

LO YOGA DELLA MEDITAZIONE

Ogniquale volta che c'è un aumento confuso, nel nome del dharma, di varie, troppe pratiche, tradizioni, forme di cerimonie, preghiere, scuole e sette, una qualche Grande Anima appare, e con il suo avvento le demolisce e stabilisce e rafforza quelle pratiche destinate all'unico e vero Dio, oltre ad ampliare il sentiero dell'azione che conduce a Lui. La pratica della rinuncia nell'azione era già conosciuta anche al tempo di Krisna, ecco perchè lui spiega, per la quarta volta, all'inizio del capitolo, che l'azione è necessaria, un inevitabile prerequisito di entrambi i metodi, quello dell'Azione Disinteressata e quello della Conoscenza.

Nel capitolo 2 egli disse ad Arjuna che per uno Kshatrya non c'è un compito più propizio che il combattere. Se perde la guerra, sarà premiato con un'esistenza in paradiso, mentre la vittoria gli porterà la beatitudine più alta. Sapendo questo, egli deve lottare. Krisna inoltre gli specifica che gli ha impartito questi precetti in accordo con il Sentiero della conoscenza; o il precetto che deve impegnarsi nella battaglia. Il sentiero della Conoscenza non implica l'inattività. Mentre è vero che la spinta iniziale deriva dallo stesso maestro realizzato, il seguace del sentiero della conoscenza deve agire dopo aver attentamente valutato il pro e il contro delle sue forze. Il combattere diventa così inevitabile sul sentiero della Conoscenza.

Nel capitolo 3 Arjuna chiede a Krisna perchè egli pensa che il sentiero della Conoscenza sia superiore a quello dell'Azione Disinteressata, e lo spinga inoltre a compiere tali atti peccaminosi. Nelle circostanze in oggetto, egli trova che il sentiero dell'Azione disinteressata sia per lui più difficile. Dopo di ciò, Krisna gli disse che lui ha impartito entrambi i metodi, ma, seguendo i dettami di quello che è stato detto in nessun caso si può progredire su entrambi i sentieri senza il doveroso compimento dell'azione prescritta. Un uomo non ottiene lo stato della non-azione solamente non iniziando alcun lavoro, e nemmeno ottiene la liberazione finale abbandonando il compimento delle opere già intraprese. Il processo ordinato dello yoga deve essere svolto per entrambi i sentieri.

Ora Arjuna è ben consapevole della verità che, sia che preferisce un metodo all'altro, egli deve comunque agire. Eppure egli chiede di nuovo, nel capitolo 5 a Krisna quale dei due sia migliore dal punto di vista del risultato, e quale è per lui il più conveniente? Krisna rispose che entrambi sono ugualmente propizi. Entrambi i cammini portano uno verso la stessa meta, eppure il Sentiero dell'Azione disinteressata è superiore a quello della Conoscenza, perchè nessuno può ottenere lo yoga senza dotarsi del metodo dell'azione disinteressata. L'azione richiesta è la stessa in entrambi i casi. Adesso non vi sono più dubbi sul fatto che uno non può essere né un asceta né uno yogi senza compiere il compito stabilito. L'unica differenza sta nell'attitudine di coloro che percorrