedersi nel *padmasana* ("posizione del loto") o nel *sukhasana* ("posizione facile") è la scelta migliore per la meditazione, ma se per qualche ragione stare seduti presenta dei problemi, si può anche scegliere la *savasana* ("posizione del cadavere") che consiste semplicemente nel distendersi sulla schiena, sopra una superficie piana che può mantenere la testa, il collo e la schiena in linea retta.

In effetti questa posizione è eccellente per mantenere il corpo dritto proprio come spiega il verso. Quando stiamo seduti è solo il torso che rimane dritto, mentre gambe e braccia devono necessariamente restare piegate a un certo angolo; per un principiante o per una persona che ha problemi fisici questo può disturbare il processo della meditazione perché si tratta comunque di una posizione relativamente instabile e il peso delle varie parti del corpo può creare una tensione.

Quando invece siamo distesi nel *savasana*, la gravità lavora in nostro favore, ancorando tutte le parti del corpo al terreno e facilitando il rilassamento. Questa posizione è particolarmente utile per i viaggi astrali, o "esperienze fuori dal corpo".

Il termine *achalam*, "senza muoversi", è importante perché è possibile superare più facilmente il senso di identificazione con il corpo quando questo non attira l'attenzione della mente.

I movimenti del corpo distraggono la mente quanto la sensazione di scomodità, perciò devono essere arrestati. In ultima analisi, la consapevolezza dell'*atman* deve distaccarsi facilmente dalla consapevolezza del corpo in modo che il *sadhaka* sperimenti la vera natura del Sé.

## VERSO 14

प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः ।

praśāntātmā vigatabhirbrahmacārivrate sthitaḥ ।

मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत् मत्परः ॥ ६-१४ ॥

manaḥ saṁyamyā maccitto yukta āsīta matparaḥ ॥ 6-14 ॥

*prasanta-atma*: soddisfatto in sé stesso/ nell'*atman*; *vigata*: andata; *bhih*: la paura; *brahmachari-vrate*: nel voto di *brahmacharya*; *sthitah*: stabilita; *manah*: la mente; *samyamyā*: controllando/ vincendo; *mat-cittah*: la consapevolezza concentrata su di me; *yuktah*: impegnato; *asita*: deve restare/ sedere; *mat-parah*: dedicato a me/ devoto a me.

**"Vincendo la paura e praticando la contentezza, fermamente stabilito nel *brahmacharya*, controllando/ impegnando la mente, bisogna sedere/ rimanere (fermi), collegando la consapevolezza a me e contemplando me (come lo scopo)."**

E' impossibile evitare di guardare qua e là (*disas anavalokayan*) se non si sono vinte completamente paura, lussuria e avidità. D'altra parte, quando si è realizzata la pura esistenza eterna del Brahman e la presenza del Paramatma nel cuore di tutti gli esseri viventi e in tutte le situazioni, la mente rimane soddisfatta in sé stessa perché trova ogni felicità nell'Atman. Quindi gli occhi non sentono la necessità di vagare qua e là, e la consapevolezza rimane indisturbata e tranquilla.

Il *brahmachari vrata*, il "voto di comportarsi come Brahman", richiede un completo cambiamento di paradigmi o punti di riferimento, dalla identificazione con il corpo all'identità trascendentale dell'*atman* che è esattamente la stessa in tutti gli esseri. Il significato del *brahmacharya* è qualcosa di più che il semplice controllo o astinenza riguardo alla vita sessuale: in realtà significa essere capaci di vedere persone invece di uomini e donne. Significa pensare e agire sul livello del Brahman, la posizione della realizzazione spirituale trascendentale, dove tutti gli esseri viventi sono visti ugualmente come anime spirituali eterne, e dove

si comprende che i loro corpi non sono altro che coperture esteriori temporanee. Quando si considerano tutti i *jivatma* - compreso sé stesso - come pure anime spirituali, manifestazioni gloriose e perfette del Brahman, e si trova la felicità nell'Atman/ Brahman, non ha più senso cercare identificazioni sessuali, relazioni sessuali o piacere sessuale.

*Baudhika brahmacarya* (il celibato dell'intelletto) è un modo di pensare e vedere le persone considerandole e trattandole come Brahman trascendentale. Inoltre, una persona che è situata al livello della realizzazione del Brahman comprende che anche la materia (compresi i corpi) è un prodotto del Brahman, energia del Signore Supremo, e quindi è sacra. Il Signore risiede nel cuore di tutti gli esseri viventi, e questo rende ogni corpo un tempio del Divino.

*Vacika brahmacarya* (il celibato della parola) significa astenersi da espressioni volgari o sessuali, dal raccontare o ascoltare storie a sfondo sessuale, fare o ascoltare allusioni maliziose ecc.

Il successo nel *saririka brahmacarya* (il celibato del corpo) e nel controllo del desiderio e dell'energia sessuale viene facilitato evitando di consumare il cibo preparato o cucinato da persone assortite nelle attività sessuali o in modi di pensare o comportamenti negativi, evitando i cibi rajasici e tamasici (cioè le spezie, l'eccesso di zuccheri, gli stimolanti, cipolle, aglio, eccetera) ed evitando la compagnia di persone materialiste. Bisogna anche fare il bagno regolarmente, indossare abiti puliti, e praticare alcuni esercizi specifici di *asana*, *pranayama* e *bandha*.

Comunque, il *sadhaka* deve lavorare costantemente per mantenere la mente sotto controllo (*samyama*) impegnandosi nella meditazione positiva sulle forme, sui nomi, sulle attività divine e trascendentali. La radice della parola *samyama* è la stessa delle parole *yama* e *niyama* (le astensioni e le prescrizioni che costituiscono il primo passo nella pratica dello *yoga*) ma con il significato aggiuntivo di "impegno" che è anche intrinsecamente presente nella definizione stessa di *yoga* ("unione").

Le espressioni *mat-cittah* e *mat-parah* affermano chiaramente che lo scopo della meditazione consiste nel concentrare l'attenzione sulla Personalità Suprema della Divinità, il "me" a cui si riferisce Krishna. Il

*sadhaka* a questo livello è progredito dalla realizzazione del Brahman alla realizzazione del Paramatma, e realizza che il Paramatma è veramente Bhagavan.

*Cittah* indica la consapevolezza o la coscienza, mentre *parah* indica la dedizione o la priorità nella vita. Un vero *yogi* è cosciente/ consapevole di Krishna (come *brahman*, *paramatma* e *bhagavan*) e mette Krishna in cima alle priorità nella sua vita.

## VERSO 15

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः ।

yuñjannevaṁ sadātmānaṁ yogī niyatamānaśah ।

शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति ॥ ६-१५ ॥

śāntim nirvāṇaparamāṁ matsaṁsthāmadhigacchati ।। 6-15 ।।

*yunjan*: impegnandosi; *evam*: così; *sada*: sempre; *atmanam*: sé stesso; *yogi*: lo *yogi*; *niyata-manasah*: avendo controllando la mente; *santim*: la pace; *nirvana-paramam*: il *nirvana* supremo; *mat-samstham*: situato in me; *adhigacchati*: raggiunge.

**"Praticando/ impegnandosi in questo modo (concentrandosi) sull'*atman*, lo *yogi* che ha controllato/ impegnato la mente raggiunge la pace del *nirvana* supremo, che dimora in me."**

Dopo aver indicato che la coscienza della Personalità Suprema della Divinità è la meta e lo scopo della meditazione *yoga*, Krishna definisce la consapevolezza stabile come *nirvana paramam*, "il *nirvana* supremo", in cui la mente rimane indisturbata e perfettamente equilibrata. Questo equilibrio non è necessariamente statico: può benissimo essere dinamico, e in effetti la meditazione dinamica è il passo successivo nello *yoga sadhana*. Il *sadhaka* ha realizzato i valori di *yama* e *niyama*, assimilandoli attraverso la pratica e l'abitudine e facendone la sua normale natura.

Ha padroneggiato e superato il corpo attraverso la pratica delle posizioni e la consapevolezza della sua vera identità come *atman*, e ha regolato il respiro e le emozioni attraverso la pratica del *pranayama*. Ha imparato a distaccarsi e a distogliere i sensi dagli oggetti dei sensi attraverso la pratica del *pratyahara*, e a concentrare fermamente l'attenzione sull'oggetto trascendentale della meditazione attraverso la pratica del *dharana*, o meditazione passiva.

E' giunto ora il momento di ottenere la perfezione nella pratica di *dhyana* o meditazione attiva, che consiste nell'elevare la consapevolezza a un livello puramente trascendentale, dove tutte le attività esistono eternamente e si svolgono in un presente illimitato.

Generalmente si sa che il mondo spirituale, chiamato anche Vaikuntha ("senza ansietà") non è soggetto alle limitazioni di tempo e spazio, ma non molte persone hanno una realizzazione chiara di ciò che significa effettivamente questo bellissimo concetto.

Vaikuntha non è un luogo geografico che si raggiunge andando da "qua" a "là". Non c'è bisogno di veicoli, non è nemmeno necessario viaggiare perché non c'è una distanza da coprire. E' già dappertutto. Similmente, la sua esistenza non è soggetta al passare del tempo. Non c'è passato o futuro, ma soltanto un presente eterno che contiene simultaneamente ogni cosa. Le forme trascendentali non sono soggette a nascita, crescita, decadimento, vecchiaia, malattia o morte; esistono eternamente e la loro manifestazione contiene simultaneamente tutte le possibili variazioni.

Il termine *yunjan* significa "impegnando, concentrando" e deriva dalla stessa radice di *yoga*. *Nirvana paramam* è il "nirvana supremo", lo stato liberato della meditazione profonda sul Sé Supremo che può essere raggiunta quando la mente è tranquilla e controllata. Questa pace suprema si chiama anche *moksha*, liberazione. Alcune persone poco informate traducono *moksha* con "salvezza", non rendendosi conto che questo termine esprime un concetto cristiano profondamente differente dal concetto vedico.

L'espressione *mat-samsthan*, "situato in me", si riferisce sia alla pace e al *nirvana*, che alla consapevolezza dello *yogi*. E' la continuazione del filo

logico delle espressioni *mat cittah*, *mat parah*, *mat sthanam*, che Krishna ha presentato nei versi precedenti. Ma chi è questo "me" di cui parla Krishna? I prossimi capitoli offriranno la risposta a questa importantissima domanda.

Alcune persone credono che *nirvana* sia un concetto negativo che non può venire usato nel contesto della *bhakti*, ma ovviamente non danno sufficiente importanza a questo verso e agli versi della *Gita* in cui Krishna insegna che il *nirvana* è lo scopo della vita e lo identifica con la Coscienza di Krishna.

## VERSO 16

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः ।

nātyaśnatastu yogo'sti na caikāntamaśnataḥ ।

न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥ ६-१६ ॥

na cātiśvapnaśīlasya jāgrato naiva cārjuna ।। 6-16 ।।

*na-ati*: non troppo; *asnatah*: chi mangia; *tu*: ma; *yogah*: yoga; *asti*: c'è; *na*: non; *ca*: e; *ekantam*: almeno una volta; *anasnatah*: che non mangia; *na*: non; *ca*: e; *ati-svapna*: che dorme troppo; *śīlasya*: chi ha l'abitudine; *jagratah*: chi non dorme; *na*: non; *eva*: certamente; *ca*: e; *arjuna*: o Arjuna.

**"O Arjuna, (praticare) lo yoga non è (possibile) per chi mangia troppo o non mangia affatto, per chi dorme troppo o non dorme affatto."**

Krishna si è dilungato nello spiegare chiaramente che lo *yogi* deve meditare costantemente sul Sé trascendentale, l'Atman/ Brahman, e diventare distaccato dal corpo, dagli organi di senso e dalla mente. Ha raccomandato anche di controllare la mente e i sensi, e questo significa regolare l'alimentazione e il sonno, e anche le altre abitudini di vita.

Però finché abbiamo una mente, dei sensi e un corpo materiale, è necessario prendersene cura con sufficiente cibo e riposo, specialmente nelle prime fasi della pratica dello *yoga*.

La mente e i sensi sono come tigri: maltrattarle o affamarle non ci aiuterà ad addomesticarle, ma anzi creerà una tensione che porta molti problemi.

E' importante comprendere la differenza tra un vero bisogno e un desiderio capriccioso: non dobbiamo correre dietro ai capricci della mente, ma non bisogna nemmeno trascurare le vere esigenze, perché un bisogno insoddisfatto diventa represso e inevitabilmente si trasforma in qualche tipo di ossessione, che è molto più pericolosa specialmente perché solitamente prende delle forme sconcertanti nella loro diversità e persino patologiche.

Mangiare costituisce la necessità di base per tutti coloro che hanno un corpo materiale, comprese le piante e i micro-organismi. Uno *yogi* dovrebbe mangiare per vivere, non vivere per mangiare. Sceglie alimenti sattvici che sono favorevoli al processo dello *yoga*: cibi semplici, sani, freschi, nutrienti e gustosi, ma poco costosi e facili da ottenere.

Tali qualità si possono riscontrare in una buona alimentazione vegetariana, specialmente in una società in cui la produzione di cibo viene organizzata adeguatamente applicando i concetti di agricoltura basata sull'autosufficienza locale, biodiversità ambientale nelle coltivazioni, metodi biologici dolci per fertilizzare e difendere i raccolti dai parassiti, multicoltura o permacoltura, allevamenti di bestiame da latte che seguano metodi rispettosi e compassionevoli verso gli animali, metodi naturali e in piccola scala per la lavorazione e la conserva degli alimenti, e sviluppo sostenibile in generale.

Poiché la pratica del *pranayama* vuole rallentare il metabolismo, lo *yogi* ha bisogno di meno cibo, ma il digiuno deve essere mirato soltanto a indebolire l'ego, non a rafforzarlo.

La pratica del digiuno aiuta a ridurre i propri bisogni e distaccarsi dal corpo, e a livello fisico può essere molto benefica per la purificazione e la guarigione da tutte quelle malattie che vengono create dall'accumulo di cibo non digerito e di tossine.

Ci sono molti tipi differenti di digiuno, e bisogna comprendere bene la situazione del proprio corpo e della propria mente per applicare le varie regole. Alcune persone portano il digiuno all'estremo e si astengono persino dall'inghiottire la saliva prodotta dalla propria bocca; questo può certamente impressionare le persone di mentalità semplice e quindi costituisce una pratica che si può usare per incoraggiare la massa della gente dimostrando che è effettivamente possibile controllare i sensi e la mente fino a quel punto.

Queste dimostrazioni dovrebbero però essere gestite con attenzione, per evitare il rischio che *abhimana* e *ahankara* rovinino il risultato, e anche per evitare il rischio di imporre artificialmente un'austerità troppo pesante a persone che non hanno il corpo e la mente adatti per sottoporvisi. Il digiuno forzato può creare problemi seri perché l'individuo diventa debole fisicamente e mentalmente, e può cadere vittima di emozioni e pensieri negativi. Un'altra pratica pericolosa è il digiuno stretto seguito improvvisamente da un grande banchetto, magari con molti cibi pesanti, fritti e dolci: questo crea una pessima reazione sia fisicamente che mentalmente, e causa molte malattie serie.

Mangiare troppo significa mangiare non per il giusto mantenimento di corpo e mente, ma per il piacere di mangiare, una forma di lussuria che non può mai essere veramente soddisfatta perché la mente vuole sempre di più. Nella società di oggi, il cibo è diventato carico di troppi significati emotivi e sociali, compresa l'ossessione artificiale per la "buona forma fisica e salute". Ironicamente, più ci si concentra su questa ossessione, più l'identificazione con il corpo crea emozioni negative nella personalità, e più si diventa squilibrati riguardo al consumo di cibo. Questo provoca anche altri problemi peggiori, collegati con il bere, fumare, consumare sostanze stupefacenti ecc.

Tutti i problemi di alimentazione, dalla bulimia all'anoressia, dall'ossessione per il cibo al rifiuto del cibo, derivano dalla stessa distorsione di base che carica l'atto del mangiare e l'immagine del cibo di emozioni dannose e distorte, che coprono una vasta gamma di problemi - la scarsa autostima, il senso di abbandono, l'aggressività passiva, la manipolazione emotiva, la tortura di sé stessi, il senso di colpa, la paura, ecc.

Uno *yogi* non dovrebbe mai cadere in queste trappole, poiché Krishna ha già detto nei versi 3.27 e 5.8-9 che tutte le attività del corpo e dei sensi dovrebbero essere riportate semplicemente al loro significato fondamentale, senza dar loro troppa importanza positiva o negativa.

Considerazioni simili si applicano alla pratica del *jagran*, una particolare forma di austerità che consiste nel rimanere svegli, talvolta per tutta la notte - una tradizione molto popolare specialmente in occasione della celebrazione di Maha Shiva ratri. Questo "digiuno dal sonno" dovrebbe essere usato con attenzione e raramente, ricordando sempre che il suo scopo è la purificazione della consapevolezza e lo sviluppo di un sentimento devozionale verso Isvara. Restare svegli tutta la notte e meditare sullo splendore del Brahman, simboleggiato dalla *dipa* (lampada di *ghi*), imprime il concetto della luce della Conoscenza nelle tenebre della consapevolezza materiale e ci permette di sperimentare la sensazione della libertà dalle limitazioni del corpo. Questo scopo si ottiene soprattutto impegnando attivamente corpo, sensi e mente nel servizio favorevole a Dio - cantando *bhajan*, assistendo a rappresentazioni teatrali religiose, preparando ghirlande per le Divinità, celebrando attivamente l'adorazione, cucinando cibo da offrire come *prasada*, e così via.

## VERSO 17

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।

yuktāhāravihārasya yuktaceṣṭasya karmasu ।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥ ६-१७ ॥

yuktasvapnāvabodhasya yogo bhavati duḥkhahā ॥ 6-17 ॥

*yukta-ahara*: che mangia secondo lo *yoga*; *viharasya*: che va in giro; *yukta-cestasva*: che compie sforzi in modo regolato; *karmasu*: nelle attività/ nei doveri; *yukta-svapna-avabodhasya*: chi è regolato nel dormire e nello stare sveglio; *yogah*: lo *yoga*; *bhavati*: diventa; *dukhaha*: che distrugge la sofferenza.

**"Per una persona che controlla consapevolmente la propria alimentazione, che è equilibrata nel muoversi, che impiega uno sforzo equilibrato nel lavorare/ compiere i propri doveri, ed è regolata nel dormire e stare sveglia, lo Yoga diventa (il rimedio) che distrugge la sofferenza."**

La parola chiave in questo verso è *yukta*, "collegato".

Tutte le nostre azioni dovrebbero essere compiute in collegamento con la pratica dello *yoga*, considerando lo scopo più alto offerto dalla vita umana. Questo significa che l'intelligenza, o la giusta consapevolezza, dovrebbe governare tutte le nostre attività e le nostre scelte.

Mangiare, andare in giro, lavorare e dormire sono attività fondamentali che non possono venire trascurate, perché sono necessarie per mantenere il proprio corpo (3.8). Altre attività, come accoppiarsi e difendersi, che sono istintive e predominano nelle specie inferiori di vita, possono essere ridotte al minimo del livello della forma di vita umana, e soprattutto attraverso la pratica dello *yoga*. In effetti uno *yogi* che ha realizzato il Brahman e il Paramatma si pone su un livello superiore di consapevolezza, in cui accoppiarsi e difendersi non sono più richiesti e possono persino apparire come comportamenti illusori. Mangiare rimane comunque una necessità fondamentale e si manifesta in molti modi, compresa la necessità di acqua, aria, luce solare, e persino di cibo per la mente e per l'anima.

Uno *yogi* può spostare la modalità del mangiare verso gli alimenti sattvici e trascendentali (*prasadam*) o persino verso le dimensioni sottili come per l'assorbimento dell'energia pranica o spirituale. L'atto di nutrirsi rimane comunque una necessità.

La parola *viharasya*, che si riferisce al fatto che il *sadhaka* "va in giro", viene talvolta tradotta come "ricreazione", come nel desiderio naturale di godersi delle piacevoli passeggiate o fare delle gite in posti belli e interessanti. Si può viaggiare per piacere o per lavoro, o decidere di trasferirsi in qualche altro posto per vivere meglio, o di imbarcarsi in una ricerca di conoscenza, o impegnarsi in una tournée di predica o di conferenze. Tutti però hanno bisogno di muoversi - dal lavoratore

pendolare nella grande metropoli industrializzata al turista che cerca un'esperienza eccitante in posti mai visti prima, dal vagabondo senza casa al commesso viaggiatore, dal rifugiato politico allo studente alla pari, dal *sannyasi* che vaga per chiedere l'elemosina per la semplice sopravvivenza, al *rishi* che cammina attraverso le foreste virtuose per raccogliere fiori e frutta per l'adorazione a Dio. Sia che il viaggiare copra migliaia di chilometri o anche solo i pochi metri dal letto alla scrivania del computer, o magari il passaggio da un canale TV all'altro, questo "andare in giro" implica una scelta, un impulso all'azione, un bisogno di cambiamento.

La parola successiva, *cestasya*, si riferisce a "compiere sforzi" ed è strettamente collegata all'idea di "andare in giro". Tutte le azioni necessarie al progresso richiedono uno sforzo, perciò questa definizione deve essere considerata in riferimento a *karmasu*, "nelle azioni", il che comprende tutte le attività positive, utili e doverose (*karma* in quanto opposto a *vikarma*).

Bisogna dunque fare sforzi sinceri per compiere i propri doveri a seconda della posizione particolare che si occupa, sia che tali doveri si applichino alla cura quotidiana del proprio corpo e delle sue estensioni (abiti, oggetti personali, abitazione, famiglia, ecc), al sacro servizio alla società e alla responsabilità professionali, all'impegno più alto nella crescita e nell'evoluzione personale, all'acquisizione della conoscenza, o al superamento dei condizionamenti e delle identificazioni materiali. Tutti questi sforzi devono essere bilanciati e controllati consapevolmente in modo da poter sostenere armoniosamente ed efficacemente il nostro progresso e il progresso degli altri - ricordando sempre il vero scopo della vita e del lavoro.

Come abbiamo già analizzato, è necessario anche regolare il dormire e il sognare. Lo *yogi* ha imparato a controllare la mente, e questo gli permette di godere di un sonno facile e tranquillo, che ha lo scopo di ristabilire il giusto funzionamento di corpo e mente. Sia l'eccesso di sonno che la mancanza di sonno sono causati dall'impegno sbagliato della mente, che rimane collegata con i pensieri e le emozioni sbagliati, come paura, ansietà, agitazione, depressione, ecc.

In tutte le sue attività e scelte, lo *yogi* è sempre consapevole e attento, e si assicura che la preziosa opportunità della vita umana sia utilizzata nel modo migliore possibile - perché anche soltanto un minuto di tempo è estremamente importante. Questa *avyartha kalatvam*, la massima attenzione verso ogni singola azione e ogni singolo istante, è la chiave del progresso nella consapevolezza.

## VERSO 18

यदा विनियतं चित्तमात्मन्येवावतिष्ठते ।

yadā viniyataṁ cittamātmanyevāvatiṣṭhate ।

निःस्पृहः सर्वकामेभ्यो युक्त इत्युच्यते तदा ॥ ६-१८ ॥

niḥspṛhaḥ sarvakāmebhyo yukta ityucyate tadā ॥ 6-18 ॥

*yada*: quando; *vinitayam*: controllata; *cittam*: consapevolezza; *atmani*: sull'*atman*; *eva*: certamente/ soltanto; *avatishthate*: rimane; *nisprihah*: priva/ distaccata; *sarva-kamebhyah*: da tutte le cose desiderate; *yuktah*: impegnata (nello *yoga*); *iti*: così; *ucyate*: è detta; *tada*: allora.

**"Quando la consapevolezza è addestrata a concentrarsi fermamente sull'*atman*, libera dal desiderio per i vari tipi di piacere dei sensi, è detta (adeguatamente) impegnata (nello *yoga*).**

Questo verso descrive il passo finale nella pratica dello *yoga*, chiamato *samadhi* o "costante consapevolezza spirituale". Quando la consapevolezza (*citta*) è veramente fissa sul Nirvana supremo, diventa completamente distaccata dagli oggetti dei sensi che continuano a girare nel mondo materiale. Questa è la vera posizione dello *yogi*. Chiunque affermi di insegnare *yoga* deve essere istantaneamente riconoscibile per la sua concentrazione costante e la sua consapevolezza della Realtà Trascendentale, come la *Gita* ci ha spiegato in tutti questi capitoli. Uno *yogi* - e a maggior ragione un insegnante di *yoga* - deve trattare tutti gli

esseri viventi come Atman/ Brahman, senza fare alcuna distinzione sulla base del corpo come colore della pelle, famiglia di origine, nazionalità, situazione finanziaria, posizione nella società e così via.

L'intelligenza, la mente e i sensi del vero *yogi* sono profondamente immersi nella contemplazione della felicità trascendentale e quindi non hanno interesse nel perseguire qualche altro *sankalpa* o determinazione ad agire per ottenere qualche risultato personale.

Non c'è più *karta*, *arambhah*, *sankalpa*, non c'è più dualità collegata con tempo e spazio e separazione, che sono tutte illusioni di *maya*. L'unica realtà è la natura permanente dell'Atman/ Brahman, e l'armonizzazione dell'Atman con il Brahman, l'intelligenza individuale con l'intelligenza suprema.

Il corpo continua a compiere i doveri necessari assegnati sulla base delle qualità, delle tendenze e delle posizioni, ma il loro compimento regolare diventa automatico, specialmente quando il subcosciente si è adeguatamente integrato e armonizzato con il livello cosciente e quello supercosciente per il raggiungimento dello scopo primario della vita.

Il giusto compimento dei doveri non è necessariamente ostacolato da questa differente consapevolezza e spostamento di priorità; può addirittura venire migliorato dall'assenza di motivazioni egoistiche e conflitti interiori.

Il miglior esempio pratico viene offerto dalle *gopi* di Vrindavana che erano estaticamente innamorate del meraviglioso Krishna. Giorno e notte continuavano a pensare a lui, ma poiché il loro dolce amore era un segreto privato, esteriormente facevano molta attenzione ad eseguire bene tutti i loro doveri, in modo che nessuno sospettasse quello che stava succedendo.

Non dovremmo pensare che la relazione delle *gopi* con Krishna fosse/ sia semplicemente una ordinaria relazione amorosa - in realtà si tratta di un simbolo molto elevato di questa meditazione sublimemente intima del *jiva atman* che contempla il *param atman* al più alto livello di *yoga*.

## VERSO 19

यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता ।

yathā dīpo nivāstho neṅgate sopamā smṛtā ।

योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः ॥ ६-१९ ॥

yogino yatacittasya yuñjato yogamātmanah ॥ 6-19 ॥

*yatha*: proprio come; *dīpah*: una lampada; *nivata-sthah*: che rimane/ in un posto senza vento; *na*: non; *ingate*: vacilla; *sa*: quello; *upama*: paragone; *smṛita*: ricordato/ considerato; *yoginah*: uno *yogi*; *yata-cittasya*: che ha controllato la mente/ la cui mente è rinunciata; *yunjatah*: impegnato; *yogam*: nello *yoga*; *atmanah*: l'*atman*/ il Sé.

**"Proprio come la fiamma di una lampada rimane stabile dove non c'è vento, la mente controllata dello *yogi* non vacilla - questo è il paragone usato per chi è impegnato nella meditazione sull'Atman."**

Questo verso contiene la definizione più famosa di *nirvana*, lo stato della mente dove ogni irrequietezza e fluttuazione è stata calmata, e la luce radiosa dell'Atman può illuminare la consapevolezza senza ostacoli o distrazioni. *Nirvata* è l'attributo della posizione, mentre *nirvana* è la posizione stessa. In assenza di vento, la fiamma della lampada non smette di bruciare, anzi arde ancora meglio, in modo più stabile e radioso.

Un altro famoso esempio è l'acqua chiara e cristallina di un laghetto o di uno stagno dove non ci sono turbolenze e quindi tutto il fango e tutta la sabbia si sono depositati sul fondo, lasciando l'acqua pura e permettendo una visione perfetta.

Anche gli *Yoga sutra* di Patanjali definiscono questo stato felice e illuminato nei primi versi del *samadhi pada* (1.2, 3): *yogah citta-vritti-nirodhah*, "lo *yoga* è la cessazione delle fluttuazioni nella mente", e *tada drastuh svarupe avasthanam*, "allora chi osserva si stabilisce nella sua vera forma/ natura".

Di nuovo, qui lo scopo dello *yoga* viene presentato come la contemplazione pura e stabile del Sé Supremo come la Realtà Trascendentale attraverso la mente controllata.

Senza alcun dubbio, la *Bhagavad gita* è il testo più autorevole e specifico sullo *yoga*, anche considerando che questa definizione appare moltissime volte nei versi originari.

Alcune persone credono che *nirvikalpa samadhi* significhi che bisogna meditare sul vuoto. Questo è un errore. Non serve a niente meditare sul vuoto, specialmente considerando che il vuoto non esiste, per definizione.

Non c'è un solo punto nell'intero universo, o nel mondo spirituale, dove possiamo trovare "il vuoto". Possiamo trovare lo spazio eterico, possiamo trovare lo spazio planetario (*antariksha*), ma il vuoto non esiste. Per definizione, il vuoto è qualcosa che non esiste, o l'assenza di ogni esistenza.

L'equivoco della "meditazione sul vuoto" deriva da un concetto immaturo e mal digerito del Brahman che viene descritto come "vuoto" di qualità materiali. Naturalmente una persona che è capace di pensare soltanto in termini di esistenza materiale concluderà che qualcosa che non ha qualità materiali semplicemente non esiste, e perciò deve essere "un vuoto".

Ma questa idea non è confermata da nessuna scrittura. Anzi, il Brahman è l'esistenza suprema (18.54), la fonte di ogni esistenza e qualità, caratterizzata dalla perfetta *sat* (eternità), *cit* (coscienza) e *ananda* (felicità). Come potrebbe dunque il Brahman essere "un vuoto"? Assurdo.

Le scritture tradizionali affermano dunque che soltanto un *brahmana*, "una persona che conosce veramente il Brahman" (*brahmana brahma janati*), è qualificato e autorizzato a insegnare e guidare altri sulla via dello *yoga* e della realizzazione spirituale.

## VERSO 20

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।

yatroparamate cittam niruddham yogasevayā ।

यत्र चैवात्मनात्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति ॥ ६-२० ॥

yatra caivātmanātmānam paśyannātmani tuṣyati ।। 6-20 ।।

*yatra*: là/ in quella situazione/ quando; *uparamate*: viene ritirata; *cittam*: consapevolezza/ coscienza; *niruddham*: controllata; *yoga-sevaya*: impegnandosi nel servizio allo *yoga*; *yatra*: là; *ca*: e; *eva*: certamente; *atmana*: da sé stesso; *atmanam*: l'*atman*; *paśyan*: vedendo; *atmani*: nel Sé; *tushyati*: diventa soddisfatto.

**"Quando la consapevolezza diventa tranquilla a causa della cessazione (delle oscillazioni) attraverso l'impegno/ il servizio nello *yoga*, allora si diventa soddisfatti nel Sé contemplando l'Atman in sé."**

Krishna continua a descrivere la fase del *samadhi* o ferma contemplazione che diventa naturale e spontanea per lo *yogi*. L'espressione *yatra eva* significa "proprio allora", e traccia la linea di demarcazione tra l'addestramento preparatorio e la vera posizione costante nello *yoga*.

E' detto che in questo capitolo i versi dall'1 al 20 descrivono il *samprajnata samadhi*, mentre i versi dal 20 al 25 parlano dell'*asamprajnata samadhi*. Esistono due tipi di *samadhi* - *samprajnata* o "dotato di conoscenza, ragione, discriminazione" e *asamprajnata*, in cui troviamo la cessazione di tutte le attività mentali e la consapevolezza trascendentale che si trova al di là del livello mentale.

Bisogna fare molta attenzione a comprendere bene questo punto. Molte persone credono erroneamente che la "cessazione di tutte le attività mentali" indichi il comportamento scriteriato caratteristico degli stupidi, in cui si agisce a capriccio, senza pensare, spesso manipolati da altri.

Tutto ciò si trova ancora al livello mentale, poiché tutti i capricci, anche quelli inconsci o di seconda mano, sono creati dall'irrequietezza della mente. In questa fase c'è ancora molta attività mentale - semplicemente la consapevolezza non ne è cosciente, perché rimane immersa nelle tenebre dell'ignoranza.

Gli esseri umani che vivono su questo pianeta, chiamato *martyaloka*, sono generalmente caratterizzati dall'influenza delle passioni o *rajas*. Hanno desideri forti e lavorano per soddisfare gli impulsi della mente e dei sensi; come è già stato descritto da Krishna (2.61-63, 3.36, 3.38, 5.23, 5.26) queste attività lussuose e avidi sono accompagnate anche dalla collera che nasce dalla frustrazione personale. Specialmente in Kali yuga, la tendenza naturale degli esseri umani è quella di scivolare in basso dal *rajas* al *tamas*, quando la frustrazione e la depressione seguono la vana scarica della collera egoista.

Il *tamas* è caratterizzato da uno stato di ignoranza e oblio, in cui la mente non funziona bene, e questo viene dimostrato in pratica dagli innumerevoli individui che chiamiamo stupidi o idioti. In un certo senso anche quello è uno stato di superamento della mente, ma la felicità che risulta da questa immobilità della mente ha l'effetto di degradare l'individuo e spingerlo verso le specie inferiori di vita, come gli animali, le piante e creature ancora meno intelligenti.

Attraverso i propri sforzi sinceri e sotto la guida esperta di un insegnante qualificato, l'individuo può elevarsi da *rajas* al piano di *sattva*, in cui l'irrequietezza della mente viene calmata da un tipo completamente diverso di felicità, illuminata dalla conoscenza, che comprende la vera natura del mondo. Su questo livello di *sattva*, la mente lavora splendidamente per il bene dell'individuo e della collettività, producendo creazioni benefiche e piacevoli che ispirano pensieri ed emozioni nobili.

Quando questo stato felice e luminoso della *sattva* materiale ha purificato la consapevolezza e sostenuto l'individuo nella sua ricerca della conoscenza trascendentale, la vera realizzazione della natura trascendentale del Sé innalza la consapevolezza oltre la mente, portandola al livello della percezione diretta della Realtà descritta come *darshana*.

Questo è il livello suggerito in questo verso dal termine *pasyan* ("vedere, avere esperienza diretta") come nel *darshana*. I Rishi sono coloro che "vedono" direttamente il *tattva*, attraverso l'intelligenza spirituale trascendentale, e quindi la conoscenza che spiegano può essere correttamente descritta come "rivelata".

Di nuovo, dovremmo fare molta attenzione alle sovrapposizioni culturali. Le fedi abramiche affermano di essere "religioni rivelate" nel senso che i loro profeti sostengono di avere ricevuto le loro scritture direttamente e personalmente da Dio, che li avrebbe scelti specificamente come suoi rappresentanti dando loro il monopolio sulla religione.

La Rivelazione nella tradizione dharmica è un concetto totalmente diverso. Chiunque può e deve aspirare alla Rivelazione, attraverso la purificazione della consapevolezza dalle identificazioni e dagli attaccamenti materiali, e la contemplazione della natura divina inerente del Sé.

L'insegnante non è un "salvatore" ma soltanto una guida, e ogni individuo è responsabile della propria realizzazione del Sé, della propria illuminazione. Lo stesso concetto si trova anche nel Buddismo originario.

L'illuminazione o la rivelazione è qualcosa di completamente naturale, che già esiste originariamente in tutti gli esseri umani. Non abbiamo bisogno di "essere salvati dalla nostra natura negativa" da qualche esclusivo intervento divino, e perciò non c'è motivo di giurare fedeltà a qualche particolare gerarchia religiosa e nemmeno a una particolare forma di Dio.

L'espressione *yoga sevaya* in questo verso è interessante perché introduce il concetto del servizio trascendentale nella pratica dello *yoga*.

Bisogna adorare e servire lo *yoga* come espressione della più alta consapevolezza della Realtà. L'idea di considerare lo *yoga* come metodo da "utilizzare" come uno strumento per raggiungere qualche scopo materiale egoistico (come dimagrire, o migliorare la propria salute per esempio) viene dunque condannata.

## VERSO 21

सुखमात्यन्तिकं यत्तद् बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम् ।

sukhamātyantikam yattad buddhigrāhyamatīndriyam ।

वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥ ६-२१ ॥

vetti yatra na caivāyam sthitaścalati tattvataḥ ॥ 6-21 ॥

*sukham*: felicità; *atyantikam*: infinita/ illimitata; *yat*: ciò che; *tat*: quella; *buddhi-grahyam*: può essere afferrata dall'intelligenza; *atindriyam*: al di là dei sensi; *vetti*: dovresti conoscere; *yatra*: là/ in quel momento/ in quella situazione; *na*: non; *ca*: e; *eva*: certamente; *ayam*: quello; *sthitah*: situato; *calati*: si muove; *tattvatah*: veramente.

**"In questo stato assoluto di felicità che può essere afferrato dall'intelletto ma si trova al di là della portata dei sensi, certamente si sa di essere fermamente situati nella verità e non ci si allontana."**

Questo verso continua ad elaborare sulla necessità di elevarsi al di sopra del piano mentale, fino allo stato trascendentale della consapevolezza conosciuto come *nirvana*.

In questo verso una delle parole più importanti è *calati*, che significa "si sposta, si allontana"; l'espressione è *na eva calati*, "certamente non si allontana". La consapevolezza dell'anima non si sposta più perché ha finalmente trovato la perfezione della felicità e l'impegno che tutti cercano, una perfezione che non è disturbata dalle circostanze esteriori. Inoltre, l'autentica realizzazione dell'Atman/ Brahman dissipa i limiti illusori di spazio e tempo, e quindi non c'è veramente un posto o un tempo "in cui andare" allontanandosi, non c'è alcuna altra realtà da osservare, non c'è più alcuno scopo da ottenere.

Un'altra parola molto importante è *atindriyam*, "al di là dei sensi". Per definizione, la Trascendenza è ciò che si trova al di là dell'esistenza materiale grossolana, e quindi non può essere percepita dai sensi materiali, inclusa la mente (generalmente considerata il "sesto senso").

E' però possibile per noi percepire la Trascendenza, il Tattva, usando la nostra intelligenza. *Buddhi*, l'intelligenza, è un ponte tra il mondo materiale e il mondo spirituale, e fin dall'inizio Krishna ha già ampiamente raccomandato (2.39, 2.44, 2.49-53, 2.65-66, 3.1, 4.18, 5.20) che dovremmo impegnarci nel *Buddhi Yoga*, impiegando la nostra intelligenza per comprendere la natura spirituale della Trascendenza. Di nuovo Krishna ripeterà il concetto nei prossimi capitoli.

Nel verso 3.42 abbiamo imparato che "i sensi sono superiori (a questa lussuria e collera/ alla materia grossolana) e la mente è superiore ai sensi. L'intelligenza è superiore alla mente, e lui (l'anima) è superiore all'intelletto."

Nella nostra esperienza quotidiana vediamo che ciò che non può essere percepito dai sensi può comunque essere percepito dall'intelligenza attraverso l'osservazione dei suoi sintomi. Per esempio possiamo percepire l'esistenza dell'aria osservando le foglie di un albero che si muovono nella brezza, o la polvere sollevata da un turbine di vento. Non vediamo l'aria o il vento in sé, ma possiamo percepire la loro esistenza e i loro movimenti dai risultati. Similmente, i nostri sensi non possono percepire la mente, nemmeno la nostra stessa mente, ma la nostra intelligenza può mostrarci direttamente la sua esistenza e le sue funzioni nella forma dei suoi movimenti - pensieri, emozioni, impressioni o sentimenti.

Quando è stata sufficientemente purificata, l'intelligenza può persino percepire l'anima o *Atman/ Brahman*, e le funzioni di questa Esistenza Trascendentale, osservata come *sat cit* e *ananda*, "eterna esistenza, consapevolezza e felicità".

Queste tre funzioni sono in ultima analisi lo scopo cosciente o inconscio di tutti gli esseri viventi: tutti vogliono continuare ad esistere per sempre, tutti vogliono conoscere o essere coscienti, e tutti vogliono essere felici. Mentre i sensi e la mente possono cercare di convincerci a perseguire queste tre supreme funzioni attraverso il contatto con gli oggetti materiali, l'intelligenza ci può condurre oltre questa idea illusoria, e renderci capaci di percepire la vera Realtà, dove si trova la vera felicità.

## VERSO 22

यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः ।

yam labdhvā cāparam lābham manyate nādhikam tataḥ ।

यस्मिन्स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते ॥ ६-२२ ॥

yasminsthito na duḥkhena guruṇāpi vicālyate ॥ 6-22 ॥

*yam*: ciò che; *labdhva*: ottenendo; *ca*: e; *aparam*: qualcos'altro; *labham*: da ottenere; *manyate*: pensa/ considera; *na*: non; *adhikam*: altro; *tataḥ*: che quello; *yasmin*: in cui; *sthitah*: situato; *na*: non; *dukhena*: con le sofferenze; *guruṇa*: molto pesanti/ grandi; *api*: persino; *vicālyate*: vacilla/ è disturbato.

**"Uno che ha ottenuto questa (posizione) non prende in considerazione/ sente il bisogno di ulteriori acquisizioni, e una volta stabilito là non viene più smosso neppure da gravi sofferenze."**

Come dicevamo nel verso precedente, la consapevolezza che ha trovato la felicità illimitata e inesauribile dell'Atman/ Brahman non si perde e non si allontana perché l'intelligenza mostra che non c'è nulla che rimanga da raggiungere.

Krishna aveva già spiegato questo perfetto stato di felicità e soddisfazione nel Sé parlando di sé stesso: *na me parthasti kartavyam trishu lokeshu kincana, nanavaptam avaptavyam varta eva ca karmani*, "O figlio di Pritha, in tutti i tre mondi non c'è nulla che io debba fare o che voglia ottenere, eppure anch'io mi impegno nelle giuste attività" (3.22) e dell'anima realizzata nel Sé in generale: *yas tv atma-ratir eva syad atma-triptas ca manavah, atmany eva ca santushtas tasya karyam na vidyate*, "Un essere umano che ama il Sé certamente trova soddisfazione e la pace nel Sé. Questa persona non ha bisogno di compiere alcuna azione" (3.17).

Ha anche affermato che la realizzazione del Sé dà il piacere più alto: "In questo mondo non c'è nulla che sia puro/ sacro quanto la conoscenza. Chi raggiunge la perfezione nello *yoga* arriva a trovare la piena felicità nel Sé

nel corso del tempo" (4.38), "Distaccato dal contatto con le cose esterne, trova felicità nel piacere del Sé. Questa persona è impegnata nel Brahma yoga, e gode di una felicità inesauribile. Chi già qui (in questa vita/ in questo corpo) prima di essere liberato dal corpo, è capace di sopportare l'impatto di lussuria e collera, è uno *yogi* e un essere umano felice." (5.21, 23).

Per una persona che ha raggiunto questo stato dell'essere, non resta più nulla a cui aspirare.

Questo verso ripete che l'anima liberata che ha ottenuto la consapevolezza della Trascendenza non è turbata o scossa dalle circostanze esterne, nemmeno in caso di estreme difficoltà o sofferenze. Naturalmente il corpo e la mente percepiranno queste sofferenze e potrebbero persino esserne danneggiati seriamente, ma la consapevolezza pura rimane sempre fissa sulla contemplazione della Realtà, e non si sposta dalla perfezione della realizzazione.

Nei prossimi capitoli Krishna continuerà a spiegare che questa posizione trascendentale della consapevolezza non va mai perduta, e che l'anima liberata non tornerà mai più nell'illusione materiale.

## VERSO 23

तं विद्याद् दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम् ।

taṁ vidyād duḥkhasamyogaviyogaṁ yogasañjñitam ।

स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा ॥ ६-२३ ॥

sa niścayena yoktavyo yogo'nirviṅṇacetasā ॥ 6-23 ॥

*taṁ*: quello; *vidyat*: dovresti conoscere; *duḥkha*: sofferenza; *samyoga*: contatto; *viyogam*: assenza di contatto; *yoga-samjñitam*: comprensione dello *yoga*; *sah*: lui; *niscayena*: con la perseveranza; *yoktavayah*: deve impegnarsi in; *yogah*: *yoga*; *anirvinna*: non depresso; *chetasa*: consapevolezza.

**"Questa deve essere conosciuta come la concentrazione nello *yoga* che libera da tutti i contatti con la sofferenza; questo è indubbiamente il sistema *yoga* che deve essere praticato senza deviare/ senza lasciarsi scoraggiare."**

Nel verso 5.22 Krishna spiegava che la fonte della sofferenza è dovuta al contatto con gli oggetti materiali dei sensi che sono limitati dal tempo e dalla trasformazione, e che quindi possono dare soltanto un piacere temporaneo. La scienza applicata dello *yoga* ci permette di distaccarsi da questa illusione e di percepire la vera soddisfazione e felicità che derivano dall'Atman, il Sé spirituale.

Per continuare la discussione dal verso precedente, uno *yogi* che si trova di fronte a difficoltà materiali non diventa confuso, e rimanendo distaccato può trovare velocemente sollievo e godere di una vera libertà da tutti i condizionamenti. Le malattie e le difficoltà fisiche possono toccare soltanto il corpo e la mente, non la consapevolezza originaria della mente. Quando la consapevolezza è correttamente identificata con l'anima, rimane costantemente concentrata, al di là degli stati che appaiono nella mente ordinaria: lo stato di veglia, lo stato di sogno e lo stato di sonno profondo. Al di là di questi, esiste uno stato "supercosciente" chiamato *turiya*, che è la nostra vera natura.

Gioie e dolori vanno e vengono come le stagioni (2.14) e lo *yogi* impara a tollerarli, sapendo che ben presto scompariranno. Lo *yogi* rimane dunque libero dalla depressione (*anirvinna*) anche quando viene aggredito da sofferenze e tristezza e vari tipi di problemi.

Questa è la vera comprensione (*samjnitam*) dello *yoga*.

Alcune persone interpretano questo verso per affermare che la pratica fisica di *asana* e *pranayama* e il rilassamento mentale che chiamano "meditazione" hanno lo scopo di prevenire ed eliminare le sofferenze causate da malattia, vecchiaia e morte in modo che ci si possa impegnare nella gratificazione dei sensi liberamente, senza ostacoli o interruzioni, ma questo non è possibile. Naturalmente è possibile migliorare la propria salute e rallentare il processo di invecchiamento, ma non è possibile fermare completamente la malattia e la morte. Inoltre, accrescere

l'attaccamento al corpo materiale avrà il risultato di creare maggiori sofferenze nella vita successiva. Lo scopo dello *yoga* è invece quello di distaccarsi dal corpo.

## VERSO 24

सङ्कल्पप्रभवान्कामांस्त्यक्त्वा सर्वानशेषतः ।

sāṅkalpaprabhavāṅkāmaṁstyaktvā sarvānaśeṣataḥ ।

मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः ॥ ६-२४ ॥

manasaivendriyagrāmaṁ viniyamya samantataḥ ॥ 6-24 ॥

*sankalpa*: immaginazione; *prabhavan*: generati da; *kaman*: desideri; *tyaktva*: abbandonati; *sarvan*: tutti; *aseshatah*: completamente; *manasa*: dalla mente; *eva*: certamente; *indriya-gramam*: tutti i sensi; *viniyamya*: regolando; *samantatah*: da ogni lato.

**"Abbandonando completamente tutti i desideri/ piani sorti dal lavoro della mente, (bisogna) controllare la mente e tutti i sensi regolandoli da ogni lato."**

Un termine molto importante in questo verso è *sankalpa*. Nei versi 4.19 e 6.4 abbiamo già visto che lo *yogi* deve superare ogni *sankalpa*, cioè intenzioni, piani e desideri. Questo non significa che i suoi doveri professionali, familiari o religiosi dovrebbero essere compiuti a casaccio o senza attenzione, senza la giusta pianificazione e organizzazione.

Significa che lo *yogi* realizzato nel Sé non si identifica più con l'*ahankara* e il *mamatva*, e perciò è pronto a seguire il piano di Dio e accettare qualsiasi cosa trovi sulla sua strada. Sa che il Supremo Purusha è la consapevolezza suprema e l'intelligenza suprema, e che tutto ciò che succede ha una parte nel piano più grande.

Un materialista è sempre pieno di piani egoistici. Vuole espandere il proprio ego e ottenere la felicità materiale attraverso il miraggio del successo in questo mondo, e la sua mente è costantemente impegnata ad elaborare e progettare, e brulica di molti scopi differenti.

D'altra parte, uno *yogi* si limita a compiere i propri doveri a seconda delle capacità - *guna* e *karma* - del corpo e della mente attuali, e segue i metodi prescritti che sono stati spiegati nelle scritture e dai grandi *acharya*.

Sia la conoscenza del mondo materiale che la conoscenza del mondo spirituale sono già state presentate dai grandi *rishi*, e ci sono molte informazioni e descrizioni che possiamo efficacemente utilizzare per il bene dell'individuo e della società in generale. Non abbiamo bisogno di reinventare la ruota ogni mattina. Questo non significa che non dovremmo cercare di studiare e comprendere la realtà attraverso l'osservazione diretta e la ricerca. Significa che dobbiamo innanzitutto studiare le informazioni e le spiegazioni che sono state compilate dai grandi personaggi del passato, prima di avventurarci in speculazioni mentali non necessarie. Per esempio: tutti possono capire che, per diventare un buon matematico, bisogna prima di tutto andare a scuola, cominciare dalle classi elementari, e imparare la conoscenza che è già stata spiegata e raccolta dai matematici precedenti. Solo dopo aver imparato correttamente tutto il materiale esistente possiamo cominciare a creare nuove equazioni e teoremi, a espandere ed elaborare su quelli precedenti, e così via.

Alcune persone credono che la spiritualità o la metafisica sia un'idea astratta e soggettiva, e quindi tutte le opinioni siano valide. Questo è veramente stupido. La metafisica o spiritualità è una scienza precisa che può e deve essere verificata in modo obiettivo.

Alcuni interpretano questo verso per affermare la necessità del passaggio dal *samprajnata samadhi* ("meditazione con attività della mente") chiamato anche *savichara* e *savitarka*, all'*asamprajnata samadhi* ("meditazione senza attività della mente"), in cui *vichara* ("la ricerca") e *vitarka* ("la discussione") sono assenti. Bisogna però fare una distinzione tra ciò che è necessario alla propria mente a uno stadio iniziale o intermedio di meditazione, e ciò che è richiesto dalla nostra missione di predica.

Senza tale distinzione non avremmo mai ricevuto alcun insegnamento da Krishna o dagli altri grandi *acharya* (come per esempio Patanjali Rishi) o

dalle scritture vediche, oppure dovremmo essere costretti a concludere che Krishna, i grandi *acharya* e i grandi Rishi erano semplicemente situati sul livello “inferiore” del *samprajnata samadhi*.

## VERSO 25

शनैः शनैरुपरमेद् बुद्ध्या धृतिगृहीतया ।

śanaiḥ śanairupamed buddhyā dhṛtigṛhītayā ।

आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥ ६-२५ ॥

ātmasamstham manah kṛtvā na kiñcidapi cintayet ॥ 6-25 ॥

*sanaih:* gradualmente; *sanaih:* gradualmente; *upamet:* deve ritirarsi/ astenersi; *buddhya:* con l'intelligenza; *dhriti:* con determinazione; *grihitaya:* accettando; *atma-samstham:* situato nell'*atman*; *manah:* la mente; *kritva:* facendo; *na:* non; *kincid:* qualcosa; *api:* persino; *cintayet:* dovrebbe pensare/ preoccuparsi.

**"Astraendosi gradualmente (dalle cose esteriori) con l'uso dell'intelligenza e della determinazione, bisogna fissare la mente nel Sé/ nell'Atman e smettere di preoccuparsi/ pensare ad altro."**

L'uso dell'intelligenza è un fattore chiave nella giusta pratica dello *yoga*. Seguire ciecamente le regole o i metodi, o anche i concetti, non è il modo giusto di procedere. In ogni circostanza dobbiamo permettere che le nostre scelte e le nostre azioni vengano guidate dal potere superiore dell'intelligenza e del buon senso, che viene direttamente dall'anima e dall'Anima Suprema.

La prima applicazione dell'intelligenza consiste nel comprendere che bisogna procedere in modo graduale. Graduale non significa necessariamente lento. Possiamo anche procedere velocemente, ma le cose vanno fatte gradualmente, come in tutti gli esercizi nuovi. Quando cominciamo un regime di esercizi fisici o sportivi, l'intelligenza ci dice

che dobbiamo innanzitutto tentare esercizi facili e brevi, poi passare ad esercizi che richiedono un po' più di sforzo ed energia, e così via. Se nel primo giorno del nostro allenamento di jogging cerchiamo di fare una maratona di molti chilometri in un breve lasso di tempo, dovremo affrontare grandi difficoltà senza vera necessità e quasi invariabilmente falliremo. Potremmo persino riportare dei danni che ci impediranno di impegnarci veramente in un allenamento serio per parecchio tempo.

Ritirarsi dalle cose esteriori dovrebbe essere fatto gradualmente, in modo naturale e spontaneo, senza costringere artificialmente la mente, i sensi e il corpo in una rinuncia prematura. Il significato dello *yoga* non è nel seguire rigide regole di astinenza o sforzarsi di praticare esercizi difficili; l'importante è addestrare la mente, i sensi e il corpo a diventare regolati e controllati.

Anche *dhriti*, la determinazione, deve essere controllata e impegnata dall'intelligenza. Senza intelligenza diventa cieca testardaggine, ostinata resistenza contro il progresso e sciocco pregiudizio.

L'espressione *atma samsthan manah kritva* indica lo sforzo consapevole di mantenere la mente concentrata sull'Atman. Certamente l'intelligenza ci dirà che questo Atman o sé non è l'identificazione materiale, l'egoismo ed egotismo separatista che fa muovere le persone ignoranti e sciocche.

Di nuovo, *na kincid api cintayet* ("non preoccuparsi mai di niente") è una regola di base che deve essere applicata con intelligenza. Uno *yogi* realizzato è sempre consapevole che tutto accade secondo il piano divino, sotto la direzione dell'intelligenza suprema, e che tutte le opportunità possono essere utilizzate per progredire.

Questo certamente non significa che non darà la debita attenzione alle considerazioni su causa ed effetto - continuerà a guardare in entrambe le direzioni quando attraversa la strada e prenderà l'ombrello se il cielo si rannuvola.

Ma questo non significa "preoccuparsi": significa pensare in modo responsabile.

## VERSO 26

यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम् ।

yato yato niścarati manaścañcalamasthiram ।

ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ ६-२६ ॥

tatastato niyamya itadātmanyeva vaśam nayet ॥ 6-26 ॥

*yatah yatah*: per qualsiasi motivo/ ovunque/ ogni volta; *niscalati*: si allontana; *manah*: la mente; *cancalam*: irrequieta; *asthiram*: instabile; *tatah tatah*: là/ allora; *niyamya*: controllando; *etat*: questo; *atmani*: nell'Atman; *eva*: certamente; *vasam*: sotto controllo; *nayet*: deve portare.

**"La mente è instabile e impaziente di andarsene in giro. Ogni volta che/ dovunque se ne scappi, bisogna riportarla sotto controllo e regolarla in modo che rimanga controllata nel/ dal Sé/ Atman."**

Controllare i sensi può essere relativamente facile, ma controllare la mente è molto più difficile. La natura della mente è molto irrequieta, come Arjuna dirà chiaramente più avanti nel capitolo (6.34, *cancalam hi manah kṛsnah*).

Questo è il motivo per cui il processo dello *yoga* richiede pazienza, entusiasmo e determinazione. Controllare la mente non è molto diverso dal controllare i propri figli: un bambino piccolo è naturalmente irrequieto e curioso di tutto, e spesso chiede molte cose - anche cose impossibili o dannose - e salta da un interesse all'altro quando si sente annoiato. Non è possibile soddisfare tutte le richieste dei bambini, eppure non dovremmo arrabbiarci o maltrattarli. Ogni volta che scappano via in uno spirito giocoso o curioso, dobbiamo tenerli d'occhio e andare a riportarli indietro quando cominciano a cacciarsi nei guai, prima che le cose diventino serie. Con gentilezza e fermezza, dobbiamo attirare ripetutamente la loro attenzione al lavoro che devono svolgere per il loro addestramento, fare i compiti di scuola, finire il cibo che hanno nel piatto, fare il bagno, e così via.

Similmente dobbiamo prenderci cura della nostra mente con lo stesso atteggiamento di un buon genitore, paziente, tollerante ma determinato. Il nostro "bambino interiore" ha anche bisogno di giocare, ma ogni volta che si impegna in qualche attività pericolosa dobbiamo riportarlo in un posto sicuro e offrirgli un impegno migliore che gli darà una felicità più grande (*param drstva nivartate, 2.59*).

Alcuni credono che i bambini dovrebbero essere puniti - picchiati col bastone la mattina e con una ciabatta la sera - ma questo tipo di azione drastica dovrebbe essere applicata soltanto a una mente che è diventata viziata e arrogante, specialmente a quella che ha sviluppato il falso ego di essere un grande Guru, un grande devoto, un grande studioso, un grande *brahmana*, un grande leader eccetera. Quando la mente è dolce e umile, e desidera innocentemente un po' di divertimento e di piacere, picchiarla con un bastone o con una scarpa la trasformerà in un pervertito represso e psicotico, che distorce l'attrazione sana e naturale per la felicità e per l'amore trasformandola in sete di potere e persino crudeltà e insensibilità. Non è un granché, come progresso spirituale.

## VERSO 27

प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमम् ।

praśāntamanasaṁ hyenaṁ yoginaṁ sukhamuttamam ।

उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतमकल्मषम् ॥ ६-२७ ॥

upaiti śāntarajasam brahmabhūtamakalmaṣam ॥ 6-27 ॥

*prasanta*: tranquilla; *manasam*: la mente; *hi*: certamente; *enam*: questo; *yoginam*: tra gli *yogi*; *sukham*: felicità; *uttamam*: suprema; *upaiti*: raggiunge; *santa-rajasaṁ*: avendo calmato la passione; *brahma-bhutam*: l'esistenza del Brahman; *akalmasham*: libera da ogni contaminazione.

**"Certamente lo *yogi* che ha calmato perfettamente la mente può raggiungere la più grande felicità. Avendo (così) raggiunto la**

**tranquillità dalla passione, diventa situato nell'esistenza trascendentale e (completamente) purificato."**

L'espressione *hi enam yoginam*, "soltanto questo (tra) gli *yogi*" suggerisce che molte persone praticano lo *yoga* a vari livelli e con vari gradi di successo. Più avanti nella *Gita* (7.3) Krishna affermerà, "Tra migliaia di esseri umani, uno (forse) si sforzerà di cercare la perfezione. E tra tutti coloro che hanno raggiunto tale perfezione, (forse) uno arriverà veramente a comprendermi."

Una mente tranquilla, che trova soddisfazione nell'Atman/ Brahman, è la ricchezza più grande che un essere umano possa ottenere e dà la vera felicità - quel tipo di felicità che è illimitato, inesauribile e indisturbato dalle varie circostanze.

Cosa dobbiamo calmare nella mente? L'irrequietezza della mente è dovuta al *guna* o influenza materiale della passione, chiamato *rajas*. Quando questa tendenza naturale della mente è stata calmata dalla predominanza del *guna* (l'influenza o la modalità materiale) della virtù, chiamato *sattva*, la mente diventa capace di rimanere tranquilla abbastanza a lungo da contemplare e realizzare la Realtà Trascendentale. A questo punto il *guna* materiale di *sattva* diventa purificato e spiritualizzato, ed è chiamato *suddha sattva*.

Come portare *sattva* a predominare su *rajas* nella mente? Seguendo le regole *yama* e *niyama* che costituiscono le basi fondamentali preliminari dello *yoga*, che si riferiscono al consumo di cibo e alle altre basilari abitudini di vita. Nei prossimi capitoli, specialmente nel capitolo 14, Krishna parlerà più ampiamente delle caratteristiche dei vari *guna* e di come utilizzarli.

L'espressione *brahma bhuta* significa "l'esistenza/ la condizione/ l'essere del Brahman" e si riferisce alla diretta consapevolezza della natura trascendentale della nostra esistenza che è già stata chiamata *brahma nirvanam* (2.72, 5.24-26). Questo stato di consapevolezza trascendentale verrà presentato ancora alla conclusione degli insegnamenti di Krishna nella *Gita* (18.54, *brahma bhuta prasannatma*) per sottolineare ancora una volta l'importanza fondamentale della realizzazione del Brahman,

sulla quale si può costruire la vera *bhakti*. Di nuovo, come abbiamo già menzionato, dobbiamo ripetere che non è possibile realizzare Bhagavan senza aver veramente compreso e realizzato Brahman.

Il termine *akalmasam* si riferisce alla contaminazione costituita dalle identificazioni, dagli attaccamenti e dai desideri materiali. La vita sul livello della pura realizzazione del Brahman (*brahma bhuta*) è naturalmente libera da tutte le contaminazioni e le impurità materiali.

## VERSO 28

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी विगतकल्मषः ।

yuñjannevaṁ sadātmānaṁ yogī vigatakalmaṣaḥ ।

सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शमत्यन्तं सुखमश्नुते ॥ ६-२८ ॥

sukhena brahmasaṁsparśamatyantaṁ sukhamaśnute ॥ 6-28 ॥

*yunjan*: impegnandosi; *evam*: così; *sada*: sempre; *atmanam*: nell'*atman*; *yogi*: lo *yogi*; *vigata-kalmashah*: tutte le contaminazioni eliminate; *sukhena*: felicemente/ facilmente; *brahma-samsparśam*: in contatto con il Brahman; *atyantam*: illimitata; *sukham*: felicità; *asnute*: raggiunge.

**"Concentrandosi sempre sull'Atman/ il Sé, lo *yogi* che è diventato libero da ogni contaminazione raggiunge la felicità più alta perché rimane facilmente in contatto/ collegato con il Brahman."**

Questo verso ripete il messaggio dei due versi precedenti: Krishna vuole assicurarsi che il punto di importanza cruciale venga compreso bene: il vero scopo dello *yoga* è la vita sul livello della pura consapevolezza trascendentale, libera da ogni contaminazione, caratterizzata da felicità e soddisfazioni supreme.

La felicità del Brahman, chiamata anche *brahmananda*, è differente dal piacere e dalla felicità del livello materiale, che si basa sul contatto tra i

sensi e gli oggetti dei sensi. Il *brahmananda* si sperimenta a contatto con il Brahman, e poiché il Brahman è ovunque - anche noi siamo Brahman - non può mai essere interrotto.

Il termine *samsparsam*, "in contatto con", viene usato qui in alternativa allo *sparsa*, o "contatto" che secondo i materialisti dovrebbe darci la felicità facendoci toccare gli oggetti dei sensi con i sensi. Poiché il Brahman è spirituale e trascendentale, questo contatto appartiene a una categoria che è completamente diversa dalla gratificazione grossolana dei sensi. Anche qui, la cosa più importante è la consapevolezza. Un'anima realizzata nel Sé percepisce il Brahman in sé stessa e in tutte le altre cose, senza le distinzioni dualistiche basate sul corpo, sul tempo e sullo spazio, e quindi la felicità del contatto non viene mai interrotta.

## VERSO 29

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि ।

sarvabhūtaśthamātmānaṁ sarvabhūtāni cātmani ।

ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥ ६-२९ ॥

īkṣate yogayuktātmā sarvatra samadarśanaḥ ॥ 6-29 ॥

*sarva-bhuta-stham*: che rimane in tutti gli esseri viventi/ in tutte le esistenze; *atmanam*: l'*atman*; *sarva-bhutani*: tutti gli esseri viventi/ tutte le esistenze; *ca*: e; *atmani*: nell'*atman*; *ikshyate*: vede; *yoga-yukta-atma*: uno che è impegnato nello *yoga*; *sarvatra*: ovunque; *sama-darsanaḥ*: con equanimità.

**"Uno che è collegato attraverso lo *yoga* contempla l'*atman* che è situato in tutti gli esseri viventi/ in tutti gli stati di esistenza, e tutti gli esseri viventi/ tutte le esistenze come situati nell'*Atman*, perciò è disposto in modo equanime verso tutti/ tutto."**

L'*atman* o il Sé impegnato nello *yoga* (*yoga-yukta-atma*) è collegato con l'intera Realtà che viene realizzata gradualmente come Brahman, Paramatma and Bhagavan.

Quando parliamo di "impegno" o "collegamento", che costituisce il significato di base della parola *yoga*, questo concetto implica necessariamente una Realtà più grande alla quale siamo collegati, e al cui servizio siamo impegnati.

Il significato di questo verso viene confermato in altri passaggi della *Gita*, per esempio in 5.18 (*vidya vinaya sampanne*), 15.15 (*sarvasya caham hridi sannivisto*) e 18.61 (*isvarah sarva bhutanam hrd dese 'rjuna tisthati*).

L'espressione *sarva bhuta* significa "tutti gli stati dell'essere" e si riferisce non soltanto agli esseri viventi ma anche a tutte le forme di esistenza, compresi i vari tipi di situazioni che possiamo sperimentare nella vita. Questo conferma che la realizzazione spirituale autentica non può mai essere ostacolata da alcuna circostanza esteriore.

Potremmo dire che questo verso è piuttosto esoterico e non facile da comprendere. La maggior parte dei versi della *Gita* sono molto diretti e chiari, ed esprimono verità logiche, semplici e fondamentali che chiunque può comprendere, specialmente se ha sufficiente intelligenza e buon senso.

Certo, alcune di queste verità devono essere accettate con fede perché all'inizio lo studente non ha gli strumenti e l'esperienza necessari per verificarle, poiché vanno oltre la percezione dei sensi materiali e il corso ordinario della vita materiale. Inoltre, le istruzioni semplici e chiare date da Krishna possono essere non molto facili da mettere in pratica, ma è semplicemente questione di fare uno sforzo personale per migliorare sé stessi e purificare la propria consapevolezza. Non si tratta di affermazioni vaghe o misteriose, e quando vengono studiate nella loro forma originaria, non lasciano molto spazio all'interpretazione.

Krishna sta però introducendo gradualmente dei concetti molto profondi che penetrano nel nucleo della Realtà, in una dimensione che è altamente simbolica e si riferisce all'attività della consapevolezza più che alle attività della mente e dei sensi - in altre parole, parla della Realtà trascendentale, che per definizione è considerata troppo grande per essere espressa con parole o pensieri. Questa è la sfida inerente in tutti i sentieri

autentici della spiritualità e della religione: devono usare le parole per esprimere ciò che si trova al di là della portata delle parole.

Tutte le religioni autentiche utilizzano dunque il divino linguaggio dei simboli che è inciso come una specie di "dizionario universale" nel subcosciente di ogni essere umano, a prescindere dalla cultura in cui è nato e cresciuto. Nell'ultimo secolo lo studio degli archetipi si è sviluppato sotto il patronato dei ricercatori non religiosi nel campo della psicologia, e questa via ha condotto psicologi rigorosamente scientifici alla psicologia transpersonale sulla soglia della spiritualità - da Carl Gustav Jung a Roberto Assagioli e oltre - proprio come la ricerca più avanzata nella fisica nucleare e sub-nucleare ha portato gli scienziati a una prospettiva che è notevolmente simile alla visione dei *rishi* dell'antica tradizione vedica.

Generalmente le scritture religiose contengono una certa quantità di buoni consigli sull'etica, la vita morale, i doveri, i rituali, la purificazione e così via, e la raccomandazione che gli esseri umani devono adorare Dio e riconoscere la grandezza del potere divino, della saggezza, della compassione e della gloria di Dio. La *Bhagavad gita* contiene tutto questo e molto di più, poiché offre anche l'opportunità di esplorare il regno della Trascendenza per aiutare l'essere umano nella sua ricerca naturale e legittima per la realizzazione del Sé, come scintilla divina di quello stesso potere e gloria supremi che sono Dio. Né la Bibbia né il Corano o altre scritture del genere offrono questa conoscenza suprema, perché sono destinate alla massa della gente ordinaria che non è evoluta e matura nella comprensione e nelle aspirazioni, che non è molto differente dagli animali, e che perciò ha bisogno di essere controllata da una classe di preti in qualche tipo di teocrazia. Ma questo non è lo scopo della vera spiritualità o anche solo della vita umana. I *Vedanta sutra* affermano chiaramente, *athato brahma jijnasa*, "questa vita umana è l'opportunità per imparare a conoscere la Trascendenza", e Krishna ci sta guidando con gentilezza, pazienza e perizia, un passo dopo l'altro, in questa Scienza suprema.

Nei tempi antichi questa Scienza era conosciuta su tutto il pianeta, ma veniva considerata un grande segreto (*raja vidya, raja guhyam*) come Krishna confermerà nel verso 9.2, e veniva trasmessa da maestro a

discepolo in una ristretta cerchia di iniziati "ai misteri", per assicurare che la giusta comprensione dell'immensa gloria di questa Scienza non andasse perduta. Anche Krishna raccomanderà al termine della *Gita* (18.67) come istruzione finale che questa Scienza non deve essere data indiscriminatamente alle masse ignoranti, a coloro che non sono austeri, che non hanno amore per Dio, che non sono interessati ad ascoltarla o che sono contaminati da invidia o odio.

Oggi, all'alba del Terzo Millennio, ci troviamo in una situazione nuova. L'umanità in generale è giunta alla soglia di un importante passo evolutivo nella consapevolezza, e ciascun essere umano sul pianeta si trova ad affrontare la scelta di fare lo sforzo necessario per elevarsi alla consapevolezza Trascendentale, e a ciascuno viene offerta l'opportunità di comprendere il livello di esistenza che può raggiungere in questo modo.

Oggi la *Bhagavad gita* è ampiamente disponibile quasi a tutti gli abitanti del pianeta - tranne che in quelle regioni dove le ideologie intolleranti e ignoranti hanno paura della sua scienza liberatrice e quindi proibiscono la sua circolazione. Dovremmo tutti approfittare di questa opportunità straordinaria e fare uno sforzo sincero per studiarla e comprenderla.

## VERSO 30

यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति ।

yo māṁ paśyati sarvatra sarvaṁ ca mayi paśyati ।

तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति ॥ ६-३० ॥

tasyāhaṁ na praṇaśyāmi sa ca me na praṇaśyati ।। 6-30 ।।

*yah*: uno che; *mam*: me; *pasyati*: vede; *sarvatra*: ovunque/ in tutte le cose; *sarvam*: tutto/ tutti; *ca*: e; *mayi*: in me; *pasyati*: vede; *tasya*: di lui; *aham*: io; *na*: non; *pranasyami*: sono perduto; *sah*: lui; *ca*: e; *me*: per me; *na*: non; *pranasyati*: diventa perduto.

**"Uno che mi vede ovunque e vede tutto in me non mi perde mai (di vista), e non è mai perduto per me."**

La parola *pranasyati*, "diventa perduto", si riferisce al "perdere di vista" o dimenticare. Troviamo qui la forte conferma della relazione personale tra Atman e Brahman, che è basata sulla consapevolezza dell'unità, sul servizio devozionale e sugli scambi d'amore.

In questo verso Krishna continua a offrire sé stesso come il perfetto esempio di consapevolezza del Brahman: questo diventerà sempre più evidente nel corso della *Gita*, man mano che procediamo nello studio.

Dopo la scienza della differenziazione tra fisica e metafisica, la scienza della giusta azione, la scienza dell'acquisizione della conoscenza, la scienza del rinunciare alle idee illusorie, e la scienza della meditazione per controllare la mente, procederemo ora verso gli altri aspetti della Scienza Trascendentale, che includono il *bhakti yoga* e il *purushottama yoga*. Questi aspetti più personali possono essere studiati e compresi adeguatamente soltanto dopo aver studiato e compreso veramente le istruzioni precedenti e assimilato le realizzazioni che offrono. Se non diventiamo liberi dall'illusione materialista dell'identificazione con il corpo, rimarremo incapaci di apprezzare l'aspetto personale della scienza trascendentale, e ci sarà il rischio di diventare coscientemente o inconsciamente invidiosi di questa personalità che parla di sé stesso in termini così gloriosi.

L'invidia consapevole è relativamente facile da riconoscere, perché si dimostra generalmente nel comportamento della persona invidiosa, soprattutto nella forma di gioia davanti alle sofferenze, alla diffamazione, alle perdite e ai problemi degli altri, e nella forma di tristezza o rabbia di fronte alla felicità o alla glorificazione di queste stesse persone. Una persona invidiosa non può tollerare di vedere gli altri felici, soprattutto coloro che sono l'oggetto della sua invidia.

Certamente quando l'oggetto dell'invidia è una persona molto potente, l'invidioso deve fare molta attenzione a non mostrare i suoi veri sentimenti e quindi potrebbe fare uno sforzo speciale per fingere di avere sentimenti favorevoli verso l'oggetto della sua invidia - come per

esempio rispetto, apprezzamento o persino amore e devozione. Nello sforzo di diventare più credibile, l'invidioso potrebbe persino esagerare e comportarsi esteriormente come se fosse un sostenitore fanatico, un seguace o un devoto della persona che invidia. C'è un famoso proverbio che dice, *ati bhakti chori lakshana*, "troppa devozione è il sintomo di un ladro."

Per l'osservatore superficiale non è facile distinguere un devoto autentico da uno di questi falsi devoti motivati dall'invidia, e alcune persone ignoranti potrebbero persino essere portate a credere che questi invidiosi siano effettivamente devoti più dedicati dei seguaci autentici, i quali potrebbero essere più decorosi nel loro comportamento esteriore e preferire svolgere un servizio umile piuttosto che fare grande mostra di emozioni in pubblico.

Di solito questi invidiosi impostori si trovano più facilmente nella cerchia più ristretta e intima attorno alla grande personalità, perché è proprio lì che la loro finzione può avere un effetto teatrale più visibile, e le loro vere aspirazioni possono trovare il modo di arrivare al successo. Per esempio, da quella posizione possono sabotare le relazioni del grande personaggio con le altre persone, magari più sincere, e creargli attorno il vuoto, in modo che nessuno sarà in grado di aiutarlo nel momento del bisogno. Inoltre la posizione nella "cerchia interna", nel "gruppo intimo di seguaci" può offrire l'opportunità di togliere di mezzo il grande personaggio e prendere il suo posto, o semplicemente di godere delle sue proprietà e usurpare la sua gloria e la sua autorità.

Quando applichiamo queste considerazioni alla personalità più grande di tutte, Krishna, possiamo vedere che molti di coloro che affermano di essere grandi devoti cercano di dirigere l'attenzione della gente in generale verso aspetti di Krishna che sembrano essere più ordinari - per esempio, il fatto di essere un bel neonato in braccio alla madre, un simpatico bambino che ama i dolci, un pastorello dalla mente semplice che gioca con i suoi piccoli amici, o un adolescente irresponsabile coinvolto romanticamente con molte ragazze.

In nome dei "*rasa* più intimi", questi falsi devoti insistono nel concentrare l'attenzione delle persone esclusivamente su queste attività di

Krishna che assomigliano alle avventure materialistiche delle persone comuni, e che sono spesso oggetto di pettegolezzi sciocchi (e spesso invidiosi) tra le masse ignoranti.

Questi recitatori di professione incoraggiano l'uditorio a osservare gli scambi più intimi tra Krishna e le *gopi* per esempio, come una specie di guardoni - cioè quel tipo di persone che vanno al cinema a guardare qualche commedia romantica o tragedia o film porno, o come quelle vecchie dame il cui più grande interesse consiste nello scoprire dettagli succosi e piccanti sulla vita personale e intima dei loro vicini. Ma la vita spirituale autentica non è così a buon mercato.

Possiamo certamente avere una relazione molto personale con Dio o Bhagavan, ma questa relazione deve essere basata su una realizzazione permanente, forte e autentica di Dio come Brahman e Paramatma.

## VERSO 31

सर्वभूतस्थितं यो मां भजत्येकत्वमास्थितः ।

sarvabhūtasthitaṁ yo māṁ bhajatyekatvamāsthitaḥ ।

सर्वथा वर्तमानोऽपि स योगी मयि वर्तते ॥ ६-३१ ॥

sarvathā vartamāno'pi sa yogī mayi vartate ॥ 6-31 ॥

*sarva-bhuta-sthitam*: che rimane in tutti gli esseri/ in tutte le esistenze; *yah*: lui; *mam*: me; *bhajati*: adora/ serve; *ekatvam*: con la consapevolezza concentrata; *asthitah*: situata; *sarvatha*: in ogni modo; *vartamanah*: può essere; *api*: persino; *sah*: lui; *yogi*: uno *yogi*; *mayi*: per me; *vartate*: rimane.

**"Lo *yogi* che mi adora come l'Uno che risiede in tutte le esistenze è situato (in me); dovunque vada, rimane sempre in me."**

In questo verso Krishna afferma chiaramente di non essere un normale essere umano. Molti diventano devoti di personaggi grandi e potenti,

come giocatori di cricket o di calcio, cantanti pop, attori di film, politici famosi, leader sociali, scrittori, filosofi o anche maestri religiosi, perché questa è una tendenza naturale degli esseri umani, specialmente di coloro che sono ancora immaturi e poco evoluti, come i bambini e gli adolescenti.

Le persone che si sentono insicure sulla propria identità e sul proprio scopo nella vita tendono a identificarsi in modo vicario con un modello socialmente famoso e a formarsi opinioni, atteggiamenti e comportamenti che imitano quel modello - a volte replicando persino l'accento, il modo di camminare o qualche gesto fisico tipico. Non c'è niente di intrinsecamente sbagliato in questo, perché ogni essere umano ha bisogno di evolversi gradualmente per poter crescere in modo naturale e sviluppare una personalità equilibrata e autosufficiente, e nelle società sane ci sono sufficienti modelli positivi ai quali le persone in crescita possono ispirarsi.

Come Krishna ha già detto (3.21), la massa della gente cerca sempre ispirazione dai grandi personaggi e segue il loro esempio. C'è però una differenza tra Dio e un grand'uomo. Molti grandi uomini possono convincersi coscientemente o inconsciamente di essere diventati Dio, specialmente se i loro seguaci e fan diventano loro devoti e letteralmente li adorano come se fossero Dio.

Nella tradizione vedica, l'adorazione formale viene offerta come espressione di rispetto e gratitudine verso tutti i grandi personaggi e persino ai propri diretti superiori e alle manifestazioni della natura, ma tutti questi rituali tradizionali richiedono sempre la comprensione chiara che la Realtà Suprema Trascendentale è superiore a tutte le manifestazioni secondarie di potere. Nessun uomo può mai diventare Dio. Non importa quanto potere o quanta gloria sembrino emanare da un grand'uomo, questa grandezza non è altro che un pallido riflesso della vera gloria di Bhagavan, come Krishna affermerà chiaramente nei prossimi capitoli (da 7.7 a 7.13, da 5.9 a 22.9, da 2.10 a 11.10, da 19.10 a 42.10).

Com'è affermato chiaramente nel capitolo 12 (versi 2-5), la meditazione sulla forma personale di Bhagavan è più congeniale alla natura personale

dell'anima, ma non dobbiamo dimenticare che la persona che adora Dio deve avere la stessa consapevolezza trascendentale e divina, altrimenti il risultato non sarà lo stesso. Quando un uomo identificato materialmente adora la forma personale di Dio nel quadro della sua percezione materialista limitata, la sua devozione non è vera *bhakti*: nel migliore dei casi può essere un certo attaccamento sentimentale o bigottismo a buon mercato, nel peggiore dei casi può diventare un atteggiamento ingenuo di familiarità offensiva che porta al disprezzo e può persino scivolare in uno sfruttamento cinico.

Più avanti nella *Gita* (9.11) Krishna spiegherà che le persone poco intelligenti attribuiscono qualità e comportamenti materiali alle manifestazioni divine e alle loro attività perché sono incapaci di comprendere la Trascendenza: *avajananti mam mudha manusim tanum asritam, param bhavm ajananto mama bhuta-mahesvaram*.

Non dovremmo mai pensare che l'adorazione autentica della forma personale di Dio sia qualcosa di facile e a buon mercato. La *Gita* (7.3) conferma che la vera comprensione di questa forma personale è molto difficile da ottenere, e che i veri devoti di Dio sono molto rari: *manusyanam sahasresu kascid yatati siddhaye, yatatam api siddhanam kascid mam veti tattvatah*. Una persona che conosce veramente il Signore e comprende la natura trascendentale della sua forma e delle sue attività può ricordarlo al momento di lasciare il corpo e non ha più bisogno di tornare in questo mondo di nascite e morti: *janma karma ca me divyam evam yo veti-tattvatah, tyaktva deham punar janma naiti mam eti so 'rjuna* (*Gita*, 4.9).

## VERSO 32

आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन ।

ātmaupamyena sarvatra samam paśyati yo'rjuna ।

सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः ॥ ६-३२ ॥

sukham vā yadi vā duḥkham sa yogī paramo mataḥ ॥ 6-32 ॥

*atma*: con sé stesso/ l'*atman*; *aupamyena*: paragonando; *sarvatra*: ovunque; *samam*: ugualmente; *pasyati*: vede; *yah*: lui; *arjuna*: o Arjuna; *sukham*: gioia; *va*: oppure; *yadi*: se; *va*: oppure; *duhkham*: sofferenza; *sah*: lui; *yogi*: uno *yogi*; *paramah*: il migliore; *matah*: considerato.

**"O Arjuna, chi vede tutto/ tutti come non differente da sé stesso, sia nella gioia che nel dolore, è considerato da me come il più grande degli *yogi*."**

Nei capitoli precedenti Krishna ha affermato chiaramente che un vero *yogi* e *sannyasi* è completamente distaccato da ogni associazione materiale, da ogni identificazione, senso di appartenenza e attaccamento. Questo però non significa che questa persona sia diventata insensibile alla felicità e alla sofferenza degli altri esseri viventi.

Proprio come continua a svolgere i suoi doveri nel modo migliore possibile, senza aspettarsi un vantaggio personale in cambio, lo *yogi* e *sannyasi* ama tutti gli esseri viventi senza attaccamento egoista e senza aspettative. La compassione è il sintomo caratteristico di un'anima realizzata nel Sé. Poiché il perfetto *yogi* è cosciente della propria natura di anima spirituale e vede tutti attorno a sé come anime spirituali, non fa discriminazioni tra sé stesso e gli altri, e perciò condivide profondamente le gioie e i dolori di tutti - specialmente i dolori. Per questo motivo è chiamato *para-duhkha-duhkhi*, "uno che soffre per le sofferenze altrui".

L'espressione *atman-aupamyena* indica che bisogna vedere gli altri secondo lo stesso standard che applichiamo a noi stessi, trattare gli altri come vogliamo essere trattati noi stessi. Questo è precisamente il contrario dell'invidia e della gelosia, e di tutti gli altri sentimenti simili caratteristici delle persone materialiste, che vedono gli altri come separati e differenti da sé stessi.

L'anima realizzata nel Sé vede l'*atman* divino in tutti gli esseri, perciò non fa alcuna differenza tra *atman* e *atman*, come abbiamo già visto nei versi precedenti. Questo verso aggiunge però una nuova dimensione alla compassione, specificando *sukham va yadi va duhkham*, "nella gioia e nel dolore". Ora, noi sappiamo che la pura consapevolezza dell'*atman* conosce soltanto la felicità trascendentale chiamata *ananda* (contrapposta

alla gioia materiale chiamata *sukha*), in cui non c'è posto per la sofferenza, *duhkha*. Dobbiamo dunque comprendere che questa empatia si applica alle gioie e alle sofferenze materiali sperimentate dal corpo e dalla mente degli esseri viventi, e alla pressione che queste causano sulla consapevolezza dell'anima.

Il saggio compassionevole pensa, "Cercare la felicità è la tendenza naturale in tutti, e tutti gli esseri sperimentano gioie e dolori. Le gioie e i dolori degli altri sono le stesse gioie e gli stessi dolori che ho sperimentato io, perciò li comprendo e farò del mio meglio per aiutare gli altri, proprio come in passato ho desiderato ansiosamente di venire aiutato nel momento del bisogno."

Comunque, il saggio sa anche che la più grande felicità non si trova nel conforto del corpo e della mente, ma nel raggiungimento della realizzazione trascendentale del Sé, perciò cercherà di incoraggiare le anime condizionate a perseguire lo scopo più alto della vita umana. Questa preoccupazione trascendentale può sembrare simile alla mentalità di alcuni missionari che conducono attività di assistenza sociale con la motivazione più o meno dichiarata di procurarsi nuovi convertiti per la loro particolare affiliazione. Esiste però una enorme differenza tra la conversione a una fedeltà settaria verso una particolare fede, e la realizzazione autentica della natura trascendentale dell'*atman*, che libera la mente da ogni identificazione divisiva, da ogni affiliazione e da ogni schiavitù.

## VERSO 33

अर्जुन उवाच ।

arjuna uvāca ।

योऽयं योगस्त्वया प्रोक्तः साम्येन मधुसूदन ।

yo'yaṁ yogastvayā proktaḥ sām्यena madhusūdana ।

एतस्याहं न पश्यामि चञ्चलत्वात्स्थितिं स्थिराम् ॥ ६-३३ ॥

etasyāhaṁ na paśyāmi cañcalatvātsthitim sthirām ॥ 6-33 ॥

*arjunah*: Arjuna; *uvaca*: disse; *yah*: esso; *ayam*: questo; *yogah*: yoga; *tvaya*: da te; *proktah*: spiegato; *samyena*: come la visione equanime; *madhusudana*: o Madhusudana (Krishna); *etasya*: di questo; *aham*: io; *na*: non; *pasyami*: vedo; *cancalatvat*: la caratteristica dell'irrequietezza; *sthitim*: situazione (permanente); *sthiram*: fermamente stabilita.

**Arjuna disse:**

**"O Madhusudana, non vedo come sia possibile compiere coerentemente questo *yoga* che mi hai ora descritto come equanimità di visione, perché (la mente) è irrequieta."**

Krishna ha descritto il sistema tradizionale dello *yoga* e del *sannyasa* come era praticato nei tempi antichi. E' detto che all'inizio, nel Satya yuga, lo *yuga dharma* era precisamente la pratica dello Yoga e del *sannyasa*, quella meditazione trascendentale che purifica l'intelligenza da tutte le identificazioni e attaccamenti materiali e che porta al livello della realizzazione del Brahman. Questo era possibile perché tutti gli esseri umani erano capaci di osservare e seguire i principi fondamentali del *dharma*: *tapas* (austerità), *sauca* (pulizia), *daya* (compassione) e *satya* (veridicità). Le persone erano capaci di ritirarsi da sole nella foresta e vivere in modo totalmente distaccato.

Con il passare del tempo nel ciclo degli *yuga*, l'umanità cominciò a degradarsi a causa dell'irrequietezza della mente e dei suoi forti desideri. La prima ad andare perduta fu l'austerità, e la gente sviluppò lussuria per i piaceri dei pianeti celesti e per i vantaggi materiali che si possono ottenere su questa terra: una nascita favorevole, buoni discendenti, una buona moglie o un buon marito, fama, ricchezze e opulenza, potere materiale, bellezza, vigore fisico, forza mentale, conoscenza e così via.

Quindi in Treta yuga lo *yuga dharma* passa al compimento rituale di sacrifici, cioè l'esecuzione fedele dei *nitya karmani*, i doveri quotidiani che includono l'*homa* o sacrificio del fuoco. La qualificazione principale, la preoccupazione prioritaria per questo tipo di pratica religiosa è la pulizia (*sauca*), perciò la tradizione dà grandissima importanza alla purificazione e alla pulizia ad ogni passo - sia esteriormente che interiormente. Senza la giusta pulizia e purezza, una persona non ha

l'*adhikara* (il diritto) per compiere i rituali tradizionali, mentre d'altra parte chiunque può diventare qualificato attraverso il giusto sistema di purificazione e pulizia.

Nel ciclo delle stagioni universali, il Treta yuga viene seguito dallo Dvapara yuga, con una diminuzione proporzionale delle qualità degli esseri umani. La pulizia diventa difficile da mantenere, sia interiormente che esteriormente, e perciò l'enfasi delle attività religiose si sposta verso lo *yuga dharma* più compassionevole dell'adorazione delle Divinità. Benché la pulizia e l'austerità siano sempre raccomandate, l'adorazione della Divinità nel tempio è resa accessibile a coloro che non possiedono grandi qualificazioni in quel campo, poiché possono sempre assistere ai rituali, offrire il proprio omaggio e ricevere il *prasadam*.

L'adorazione diretta sull'altare è delegata ai sacerdoti che possono mantenere alti livelli di pulizia e austerità perché non viene loro richiesto di compiere altri lavori, e che agiscono come intermediari nella relazione tra le persone in generale e le *vighraha* installate nel tempio. Perciò in Dvapara yuga i ricchi *kshatriya* e *vaisya* si assumono la responsabilità di stabilire templi e provvedere al mantenimento regolare dei *brahmana* che compiono i rituali in nome del *karta* (colui che finanzia e offre l'adorazione) e della società intera. Naturalmente la pulizia è sempre incoraggiata, specialmente per i sacerdoti officianti ma anche per i visitatori in generale seppure in grado minore - per esempio, i templi tradizionali hanno sempre delle piscine sacre, chiamate *kunda* o *sarovara*, dove i devoti e i pellegrini possono fare il bagno o almeno purificarsi un po' prima di entrare nel tempio. L'attività principale del tempio è però la distribuzione compassionevole e generosa del cibo santificato (*prasadam*) e di altri oggetti consacrati come acqua, fiori ecc, e lo svolgimento di letture e discussioni pubbliche sugli *shastra*, in modo che la massa della gente possa ottenere il beneficio della conoscenza trascendentale senza dover osservare strettamente le regole della pulizia o dell'austerità.

Nel momento in cui Krishna parla ad Arjuna sul campo di battaglia di Kurukshetra, lo Dvapara yuga sta arrivando al termine e si sta avvicinando il Kali yuga, con la degradazione graduale delle qualificazioni degli esseri umani, che perdono la compassione dopo aver

già perso la pulizia e l'austerità. L'unico principio religioso che rimane ancora a sostenere la vita spirituale sarà *satya*, la veridicità, e questa è la qualità che Arjuna sta dimostrando, obiettando onestamente e candidamente che l'antico sistema spiegato da Krishna (*ayam yah proktah*, "questo che è stato spiegato") non è facile o pratico per quest'epoca.

Certamente Arjuna è molto più qualificato di noi, ed esprime questa opinione per il nostro beneficio piuttosto che considerando le proprie qualificazioni e capacità personali, ma ciò che dice è la pura verità e noi dobbiamo onorare la verità - essere umili e onesti - al punto di riconoscerlo.

### VERSO 34

चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद् दृढम् ।

cañcalaṁ hi manaḥ kṛṣṇa pramāthi balavad dṛḍham ।

तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥ ६-३४ ॥

tasyāhaṁ nigrahaṁ manye vāyoriva suduṣkaram ॥ 6-34 ॥

*cancaḷam*: irrequieta; *hi*: in verità *manah*: la mente; *krishna*: o Krishna; *pramathi*: turbolenta; *balavat*: forte; *dridham*: ostinata; *tasya*: di questa; *aham*: io; *nigraham*: controllare; *manye*: io considero; *vayoh*: del vento; *eva*: certamente; *su-dushkaram*: estremamente difficile.

**"O Krishna, la mente è davvero irrequieta, turbolenta, potente e ostinata. Io penso che controllarla sia più difficile che controllare il vento."**

Questo è uno dei versi più famosi della *Gita*, e uno dei più utili nella pratica quotidiana del *sadhana*. Arjuna è una persona molto pratica e capisce i problemi della gente. E' il perfetto esempio dello dello *yogi* descritto nel verso 32 come una persona che è capace di condividere le gioie e le sofferenze degli altri, e li guarda con compassione quando si trovano in difficoltà.

Come abbiamo già commentato nel primo capitolo a proposito della tristezza di Arjuna, non dovremmo mai cadere nell'errore di considerarlo una persona ordinaria, un'anima condizionata confusa. Arjuna è un un compagno intimo ed eterno di Krishna, ed è disceso insieme a lui in questo mondo allo scopo di manifestare meravigliose avventure nell'assistere la missione del Signore.

Come affermato dal Signore stesso, Arjuna è stato un protagonista di primo piano nei *lila* del Signore durante molte vite (*Gita* 4.4) agendo sotto la supervisione di Yogamaya e dimenticando apparentemente ciò che non dovrebbe sapere in modo da poter svolgere meglio il suo ruolo, come tutte le altre manifestazioni che apparvero con Krishna per assistere la sua missione.

L'obiezione di Arjuna in questo verso dimostra chiaramente che lo scopo della meditazione è quello di controllare la mente e concentrarla sulla contemplazione della Trascendenza.

Molte persone poco informate credono che la meditazione Yoga consista nel lasciar correre la fantasia o visualizzare oggetti o scene immaginari, o semplicemente osservare con distacco il flusso capriccioso di pensieri, percezioni, desideri ed emozioni che scorre attraverso la mente. Questa idea è creata dalla furbizia della mente che naturalmente resiste a ogni forma di controllo, proprio come un cavallo selvaggio continua a impennarsi e scalciare ostinatamente nel tentativo di disarcionare il suo cavaliere.

La mente è fatta di una sostanza sottile capace di cambiare aspetto e movimenti, proprio come un mostro in continua trasformazione che continua a sfuggire alla nostra presa, assumendo persino l'aspetto di Guru e Dio per ingannarci e convincerci a seguire i suoi capricci. E' facile per la mente ostinata e selvaggia distorcere le cose e le idee, e razionalizzare e cercare di giustificare anche le più grandi assurdit .

Possiamo superare questo problema ascoltando la nostra intelligenza, che   superiore alla mente, e purificandoci da tutte le identificazioni e gli attaccamenti materiali che costituiscono la radice dei desideri egoistici della mente.

## VERSO 35

श्रीभगवानुवाच ।

śrībhagavānuvāca ।

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।

asamśayaṁ mahābāho mano durnigrahaṁ calam ।

अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥ ६-३५ ॥

abhyāsena tu kaunteya vairāgyeṇa ca gṛhyate ॥ 6-35 ॥

*sri-bhagavan*: il meraviglioso Signore; *uvaca*: disse; *asamsayam*: senza dubbio; *maha-baho*: o (Arjuna) dalle braccia potenti; *manah*: la mente; *durnigraham*: difficile da afferrare; *calam*: che si muove; *abhyasena*: con la pratica; *tu*: ma; *kaunteya*: o figlio di Kunti (Arjuna); *vairagyena*: con la rinuncia; *ca*: e; *grihyate*: è portata sotto controllo.

**Il Signore disse:**

**"O (Arjuna) dalle forti braccia, senz'altro la mente è irrequieta e molto difficile da gestire, ma può essere controllata con la pratica e il distacco, o figlio di Kunti."**

Una delle domande più frequenti dei principianti nella pratica dello *yoga* è: "come si fa a controllare la mente?"

La *Gita* riconosce chiaramente il fatto che controllare la mente non è un compito facile, ma fornisce la formula perfetta: *abhyasena* (con la pratica) e *vairagyena* (con il distacco). Il prossimo verso accenna anche ad alcuni esercizi specifici che aiutano in questo compito.

Anche gli *Yoga sutra* (1.12) di Patanjali danno la stessa istruzione: *abhyasa-vairagyabhyam tan-nirodhah*, "La cessazione (delle *cittavritti*) viene ottenuta con la pratica persistente (*abhyasa*) e con il distacco (*vairagya*)".

La pratica e il distacco possono venire esercitati con l'aiuto di tre virtù che sono particolarmente importanti nel viaggio della realizzazione

spirituale: *utsaha* (entusiasmo), *dhairya* (pazienza) e *nischaya* (fiducia). Anche l'ultimo capitolo della *Gita* (18.26) elenca *utsaha* (entusiasmo) insieme a *dhriti* (determinazione), che è una variazione di *dhairya* (pazienza).

Chiunque abbia avuto l'esperienza di prendersi cura di bambini sa che ci vuole un sacco di entusiasmo, pazienza e determinazione, oltre a pratica e distacco. Addestrare la propria mente è molto simile all'educare un bambino. Per natura i bambini sono irrequieti, turbolenti, energici e ostinati, e fanno richieste continue e innumerevoli - proponendo un flusso di desideri, idee ed emozioni. Alcuni bambini sono più forti e intelligenti di altri e quindi sono più difficili da gestire, ma quando vengono addestrati e curati adeguatamente, diventano i migliori amici delle persone che si sono prese cura di loro. Già nel verso 6.5 Krishna ha detto che la nostra mente può essere la nostra migliore amica o la nostra peggiore nemica.

Punire o trattenere il bambino non sono metodi efficaci, ma anche permettere al bambino di fare tutto ciò che vuole risulta generalmente pericoloso; in entrambi i casi il bambino si comporterà come un nemico verso di noi, e ci sarà molta sofferenza. La cosa migliore da fare consiste nel farsi guidare dall'intelligenza e dal buon senso, e seguire le istruzioni di Krishna nella *Gita*: dobbiamo diventare i migliori amici della nostra mente, trattandola come un figlio diletto che ha bisogno della giusta educazione.

Di cosa ha bisogno un bambino? Un po' di cibo sano e gustoso, riposo a sufficienza, un po' di divertimento, ed esercizi di addestramento che siano adatti al suo livello di sviluppo. Sotto la guida di un maestro esperto, possiamo addestrare con successo la nostra mente se le diamo il cibo giusto, riposo e divertimento, e la impegniamo in un lavoro adatto, come è stato già confermato nella *Gita* (6.16, 17). Ogni volta che la nostra mente infantile e irrequieta si allontana nel suo vagabondare, dobbiamo riportarla pazientemente indietro, con tolleranza, entusiasmo e dolce fermezza.

Un'altra cosa estremamente importante consiste nell'offrire alla mente qualcosa di meglio rispetto a ciò che già conosce: *rasa-varjam raso 'py*

*asya param drishtva nivartate*, "può abbandonare il gusto gli oggetti dei sensi quando vede/ trova il Supremo/ qualcosa che ha un gusto superiore" (2.59).

La superiorità del metodo gentile, paziente e sostenuto da un entusiasmo positivo, rispetto al "metodo duro" che alcune persone credono sia necessario per trattare con i bambini, viene sottolineata dall'accenno scherzoso offerto da Krishna in questo verso quando chiama Arjuna *maha-baho*, "dalle forti braccia". Possiamo forse controllare il vento con la forza delle braccia? Certamente no.

Possiamo anche cercare di usare la forza bruta per controllare la mente (o un bambino) ma i risultati non saranno buoni. Proprio come il vento o l'acqua si fanno strada attorno agli ostacoli, sbucando nuovamente in modi inattesi (e spesso più violenti e distruttivi), una mente repressa diventerà distorta e creerà molti problemi che a volte possono sembrare totalmente scollegati dal problema originario. Per esempio, un bambino che non riceve sufficienti attenzioni può sviluppare una malattia fisica, un bisogno trascurato di giusto nutrimento per il corpo può prendere la forma di ossessione per gli snack industriali. Un fiume in piena le cui acque non sono bene incanalate romperà gli argini, e una mente repressa creerà una serie di morbose ossessioni e fobie. Il metodo dolce e deciso raccomandato da Krishna è certamente il migliore. E lui stesso sottolinea questo punto importante usando il termine *asamsayam*, "senza dubbio".

## VERSO 36

असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः ।

*asamyatātmanā yogo duṣprāpa iti me matiḥ ।*

वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः ॥ ६-३६ ॥

*vaśyātmanā tu yatatā śakyo'vāptumupāyataḥ ॥ 6-36 ॥*

*asamyata*: incontrollato; *atmana*: il sé; *yogah*: lo yoga; *dushprapyah*: difficile da ottenere; *iti*: così; *me*: mia; *matih*: opinione; *vasya*:

controllato; *atmana*: il sé; *tu*: ma; *yatata*: facendo sforzi; *sakyah*: possibile; *avaptum*: raggiungere; *upayatah*: con i mezzi (che ho) descritti.

**"La mia opinione è che sia molto difficile raggiungere lo *yoga* quando il sé/ la mente non è impegnata/ controllata, ma ci sono mezzi (appropriati) attraverso i quali, con un po' di sforzo, è possibile controllare il sé/ la mente."**

Controllare la mente è certo la questione principale nello *yoga*. Tutta la pratica di *asana* e *pranayama* ha l'unico scopo di aiutarci a controllare la mente, perché senza essere capaci di dirigere fermamente la mente verso l'oggetto di meditazione che abbiamo scelto, non si può parlare di *yoga*.

La più famosa autorità sullo *yoga*, Patanjali, afferma chiaramente nel primo capitolo dei suoi *Yogasutra* (1.2): *yogah citta-vritti-nirodhah*, "Lo *yoga* è la cessazione delle fluttuazioni della mente." Questo è possibile soltanto quando diventiamo capaci di controllare le attività della mente e concentrarla fermamente su un oggetto solo - quello che si chiama *dharana*, "mantenere una ferma meditazione".

Il primo passo in questo processo consiste nel decidere di non correre dietro alla miriade di desideri, impulsi, sensazioni, emozioni, pensieri, piani, idee, fantasie, paure e ansietà che la mente ci propone costantemente. Soltanto uno sciocco può dunque pensare che si può praticare lo *yoga* allo scopo di migliorare la propria forma fisica in modo da poter correre più facilmente dietro i capricci della mente e i desideri di gratificazione dei sensi.

Alcune persone pensano persino che ci si debba "liberare dalla mente", ma è semplicemente stupido. La mente è un elemento della natura materiale e non possiamo "liberarci dalla mente" più di quanto possiamo liberarci dall'acqua che compone il nostro corpo. Inoltre, l'idea di "tagliare via la mente" perché abbiamo delle difficoltà a controllarla è paragonabile alla decisione di tagliarsi la testa perché soffriamo di emicrania. E' vero che controllare la mente è difficile, ma quando abbiamo bisogno di fare qualcosa di importante, dovremmo sforzarci di superare le difficoltà. Abbiamo bisogno di impegno e determinazione per

ottenere qualsiasi buon risultato. Forse non riusciremo al 100% immediatamente, ma anche una piccola percentuale di successo è meglio di niente, e senza fare sforzi la nostra vita non migliorerà affatto. La parola *yatata* significa precisamente "sforzarsi".

Krishna ci rassicura: è difficile, ma possibile. La parola *sakya* ("possibile") deriva dalla stessa radice di *saktum* ("essere capaci") e *sakti* ("potere"). Come anime individuali, abbiamo il potere di controllare almeno la nostra stessa mente: questa è la porta che ci condurrà oltre, verso il potere più grande che esista al mondo.

La parola *upayatah* suggerisce che ci sono mezzi, regole, metodi ed esercizi che possiamo usare per raggiungere il successo in questa impresa, ma il punto essenziale è sempre l'impegno. Controllo significa impegno: l'impegno positivo ci permette di tenere lontana la mente dall'impegno negativo.

Un altro punto molto importante è che la mente deve essere controllata dal sé, non controllata da altri. Lasciare che qualcun altro controlli la nostra mente non è la soluzione al nostro problema: può essere utile all'inizio, durante un periodo di addestramento, perché abbiamo bisogno di imparare buone abitudini e praticare gli esercizi che ci permetteranno di controllare i movimenti della mente, ma dopo qualche tempo dobbiamo contare sulle nostre stesse forze e assumerci la responsabilità del nostro progresso.

## VERSO 37

अर्जुन उवाच ।

arjuna uvāca ।

अयतिः श्रद्धयोपेतो योगाच्चलितमानसः ।

ayatiḥ śraddhayopeto yogācchalitamānasah ।

अप्राप्य योगसंसिद्धिं कां गतिं कृष्ण गच्छति ॥ ६-३७ ॥

aprāpya yogasamsiddhiṁ kām gatiṁ kṛṣṇa gacchati ॥ 6-37 ॥

*arjuna*: Arjuna; *uvaca*: disse; *ayatih*: uno che fallisce (nello sforzo); *sraddhaya*: con fede; *upetah*: avendo cominciato; *yogat*: dallo *yoga*; *calita*: allontanata; *manasah*: la mente; *aprapya*: non avendo raggiunto; *yoga-samsiddhim*: la perfezione dello *yoga*; *kam*: quale; *gatim*: destinazione; *krishna*: o Krishna; *gacchati*: raggiunge.

### **Arjuna disse:**

**"O Krishna, (diciamo che) una persona ha abbracciato con fede lo *yoga*, ma a causa di una mancanza di rinuncia/ di sforzo viene sviata dalla mente e non riesce a raggiungere la perfezione completa dello *yoga*. Quale destinazione raggiunge?"**

Dedicarsi pienamente allo *yoga*, alla pratica seria e impegnata della realizzazione del Sé, non è compito facile perché richiede una completa trasformazione della struttura mentale. Dobbiamo riorganizzare radicalmente le nostre priorità, a cominciare dalla nostra stessa identificazione, e questa importante scelta cambierà inevitabilmente molte cose nella nostra vita - comprese le nostre relazioni, il nostro stile di vita, e la nostra posizione nella società.

Le illusioni materiali possono essere molto gratificanti, e quando le abbandoniamo potremmo avere la sensazione che stiamo perdendo qualcosa di molto importante, che non potremmo ritrovare facilmente se cambiassimo idea e decidessimo che la via dello Yoga è troppo difficile per noi. Sarà difficile lasciare una famiglia affettuosa, una buona posizione sociale, una carriera prestigiosa, una casa confortevole, e quelle piccole comodità che chiamiamo "i semplici piaceri della vita" (anche se in realtà non abbiamo veramente bisogno di perderli - dobbiamo soltanto rinunciare alla nostra identificazione e al nostro attaccamento per queste cose) ma anche la persona più disgraziata al mondo ha qualche attaccamento, qualche "zona di conforto" che non gli piace abbandonare, almeno nella sua consapevolezza.

Negli anni 60 e 70 molti giovani occidentali lasciarono la casa e la famiglia, si ritirarono dalla scuola e si rifiutarono di lasciarsi intrappolare in una carriera professionale convenzionale e adattarsi alle aspettative sociali convenzionali, perché avevano la forte sensazione che ci doveva

essere qualcosa di più nella vita, qualcosa che vale la pena cercare al di là dei fronzoli fasulli del sogno materialista e delle illusorie identificazioni e attaccamenti che ovviamente non sono sufficienti a spiegare la vita e a renderla veramente degna di essere vissuta. La maggior parte di queste persone erano piuttosto ignoranti e confuse, ma trovarono ispirazione nei primi predicatori del Sanatana Dharma che si erano avventurati nel mondo per portare il messaggio trascendentale dello *yoga* ai paesi più ricchi del pianeta. Alcuni di questi hippy si recarono persino in India e vissero insieme ai *sadhu* per "sperimentare" su come "allargare l'area della consapevolezza". Ci voleva molto coraggio e dedizione per abbandonare semplicemente ogni cosa e imbarcarsi nella ricerca del significato della vita, per vivere con integrità e uno scopo superiore, e c'è sempre un prezzo da pagare quando si bruciano i ponti dietro di sé.

Arjuna sta pensando proprio a queste cose: quando si lasciano tutti gli attaccamenti e le identificazioni per impegnarsi nello *yoga*, non è più possibile ritornare a una vita di beata ignoranza e di attaccamenti. E poiché sembra così difficile raggiungere il successo nella dimensione più alta della vita nello *yoga*, che cosa succederà a una persona che fallisce perché non è abbastanza forte e determinata? Cosa succederà se cambia idea e decide che sarebbe stato meglio prendersela un po' più calma? Se si accorge di aver "fatto il passo più lungo della gamba"?

La parola *ayati* si riferisce a una persona che fallisce nello sforzo, che non può sforzarsi abbastanza, o non è abbastanza diligente. Nel verso precedente la parola *yatata*, "facendo sforzi" affermava chiaramente che ci vuole molta determinazione, molto lavoro, per raggiungere il successo sulla via dello *yoga*.

L'espressione *yogat calita manasah* significa "la mente che si è allontanata dallo *yoga*" e indica un potente impulso a cambiare il corso della propria vita, una totale mancanza di interesse verso ciò che si sta già facendo, come quando si dice che il nostro cuore o la nostra mente "sono altrove". Poiché la mente è così potente e difficile da controllare, quando lascia la via dello *yoga* e si rifiuta semplicemente di impegnarsi ulteriormente in quella direzione, la situazione diventa intollerabile ed è semplicemente impossibile continuare a lavorare su quella via.

## VERSO 38

कच्चिनोभयविभ्रष्टश्छिन्नाभ्रमिव नश्यति ।

kaccinnobhayavibhraṣṭaśchinnābhramiva naśyati ।

अप्रतिष्ठो महाबाहो विमूढो ब्रह्मणः पथि ॥ ६-३८ ॥

apraṭiṣṭho mahābāho vimūḍho brahmaṇaḥ pathi ॥ 6-38 ॥

*kaccit:* qualcosa; *na:* non; *ubhaya:* delle due; *vibhrastah:* caduto; *chinna:* strappata; *abhram:* nuvola; *iva:* come; *nasyati:* è distrutto; *apraṭiṣṭhah:* senza una posizione/ senza sostegno; *maha-baho:* o (Krishna) dalle forti braccia; *vimudha:* confuso; *brahmanah:* del Brahman; *pathi:* sulla via.

**"O (Krishna) dalle potenti braccia, (mi chiedo) se non verrà distrutto come una nuvola che si dissolve, poiché ha abbandonato entrambe le vie (cioè le attività rituali e l'impegno nel *sannyasa yoga*) e quindi rimane senza una posizione, confuso riguardo alla via della Trascendenza."**

Nel verso 2.41, Krishna ha spiegato l'importanza di concentrarsi seriamente su una sola cosa, evitando così che la nostra intelligenza si disperda in molte imprese inefficaci (*ekeha kuru nandana bahu sakha hy anantas ca buddhaya 'avyavasayinam*).

Non è possibile raggiungere la realizzazione del Sé senza abbandonare le imprese materialistiche, le identificazioni e gli attaccamenti, perché la via dello *yoga* richiede una prospettiva totalmente diversa sulla vita.

La via dello *yoga* è la via di *moksha*, e chi cerca *moksha* ha già superato *artha* e *kama*. L'evoluzione naturale dell'essere umano civile va dallo stadio di apprendimento e pratica del *dharma* allo stadio in cui si impegna nella ricerca dharmica di *artha* e *kama*. Queste due fasi corrispondono agli *ashrama* chiamati *brahmacharya* (vita celibe) e *grihastha* (vita in famiglia).

Ogni essere umano ha bisogno di ricevere il giusto addestramento fin dall'infanzia, in modo da poter imparare buoni principi, buone abitudini e

abilità. Questo addestramento si riceve meglio come studenti nella casa del Guru, a cominciare dall'età di 5 anni, quando il bambino è diventato abbastanza autosufficiente fisicamente e mentalmente da impegnarsi seriamente negli studi.

Dopo aver completato la propria educazione, il giovane può impegnarsi con successo nella coltivazione di *artha* e *kama* senza il pericolo di cadere nel *vikarma*, le attività dannose e le scelte sbagliate che ostacolerebbero il suo sviluppo creandogli un futuro tenebroso. Si sposa e si dedica a una occupazione professionale adeguata e ai suoi normali doveri quotidiani, raccogliendo i frutti del suo buon *karma* nella forma di ricchezza, conoscenza, posizione sociale, rispetto dalle brave persone e così via. Tutto ciò è perfettamente legittimo, ma come Krishna ha spiegato nei capitoli precedenti, questi piaceri sono temporanei e non costituiscono il vero scopo della vita. Tutte le scritture insegnano chiaramente che *artha* e *kama* sono soltanto fasi temporanee della vita e che *moksha* è l'acquisizione più alta e più importante per un essere umano civile.

Lo Yoga è la via verso *moksha*.

Ma se non si è pronti? E se si desidera avere ancora un po' di *artha* e *kama* dalla vita? Cosa si può fare se si ha la sensazione di avere ancora qualcosa da fare, dei debiti da ripagare, del lavoro da portare a termine? Se si vuole un'altra opportunità di fare qualcosa di buono per la famiglia, per la comunità, per il mondo? Certamente sappiamo che tutto ciò è ancora possibile e a un livello più alto dopo aver raggiunto lo stato liberato, quindi niente è mai veramente perduto. Potremmo però sentirci infantili, inadeguati e attaccati alle piccole cose che costituiscono la vita di un essere umano ordinario. Non c'è niente di male in tutto questo. Il piano Divino è costruito sui principi del *dharma*, perciò deve avere spazio per la compassione.

Non dobbiamo credere che ci venga offerta una sola possibilità - come vorrebbero gli abramici che rifiutano scioccamente il fatto reale della reincarnazione e immaginano che pochi brevi anni trascorsi in circostanze svantaggiose siano tutto ciò che ci viene concesso per guadagnarci un'eternità di felicità in paradiso o venire condannati a

un'eternità di terribili sofferenze all'inferno. Dio è molto più compassionevole. Qualsiasi buona attività abbiamo compiuto, qualsiasi progresso abbiamo fatto, potremo portarli con noi nella vita successiva, come spiegherà Krishna nei prossimi versi.

Mentre non possiamo portare con noi i possedimenti materiali quando lasciamo il corpo, le nostre realizzazioni spirituali rimarranno a nostro credito, e nella prossima vita otterremo circostanze migliori, opportunità migliori per continuare il nostro progresso e la nostra evoluzione.

In questo verso Arjuna risponde al sottile umorismo di Krishna chiamandolo a sua volta *maha baho*, "dalle potenti braccia", ma in questo contesto il nome fa appello alla potente protezione di Krishna, perché nella sua compassione sostenga le anime confuse. In altre parole, Arjuna sta rispondendo, "Mio caro Krishna, qui non c'è proprio niente da ridere: le sofferenze della gente sono vere e reali, anche se sono state causate dall'illusione."

### VERSO 39

एतन्मे संशयं कृष्ण छेत्तुमर्हस्यशेषतः ।

etanme saṁśayaṁ kṛṣṇa chettumarhasyaśeṣataḥ ।

त्वदन्यः संशयस्यास्य छेत्ता न ह्युपपद्यते ॥ ६-३९ ॥

tvadanyaḥ saṁśayasyāsyā chettā na hyupapadyate ।। 6-39 ।।

*etat*: questo; *me*: mio; *samsayam*: dubbio; *krishna*: o Krishna; *chettum*: tagliare/ sradicare/ eliminare; *arhasi*: dovresti; *aseshatah*: completamente; *tvad-anyaḥ*: all'infuori di te; *samsayasyasya*: del dubbio; *chetta*: che taglia; *na*: non; *hi*: certamente; *upapadyate*: può essere trovato.

**"O Krishna, dovresti dissipare completamente questi dubbi per me, perché non vedo altri all'infuori di te che possano eliminare l'incertezza."**

Abbiamo il diritto di avere dubbi, perché il dubbio è una facoltà dell'intelligenza, e la cieca fede è sempre pericolosa anche quando stiamo seguendo una buona persona o una buona strada. Non dovremmo però restare sempre bloccati nel dubbio. La facoltà del dubbio deve incoraggiarci a cercare le giuste informazioni e la giusta comprensione, in modo da impegnarci fiduciosamente sulla via migliore che possiamo trovare, sostenendo la nostra scelta con la fede che abbiamo sviluppato dalle nostre esperienze passate. Quando superiamo i dubbi dopo adeguate riflessioni, possiamo veramente progredire nella vita.

Il passo cruciale, che consiste nel chiarire e superare i dubbi, è già stato menzionato varie volte nella *Gita*: "Ti chiedo di chiarire la confusione della mia mente, di dirmi al di là di ogni dubbio quale sia la cosa migliore da fare" (2.7), "Alzati dunque, e abbandonando tutti i dubbi, fissa la tua mente sulla battaglia" (2.37), "Per favore dammi una istruzione soltanto, che non crei dubbi, e grazie alla quale io possa ottenere il risultato migliore" (3.2), "Una persona che non ha conoscenza e fede e non è capace di superare i dubbi sarà perduta. Per chi è afflitto dall'incertezza non c'è felicità né in questo mondo né nel prossimo" (4.40), "Una persona che ha tagliato tutti i dubbi con la spada della conoscenza vede che i suoi desideri si rivolgono verso il Sé" (4.41), "Perciò alzati e combatti, stabilendoti fermamente nello *yoga* e usando la spada della conoscenza per tagliare tutti questi dubbi che sono nati dall'ignoranza e infestano il cuore" (4.42), "O Krishna, ti prego di dirmi quale di questi due sia il migliore, senza alcun dubbio" (5.1), "Coloro che vedono la Realtà sono stati purificati da tutti i difetti e hanno tagliato tutti i dubbi..." (5.25), "Questo è indubbiamente il sistema *yoga* che deve essere praticato senza lasciarsi scoraggiare" (6.23).

Com'è possibile superare i dubbi? Abbiamo bisogno di qualcuno di cui poterci fidare, che ha già sperimentato ciò che vogliamo ottenere ed è interessato unicamente ad aiutarci, senza nessuna motivazione egoistica. Se uno di questi fattori manca, allora la persona di cui vogliamo fidarci potrebbe essere una grave delusione. Arjuna afferma chiaramente che Krishna è la persona migliore possibile per risolvere i nostri dubbi, come sarà ancora più evidente nei prossimi capitoli.

## VERSO 40

श्रीभगवानुवाच ।

śrībhagavān uvāca ।

पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस्तस्य विद्यते ।

pārtha naiveha nāmutra vināśastasya vidyate ।

न हि कल्याणकृत्कश्चिद् दुर्गतिं तात गच्छति ॥ ६-४० ॥

na hi kalyāṇakṛtkaścīd durgatim tāta gacchati ॥ 6-40 ॥

*sri-bhagavan*: il Signore meraviglioso; *uvaca*: disse; *partha*: o figlio di Pritha (Arjuna); *na*: non; *eva*: certamente; *iha*: qui (in questo mondo/ in questa vita); *na*: non; *amutra*: nel prossimo (mondo/ vita); *vinasah*: distruzione; *tasya*: di lui; *vidyate*: è conosciuto; *na*: non; *hi*: certamente; *kalyana-krit*: uno che compie buone attività; *kascit*: qualche; *durgatim*: cattive situazioni; *tata*: (mio) caro (figlio); *gacchati*: va.

**Il Signore disse:**

**"O Partha, non sarà mai perduto, in questo mondo o nella prossima vita. Chi si impegna in attività benefiche non farà mai una brutta fine."**

Il primo punto nella risposta di Krishna ad Arjuna è una rassicurazione. Quando diciamo che Dio è buono, amorevole e compassionevole, non possiamo veramente credere che condannerà una povera anima all'inferno eterno semplicemente a causa di qualche errore o debolezza - anche considerando il fatto che è stato Dio stesso a creare gli esseri umani, con la loro debolezza e fallibilità, e a permettere le circostanze sfavorevoli in cui gli esseri umani devono vivere e fare le loro scelte.

La verità è che tutti gli esseri viventi sono creati come parti del corpo di Dio, e la loro esperienza nell'universo materiale è intesa come viaggio evolutivo - il suo significato si riflette nelle varie dimensioni nel microcosmo-macrocosmo come una serie di specchi che si riflettono a vicenda.

Ogni essere vivente appare, cresce e si muove verso il completamento e la perfezione, e al momento della morte passa a un livello successivo più alto nell'evoluzione. Dall'organismo monocellulare alla forma umana di vita le leggi del progresso sono incise naturalmente e automaticamente nel cuore della *jiva*, e il processo è istintivo. Al livello umano, queste leggi del progresso vengono espresse anche nella forma di insegnamenti religiosi, che devono essere conformi alla legge naturale del progresso che è scritta eternamente nel cuore della *jiva* - quella che chiamiamo "la voce della coscienza" o *sanatana dharma*.

L'opportunità della nascita umana è straordinariamente importante perché costituisce una specie di "laurea" o di "maggiore età", che conferisce una speciale libertà di scelta e di azione, e un maggiore potere di partecipare al lavoro di Dio, proprio come a un figlio ormai cresciuto vengono affidate le chiavi di casa o dell'automobile, una più sostanziosa somma di denaro per le sue spese, una TV o un computer personali, e così via.

Maggiori poteri comportano però maggiori responsabilità: se l'essere umano usa male le facilitazioni che gli sono state date sarà considerato responsabile e potrà essere privato di alcuni dei privilegi che ha usato contro sé stesso. Per questo motivo talvolta l'evoluzione naturale della *jiva* viene bloccata e sembra addirittura cambiare direzione, con una incarnazione successiva che è più bassa di quella precedente. Questa nascita più bassa può essere come essere umano svantaggiato (handicappato, povero, sfortunato ecc) oppure come animale o pianta, ma è importante comprendere che le leggi del *karma* sono molto complesse e che in nessun caso le nostre buone attività e specialmente la nostra evoluzione spirituale andranno perdute: rimarranno semplicemente addormentate e si risveglieranno al momento giusto per aiutare il nostro viaggio evolutivo. Molte storie di *Purana*, *Itihasa* e *Upanishad* confermano questo fatto.

Come Krishna ha spiegato negli ultimi versi, tutto si basa sullo sforzo personale (*yatata, ayatih*). Il nostro fallimento è dovuto soltanto alla mancanza di sforzo personale - in questa vita attuale o in una vita precedente... cosa che ha creato la conseguenza karmica di circostanze difficili in questa vita attuale.

Perché una persona fallisce e cade dalla via della trascendenza? E' soltanto a causa del cattivo *karma* precedente, perciò se qualcuno compie attività buone, il bilancio del *karma* diventa favorevole e dopo breve tempo tutte le difficoltà verranno superate.

In questo verso è particolarmente significativa la parola *tata*. Si riferisce a una relazione fisica (*tanoti*) come quella tra padre e figlio o tra maestro e discepolo - poiché nella tradizione vedica il discepolo è considerato esattamente come un figlio.

Proprio come un genitore paziente e benevolo che insegna a un bambino a imparare a camminare, Dio ci sorveglia e ci aiuta nei nostri sforzi, un passo dopo l'altro, e gradualmente ci lascia andare sempre di più, in modo che possiamo imparare a stare in piedi da soli e a crescere, diventare più forti e più responsabili, finché raggiungiamo il livello in cui comprendiamo e apprezziamo la natura e la missione di Dio.

A quel punto otteniamo la "laurea finale" o la "piena maturità", grazie alla quale la nostra consapevolezza diventa fermamente stabilita nella consapevolezza di Dio. Questo livello si chiama *brahma bhuta*, "l'esistenza del Brahman", o *moksha*, "liberazione" e generalmente si raggiunge dopo parecchie vite, come Krishna conferma nel prossimo capitolo: *bahunam janmanam ante* (7.19).

## VERSO 41

प्राप्य पुण्यकृतां लोकानुषित्वा शाश्वतीः समाः ।

prāpya puṇyakṛtām lokānuṣitvā śāśvatīḥ samāḥ ।

शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते ॥ ६-४१ ॥

śucīnām śrīmatām gehe yogabhraṣṭo'bhijāyate ॥ 6-41 ॥

*prāpya*: avendo raggiunto; *puṇya-kṛitam*: chi ha compiuto attività buone/ di buon augurio; *lokan*: i pianeti; *uṣhitva*: dopo essere rimasto (là); *sasvatih*: molti; *samah*: anni; *sucinam*: di (persone) pulite; *srimatam*: di

(persone) benestanti; *gehe*: nella casa; *yoga-bhrashtah*: chi è caduto dalla via dello *yoga*; *abhijayate*: rinasce.

**"Dopo aver raggiunto i pianeti di coloro che sono virtuosi ed essere rimasto là per molti anni, chi è caduto dallo *yoga* rinasce nella casa di persone che sono pure e benestanti."**

In questo verso Krishna continua a rassicurare Arjuna, dichiarando che lo *yogi* e *sannyasi* che rinuncia all'identificazione materiale e agli attaccamenti non perderà le facilitazioni e i benefici materiali a cui aspirano i materialisti impegnati nei loro doveri professionali e religiosi. Come ha già spiegato nel verso 2.46, "Qualsiasi valore/ uso abbia uno stagno si trova anche, sotto ogni aspetto, in un grande lago. Similmente, tutto ciò che è contenuto in tutti i *Veda* può essere trovato in una persona che ha realizzato la conoscenza del Brahman."

Poiché lo *yoga* è precisamente la scienza della realizzazione del Brahman, deve naturalmente offrire tutti i benefici che sono contenuti nella conoscenza dei *Veda*, e a maggior ragione nella conoscenza ordinaria e imperfetta che è caratteristica delle persone non civilizzate.

I materialisti adorano Dio per ottenere benedizioni materiali, come l'elevazione ai pianeti celesti, una buona nascita, ricchezza e altre facilitazioni simili, perciò Krishna dice che questi benefici sono disponibili intrinsecamente allo *yogi* grazie a qualsiasi sforzo abbia fatto nella direzione dell'evoluzione personale, anche se quegli sforzi non avevano avuto completo successo.

Si può cadere dalla via dello *yoga* dopo un progresso breve o lungo, e le circostanze della prossima opportunità saranno direttamente collegate con la quantità di sforzo e quindi con il credito che lo *yogi* ha accumulato in quello sforzo.

L'elevazione ai pianeti celesti non è una brutta cosa, perché il regno dei *deva* è caratterizzato da *sattva*, e la vita là offre ampie occasioni per progredire e impegnarsi al servizio della missione di Dio. Siccome però gli abitanti dei pianeti celesti godono di poteri e piaceri molto più grandi di quelli della gente della Terra, è per loro più difficile concentrarsi seriamente sul progresso nello *yoga* e abbandonare quelle identificazioni

materiali e quegli attaccamenti così attraenti e virtuosi. Per questo motivo, dopo una vacanza molto lunga e piacevole di riposo e rilassamento nei residence più lussuosi in tutto l'universo, lo *yogi* che ha fallito riceve un'altra opportunità di impegnarsi nel lavoro serio della forma di vita umana, in circostanze favorevoli.

Nascere in una buona famiglia significa crescere in un'atmosfera favorevole che sostiene la vita spirituale e l'evoluzione personale attraverso l'esempio e gli insegnamenti di grande pulizia (*sucinam*) e di altre qualità che attraggono le benedizioni di Madre Lakshmi, che conferisce ricchezza e prosperità (*sri-matam*).

Queste qualità sono il senso di responsabilità, il rispetto verso la ricchezza e le risorse, e il giusto impegno nel lavoro serio. Certamente nascere in una famiglia del genere offre una base fondamentale per addestrarsi ulteriormente nello *yoga*.

A livelli più bassi, in cui la famiglia potrebbe non essere così buona, ci devono comunque essere una certa pulizia e senso dell'ordine e della disciplina, per poter mantenere una prosperità sufficiente a permettere ai figli della famiglia di ricevere una buona educazione e l'opportunità di coltivare lo *yoga* senza essere afflitti da difficoltà finanziarie.

La ricchezza accumulata con metodi illeciti e contrari all'etica non viene però considerata *sri-man* e non è accompagnata da *suci* o pulizia - una qualità che si applica sia alla pulizia esteriore che a quella interiore o mentale.

Le persone nate in famiglie che semplicemente possiedono molto denaro e proprietà, ma non hanno le benedizioni di Lakshmi Devi, perderanno le ricchezze e la felicità in vari modi; anche questa potrebbe essere una benedizione travestita perché la situazione sfavorevole creerà un attrito tra la natura sincera dello *yogi* caduto e l'ambiente malsano, spingendolo a rinunciare molto presto ai legami familiari, alle identificazioni e agli attaccamenti.

Il piano Divino provvederà a organizzare la situazione più adatta a seconda delle particolari necessità di ciascun individuo.

## VERSO 42

अथवा योगिनामेव कुले भवति धीमताम् ।

athavā yogināmeva kule bhavati dhīmatām ।

एतद्धि दुर्लभतरं लोके जन्म यदीदृशम् ॥ ६-४२ ॥

etaddhi durlabhataram loke janma yadīdṛśam ॥ 6-42 ॥

*atha va*: oppure; *yoginam*: di *yogi*; *eva*: certamente; *kule*: nella famiglia; *bhavati*: diventa/ nasce; *dhimatam*: di saggi; *etat*: questo; *hi*: certamente; *durlabhataram*: estremamente difficile da ottenere; *loke*: in (questo) mondo/ tra la gente; *janma*: nascita; *yat*: che; *idrisam*: di questo tipo.

**"Può persino nascere in una famiglia di saggi *yogi* - certamente una simile nascita è estremamente rara in questo mondo."**

La nascita in una famiglia di *sucinam* (persone pulite) e *srimatam* (persone benestanti) è benedetta da circostanze favorevoli all'evoluzione personale e non è molto difficile da ottenere. Ci sono molte famiglie che offrono tali benefici, sia in India che a livello globale in tutto il mondo. In realtà è persino più facile trovare famiglie del genere nei paesi occidentali, dove il livello di prosperità è più alto e la gente ha bagni adeguati, e case e strade più pulite di quanto si veda generalmente nell'India attuale. Ci sono anche maggiori opportunità di gratificazione dei sensi *sattvica*, con una grande varietà di frutta e verdura, latticini, cereali e altri ingredienti e ricette vegetariani e virtuosi, più di quanto possiamo trovare attualmente in India. E in tutte le città occidentali ci sono dozzine se non centinaia di centri *yoga*, e l'etica del lavoro e della responsabilità individuale è ben sviluppata.

Certo, nei tempi antichi la civiltà indiana era molto migliore, anche paragonata al livello più alto di progresso, sviluppo, opulenza e benessere raggiunto nei paesi occidentali. Nell'antica civiltà vedica, per esempio, ogni casa aveva una stanza da bagno e un sistema funzionale di tubature idrauliche per lo scarico centralizzato delle fognature, come possiamo ancora vedere nei siti archeologici della civiltà del Sarasvati.

Nelle descrizioni dei *Purana* vediamo che le città erano caratterizzate da molte amenità e bellissimi edifici, giardini pieni di fiori, parchi e *sarovara*, cioè laghi artificiali con *ghat* o gradinate di pietra che discendevano nell'acqua proprio come le piscine moderne. Dalla descrizione del *Kama sutra* sappiamo che la qualità della vita nell'antica civiltà indiana era estremamente alta e raffinata, e la gente aveva molte ore da dedicare ad attività piacevoli come la poesia, la musica, la danza, la bella calligrafia, gli indovinelli, la preparazione di cibi deliziosi e di una grande varietà di bevande, la produzione di olio e zucchero e burro chiarificato, la confezione di mazzi di fiori, ghirlande e altri tipi di decorazioni floreali, la preparazione di profumi e incensi profumati, la filatura e la tessitura, la confezione di bellissimi abiti e ornamenti, il giardinaggio, l'architettura di interni, la preparazione di fiori artificiali, l'arte delle acconciature e della tintura dei capelli, la preparazione di cosmetici, di giocattoli e di corde, l'apprendimento di molte lingue, le gite e i picnic, e anche vari tipi di giochi come gli scacchi ecc. Le case erano mantenute accuratamente pulite e pure, e avevano bei mobili e specialmente comodi letti e divani, materassi morbidi con lenzuola bianche, orti casalinghi, ricchi giardini fioriti con un'altalena e un laghetto, ampi magazzini e via dicendo.

Questa meravigliosa opulenza rese l'India famosa in tutto il mondo nei tempi antichi e i suoi mercanti viaggiavano su e giù da Cina, Indonesia, Egitto, Roma ed Etiopia per distribuirne i beni. Esistono molte prove archeologiche su tutto questo, e in effetti il clima e le risorse naturali del subcontinente indiano sono perfettamente sufficienti per assicurare un'altissima qualità della vita. Se questo non si realizza al giorno d'oggi, è soltanto a causa della cattiva amministrazione delle risorse, dell'ignoranza, della trascuratezza e della stupidità.

Nel momento in cui Krishna esponeva la *Gita* ad Arjuna, la civiltà indiana era ancora estremamente progredita, prospera e raffinata, perciò quando parla di persone benestanti dovremmo prendere le sue parole sul serio. Eppure, in questo verso Krishna afferma che ancora meglio della nascita nella casa dei *sucinam* e *srimatam* è nascere nella famiglia di saggi spiritualisti che sono impegnati nella pratica dello *yoga* com'è spiegata nella *Gita*.

L'espressione *yoginam dhimatam kule*, "nella famiglia di saggi *yogi*", implica che la pratica autentica dello *yoga* non richiede l'accettazione dell'ordine di *sannyasa*. Si può praticare lo *yoga* efficacemente e con successo anche vivendo nella normale vita di famiglia, con moglie e figli, e impegnandosi in una adeguata occupazione professionale, specialmente basata sull'insegnare, scrivere e condurre cerimonie e festival religiosi. Queste famiglie di *brahma rishi* e *raja rishi* furono l'origine illustre di discendenti che ancora portano cognomi come Acharya, Gosvami, e così via. Purtroppo, per effetto del Kali yuga la tradizione gloriosa di queste famiglie è andata perduta e i loro discendenti sono spesso più degradati delle persone che non possono vantare antenati così illustri.

Ci auguriamo sinceramente che questi discendenti comprendano l'importanza di correggersi e tornare alle gloriose qualità dei loro antenati, attraverso uno sforzo sincero guidato dagli insegnamenti originari. Naturalmente qualsiasi persona qualificata, proveniente da qualsiasi famiglia, può tuttora diventare un Acharya o Yogi veramente qualificato, e iniziare la propria *kula* o tradizione familiare, come fecero molti Rishi nel passato. Anche qui, il processo richiesto consiste semplicemente nel seruire gli antichi insegnamenti originari.

Un altro significato di *kula*, "famiglia", si applica alla casa del Guru, di cui il discepolo diventa parte quando sceglie di rimanervi anche dopo aver completato il suo normale corso di studi. Nei tempi antichi non era insolito per un discepolo brillante essere ufficialmente adottato dal Guru e diventare suo figlio e successore sotto ogni punto di vista.

### VERSO 43

तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदेहिकम् ।

tatra taṁ buddhisamyogaṁ labhate paurvadehikam ।

यतते च ततो भूयः संसिद्धौ कुरुनन्दन ॥ ६-४३ ॥

yatate ca tato bhūyaḥ saṁsiddhau kurunandana ॥ 6-43 ॥

*tatra*: là/ allora; *tam*: quello; *buddhi-samyogam*: impegno intelligente/ impegno nel *buddhi yoga*; *labhate*: ottiene; *paurva-dehikam*: dal corpo precedente; *yatate*: che si sforza; *ca*: e; *tatah*: allora; *bhuyah*: di nuovo; *samsiddhau*: verso la perfezione; *kuru-nandana*: o amato (discendente) di Kuru.

**"O discendente di Kuru, allora (in quella vita) recupera le realizzazioni della sua vita precedente, e ricomincia a sforzarsi verso la piena perfezione."**

Quando lo *yogi* caduto ottiene l'ambiente e le circostanze favorevoli presentate da Krishna nei versi precedenti, deve fare molta attenzione a non sprecare quella preziosa occasione. Deve impegnarsi sinceramente a lavorare duro, a fare sforzi seri per il proprio progresso individuale, utilizzando adeguatamente tutto ciò che è stato fornito dalla bontà di Dio, e sentirsi incoraggiato e ispirato a continuare sulla via verso il successo nello *yoga*.

E' molto importante comprendere che è ancora necessario sforzarsi. Non possiamo permetterci di diventare compiaciuti di noi stessi e trascurati, e di illuderci nel credere che semplicemente grazie alla nostra nobile nascita, alla nostra prosperità economica, alla nostra posizione nella società ecc, raggiungeremo automaticamente lo scopo della vita. Prima o poi, lo *yogi* caduto che è stato sostenuto dalle circostanze favorevoli e ha prosperato sulla rendita dei buoni risultati delle sue attività virtuose passate si troverà ad affrontare quegli stessi ostacoli che avevano bloccato il suo progresso e la sua evoluzione nella vita precedente. Il progresso nello *yoga* andrà naturalmente liscio soltanto fino al punto in cui l'aveva abbandonato in precedenza, proprio come uno studente che non è riuscito a superare un esame dopo un anno di studi ha la vita molto facile nell'anno successivo in cui ripete la stessa classe, ma soltanto fino a quando arriva al punto in cui non aveva imparato le lezioni necessarie a superare l'esame la prima volta.

E' un momento di grave crisi, che può creare una profonda sofferenza e molti dubbi, e persino il pericolo di una caduta ancora peggiore. Se lo *yogi* caduto fa le scelte sbagliate in questa vita più favorevole, lasciandosi illudere dalle identificazioni del corpo e dagli attaccamenti, e

non fa sufficienti sforzi nella direzione giusta, perderà tutte le buone qualità scivolando verso ulteriori guai nelle sue vite future, finché comprende adeguatamente la lezione e si corregge.

In quel caso, poiché in questa vita non ha fatto uno sforzo sincero sulla via dello *yoga*, non otterrà gli stessi benefici che Krishna ha promesso a chi cade dalla pratica sincera a causa di una insufficienza di forza e perseveranza. Invece di ottenere una bella vacanza sui pianeti superiori e un'ottima nascita futura, potrebbe scivolare nelle forme inferiori di vita finché si sveglierà dalla sua illusione e tornerà ad essere sincero e pronto a fare lo sforzo richiesto (*yatata*). Non si tratta di una punizione, ma di una lezione necessaria.

In questo verso l'espressione *paurva dehikam* si riferisce alle realizzazioni (*buddhi-samyogam*) acquisite in un corpo precedente, in una vita precedente. Mentre non possiamo portare con noi i possedimenti materiali quando lasciamo il corpo, le nostre realizzazioni vengono con noi nella prossima vita. La perfezione nello *yoga* richiede molte vite (*aneka-janma samsiddhah*). Questo è confermato anche nel prossimo capitolo (7.19) dall'espressione *bahunam janmanam ante*, "dopo molte nascite".

Ricordare le vite precedenti costituisce una grande benedizione in questo senso, perché ci protegge precisamente dal disastroso errore di cui parlavamo prima - arrivare a credere che siamo persone speciali semplicemente grazie alla nostra nascita, e che non abbiamo bisogno di fare sforzi per correggerci e diventare perfetti nella realizzazione del Sé dello Yoga. Una persona che cade in questa illusione potrebbe persino diventare adharmica e abbandonarsi alle azioni peggiori, mentire e imbrogliare, diventare offensiva e arrogante, e sfruttare i propri crediti sociali o religiosi per compiere attività illecite e contrarie all'etica, accumulando così un pessimo *karma*, perché confonde la gente presentando una farsa orribile e falsa di spiritualità e religione come se fosse il sistema autentico, genuino e originario prescritto dalla conoscenza vedica. Queste persone non sono incluse nella rassicurazione di Krishna nel verso 6.40: " non sarà mai perduto, in questo mondo o nella prossima vita... non farà mai una brutta fine", precisamente perché non sono "impegnate in attività benefiche".

## VERSO 44

पूर्वाभ्यासेन तेनैव ह्रियते ह्यवशोऽपि सः ।

pūrvābhyāsena tenaiva hriyate hyavaśo'pi saḥ ।

जिज्ञासुरपि योगस्य शब्दब्रह्मातिवर्तते ॥ ६-४४ ॥

jijñāsurapi yogasya śabdabrahmātivartate ॥ 6-44 ॥

*purva*: precedente; *abhyasena*: con la pratica; *tena*: con quella; *eva*: certamente; *hriyate*: è attratto da/ viene portato avanti; *hi*: certamente; *avasas*: spontaneamente; *api*: persino; *saḥ*: lui; *jijñāsuh*: curioso; *api*: persino; *yogasya*: dello *yoga*; *śabda-brahma*: le (regole delle) scritture; *ativartate*: trascende.

**"Tutto ciò che aveva raggiunto nella vita precedente creerà certamente un'attrazione spontanea (verso la perfezione), perché chi si sforza sinceramente nello *yoga* trascende persino le regole delle scritture."**

Come abbiamo già visto nei versi precedenti, Krishna spiega che le buone realizzazioni e i meriti delle vite precedenti ci accompagnano nella vita successiva, dove creano circostanze favorevoli per continuare la propria evoluzione personale. Questo sarà vero anche se lo *yogi* si era molto degradato a causa di un errore grave o di una cattiva scelta; in questo caso dovrà passare attraverso un periodo difficile finché gli effetti negativi delle azioni negative si saranno esauriti, perché i risultati dello sforzo sincero sulla via dello *yoga* non vanno distrutti nemmeno quando rimangono ricoperti per molto tempo. Le realizzazioni autentiche ci accompagneranno sempre vita dopo vita, anche se non ricordiamo esattamente quando e dove le abbiamo acquisite. Un'abitudine forte diventa una seconda natura e tornerà facilmente a galla non appena le circostanze lo permetteranno - questo verso dice *avasah api* "anche senza che lo desideriamo".

Proprio come uno studente progredisce facilmente nel ripasso delle lezioni che aveva già imparato negli anni precedenti, anche senza

studiare molto, l'anima che ha praticato sinceramente lo *yoga* in una vita precedente si trova spontaneamente attratta dalla pratica e ne prova piacere. Comprende facilmente i concetti e i metodi, e non ha bisogno di molto addestramento e molta guida - però solo fino al momento in cui raggiunge il punto in cui era inciampato in una vita precedente. Come abbiamo spiegato nel verso precedente, a quel punto deve fare la scelta di impegnare sinceramente lo sforzo necessario per continuare il suo progresso. Senza questo duro lavoro, non imparerà nient'altro.

L'attrazione spontanea verso gli ideali e le pratiche dello *yoga* manifestati da uno *yogi* caduto che sta riprendendo il suo viaggio trascendentale è così forte che non ha bisogno di seguire i metodi rigidi descritti nelle scritture e dalle tradizioni convenzionali. Questo significa che lo *yogi* non ha bisogno di impegnarsi in noiosi esercizi di *asana* e *pranayama* e *dharana*, e non è nemmeno legato dalle regole di *yama* e *niyama*, perché il potere delle sue realizzazioni e pratiche precedenti lo sostengono facilmente. Eppure, lo *yogi* ha comunque bisogno di impegnare sincerità e sforzo serio nella propria evoluzione personale verso lo scopo ultimo dello *yoga*, altrimenti rischierà di cadere nelle trappole illusorie di arroganza, trascuratezza, identificazione materiale, insensibilità, cinismo, tendenze a imbrogliare e pratiche contrarie all'etica, cosa che provocherà una caduta ancora peggiore. E' detto che le regole sono fatte per aiutarci, non per ostacolare il nostro sviluppo, e questo è certamente vero quando restiamo sinceri e onesti e lavoriamo seriamente, e non ci allontaniamo dalla giusta via dello *yoga* - *yogat chhalita* - il che sarebbe una caduta.

## VERSO 45

प्रयत्नाद्यतमानस्तु योगी संशुद्धकिल्बिषः ।

prayatnādyatamānastu yogī saṁśuddhakilbiṣaḥ ।

अनेकजन्मसंसिद्धस्ततो याति परां गतिम् ॥ ६-४५ ॥

anekajanmasaṁsiddhastato yāti parāṁ gatim ॥ 6-45 ॥

*prayatnad*: con la pratica seria; *yatamanah*: facendo sforzi; *tu*: ma; *yogi*: lo *yogi*; *samsuddha*: purificato; *kilbishah*: dalle contaminazioni; *aneka-janma*: molte vite; *samsiddhah*: raggiunta la perfezione; *tato*: allora/ là; *yati*: raggiunge; *param gatim*: la posizione suprema/ lo scopo supremo.

**"Impegnandosi in una pratica seria, questo *yogi* diventa purificato da tutte le contaminazioni e raggiunge lo scopo supremo, una perfezione che richiede molte vite."**

Il bisogno di sincerità e di sforzo serio viene ripetuto qui da Krishna, e questo chiarisce sicuramente l'enorme importanza di questi due fattori. E' soltanto con la sincerità e il lavoro serio che ci si può purificare da tutte le contaminazioni, si possono correggere tutte le imperfezioni, e si può progredire nello sviluppo personale, nella propria evoluzione, verso lo scopo supremo. Questo lavoro serio non è necessariamente causa di sofferenza o ansietà. Specialmente quando viene svolto in circostanze favorevoli, in un ambiente buono e con gli strumenti adatti, il lavoro serio può essere estremamente piacevole e soddisfacente, proprio come una persona che ha un corpo sano e forte proverà piacere nel fare esercizio fisico regolato anche se molto intenso.

Esiste un effetto cumulativo nella totalità del lavoro e delle realizzazioni accumulate in molte vite, proprio come molti ruscelli convergono per creare un grande fiume con una forte corrente che spazza via ogni ostacolo. Ogni fiume comincia con un piccolo torrente stagionale che sgorga da qualche piccola sorgente e diventa un grande corso d'acqua solo verso la fine del suo viaggio, quando è stato arricchito da tutti gli affluenti, piccoli e meno piccoli, che ha incontrato sulla sua strada. Così quando vediamo qualcuno che sembra non avere problemi con lo *yoga* e la spiritualità, dobbiamo comprendere che questa persona ha già fatto molto lavoro sincero nelle vite precedenti e ha avuto molte esperienze - alcune buone, alcune cattive, ma tutte hanno richiesto molto sforzo per essere affrontate e utilizzate nel modo giusto.

Niente arriva automaticamente su questa via, e non c'è bisogno di essere invidiosi o di pensare che quella persona sia intrinsecamente speciale. Chiunque può raggiungere lo stesso livello, con l'adeguata misura di lavoro e sforzo, lungo il periodo di tempo necessario.

Krishna lo confermerà nel prossimo capitolo, specialmente nei versi 7.19 e 28: "Dopo molte vite, una persona che ha la conoscenza mi raggiunge, realizzando che Vasudeva è tutto. Un'anima così grande è molto rara" (*bahunam janmanam ante jnanavan mam prapadyate vasudevah sarvam iti sah mahatma sudurlabhah*) e "coloro che hanno messo fine a tutte le attività negative, hanno accumulato attività virtuose, e sono completamente liberati dall'illusione della dualità e sono stabili nella determinazione, mi adorano con determinazione" (*yesam tv anta-gatam papam jananam punya karmanam, te dvandva moha nirmukta bhajante mam drdha vratah*).

## VERSO 46

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः ।

tapasvibhyo'dhiko yogī jñānibhyo'pi mato'dhikah ।

कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥ ६-४६ ॥

karmibhyaścādhiko yogī tasmādyogī bhavārjuna ।। 6-46।।

*tapasvibhyah*: più dell'asceta; *adhikah*: grande/ superiore; *yogi*: lo *yogi*; *jnanibhyah*: più dello studioso; *api*: anche; *matah*: considerato; *adhikah*: più grande; *karmibhyah*: di coloro che si impegnano nei doveri rituali; *ca*: e; *adhiko*: più grande; *yogi*: uno *yogi*; *tasmat*: perciò; *yogi*: uno *yogi*; *bhava*: diventa; *arjuna*: o Arjuna.

**"Lo *yogi* è superiore all'asceta ed è anche considerato più grande dello studioso e migliore di coloro che compiono attività (rituali). Perciò, o Arjuna, sii uno *yogi*."**

L'intera *Bhagavad gita* insegna lo *yoga*, una scienza molto complessa e profonda che può portarci alla più alta perfezione e realizzare lo scopo della vita. Non si tratta dunque di un argomento a buon mercato, certamente non qualcosa che consiste semplicemente di posizioni del corpo e di esercizi di respirazione come molti imbroglioni vorrebbero farci credere.

Ci sono sei opulenze che un essere umano può ottenere, e tre di queste sono considerate più importanti di altre: distacco, conoscenza e prosperità. Queste opulenze possono essere ottenute attraverso uno sforzo determinato durante questa stessa vita, anche partendo da una posizione svantaggiata, mentre le altre tre opulenze - fama, bellezza e forza fisica - dipendono largamente dai meriti accumulati in vite precedenti e non sono veramente molto utili per raggiungere la perfezione nella vita. *Moksha*, la liberazione, non si ottiene certamente attraverso gli sforzi fisici o grazie alla fama, o per virtù di un bell'aspetto fisico. La prosperità si può dunque raggiungere attraverso il buon *karma* che include l'adorazione quotidiana dei *deva*, la conoscenza può essere ottenuta tramite la coltivazione di *jnana* (lo studio delle scritture) e il distacco si può ottenere attraverso la pratica del *sannyasa*.

Nei capitoli precedenti, Krishna ha già descritto l'importanza e i benefici del *karma* (capitolo 3), *jnana* (capitolo 4) e *sannyasa* (capitolo 5) e come si possono portare queste pratiche alla perfezione attraverso l'applicazione dello *yoga*, che li trasforma in *karma yoga*, *jnana yoga* e *sannyasa yoga*. Ha anche spiegato che l'essenza dello *yoga* è chiamata *buddhi yoga*, l'impegno dell'intelligenza nel significato e nello scopo trascendentale di tutte le azioni, ed è superiore a tutte queste pratiche. Similmente è chiamata *bhakti yoga*, perché impegna emozioni e sentimenti nel servizio favorevole alla Realtà Trascendentale.

Il prossimo capitolo spiegherà che l'essenza dello *yoga* viene chiamata anche *vijnana*, perché è diretta all'applicazione pratica della conoscenza della percezione della Realtà e delle proprie scelte nel servizio al Divino. Essere uno *yogi* - in contrapposizione all'essere un asceta, uno studioso o un celebrante di rituali - non significa che lo *yogi* non può o non deve essere distaccato e rinunciato, o che deve sottovalutare la conoscenza, o disprezzare il giusto compimento dei doveri richiesti per il progresso dell'individuo, della famiglia e della società. Significa piuttosto che lo *yogi* sa che tutti questi sono mezzi, e non il fine della vita.

L'ascetismo è uno strumento per addestrare e controllare la mente in modo che diventi capace di concentrarsi facilmente sulla contemplazione della Trascendenza. La coltivazione della conoscenza deve essere orientata verso la sapienza più alta e più importante, la *brahma jnana*, e

tutte le altre forme di studio devono sostenere questo scopo supremo della vita. E il compimento dei *karma*, o doveri, deve essere dedicato al Supremo in piena rinuncia trascendentale e conoscenza del vero scopo di tutti gli *yajna*: la Realtà Suprema o Tattva, che è chiamata Brahman, Paramatma e Bhagavan. In altre parole, applicando la propria intelligenza e devozione, uno *yogi* può utilizzare ogni altra cosa per raggiungere la perfezione.

Ultimo, ma non meno importante, è il fatto che Krishna ci dà un'istruzione chiara e diretta: "diventa uno *yogi*". Arjuna gli ha chiesto di chiarire i suoi dubbi una volta per tutte, e questo è precisamente ciò che Krishna sta facendo, non solo per lui, ma per tutti noi.

## VERSO 47

योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना ।

yogināmapi sarveṣāṃ madgatenāntarātmanā ।

श्रद्धावान्भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः ॥ ६-४७ ॥

śraddhāvānbhajate yo māṃ sa me yuktatamo mataḥ ॥ 6-47 ॥

*yoginam*: tra gli *yogi*; *api*: persino; *sarvesham*: tutti; *mad-gatena*: fisso in me; *antar-atmana*: all'interno del sé; *śraddhavan*: che ha fede; *bhajate*: che adora/ serve; *yah*: lui; *mam*: me; *sah*: lui; *me*: da me; *yukta-tamo*: il migliore tra gli *yogi*; *mataḥ*: è considerato.

**"E tra tutti gli *yogi*, chi mi adora/ serve con fede e piena concentrazione/ dedizione, è considerato da me il più grande *yogi*."**

Nel verso precedente, Krishna ha affermato che lo *yoga* è lo spirito che dà la vita all'ascesi, alla conoscenza e al compimento dei doveri rituali. Abbiamo già detto che questa essenza dello *yoga* viene chiamata anche *buddhi yoga* o *bhakti yoga*.

In questo verso Krishna conferma che ancora più potente dell'intelligenza è la devozione amorevole che fissa la meditazione sulla Realtà Trascendentale in una contemplazione dinamica.

Di nuovo, l'esempio dei *lila* di Krishna a Vrindavana può aiutarci a comprendere in che modo l'amore e la devozione possono travolgere con il loro potere qualsiasi altra considerazione. L'apparizione e le avventure di Krishna sono trascendentali (*janma karma ca me divyam*, 4.9) e non possono essere paragonate alla normale nascita e attività degli esseri umani condizionati: sono progettate specificamente per attirare l'attenzione dei devoti e impegnarli in una gioiosa meditazione, e allo stesso tempo offrono una quantità di meravigliosi insegnamenti simbolici. Questo è il motivo per cui i grandi Rishi composero i *Purana* e le *Itihasa*, le scritture sacre che sono più adatte alle persone semplici del Kali yuga.

Tutte le scritture vediche contengono molti strati o livelli di significato, e le avventure o *lila* del Signore e dei suoi compagni eterni partecipano anch'esse della stessa natura trascendentale dai molti significati. Inoltre, Krishna dichiarerà tra poco (9.11) che soltanto gli sciocchi scambiano le sue avventure per attività ordinarie di un normale essere umano (*avajananti mam mudha manusim tanum asritam, param bhavam ajananto mama bhuta-mahesvaram*) perché non sanno che è il Signore di tutti gli esseri/ di tutte le esistenze, e che la sua natura è trascendentale e suprema. Questo significa che Krishna tiene sempre sotto perfetto controllo tutto ciò che accade.

Qualsiasi evento si verifichi e si sviluppi nelle sue avventure è dunque precisamente quello che lui desidera, proprio come un buon regista permette al film di svilupparsi in modo avvincente e naturale, ma mantiene sempre il pieno controllo dell'azione e lo usa per trasmettere dei significati simbolici e il suo particolare messaggio. E' dunque in questa luce che dobbiamo comprendere le avventure di Krishna e specialmente le sue relazioni più intime a Vrindavana - come gli intensi sentimenti delle *gopi*, sia quelle giovani che quelle anziane, e delle altre donne, comprese le mogli dei *brahmana* che stavano celebrando i sacrifici rituali quando Krishna e Balarama inviarono i loro amici a chiedere del cibo.

I sentimenti di *bhakti* o *rasa* di queste donne apparentemente semplici d'animo hanno caratteristiche *madhurya*, *vatsalya* o *dasya*, ma sono sempre più forti rispetto alla contemplazione passiva o *santa* solitamente manifestata dagli studiosi dei *Veda*, dai *sannyasi* rinunciati e da coloro che compiono i sacrifici rituali del *karma kanda*.

La parola *bhajate* è particolarmente importante e interessante in questo verso. Deriva dalla radice *bhaj*, che significa "servire, adorare, impegnare la consapevolezza". Dalla stessa radice abbiamo la parola *bhajan*, che significa "canto devozionale".

La stessa parola viene usata nel verso 6.31: *yo mam bhajaty ekatvam asthitah*, "chi mi adora come l'Uno che risiede in tutto". La troveremo anche nei prossimi capitoli: *catur vidha bhajante mam* (7.16), *te dvandva moha nirmukta bhajante mam* (7.28), *bhajanty ananya manaso* (9.13), *ye bhajanti tu mam bhaktya* (9.29), *api cet suduracaro bhajate mam ananya bhak* (9.30), *imam prapya bhajasva mam* (9.33), *iti matva bhajante mam budha* (10.8), *tesam satata yuktanam bhajatam priti purvakam* (10.10), *sa sarva vid bhajati mam* (15.19). Dalla stessa radice abbiamo la parola *bhakti*, anch'essa molto frequente nel testo della *Gita*.

La supremazia della devozione a Dio nella pratica dello *yoga* è confermata da Patanjali nei suoi *Yoga sutra*, specialmente in 1.23: *ishvara pranidhanad va*, "(il *samadhi*) può essere raggiunto anche dedicandosi a Isvara (Dio)". Chi è Isvara? Gli *Yoga sutra* rispondono immediatamente alla domanda (1.24): *klesha karman vipakashayair apara-mrishtah, purusha-vishesha ishvarah*, "Isvara è quel Purusha speciale che è trascendente, e non è mai toccato da sofferenze o ostacoli, dalle azioni e dalle loro conseguenze."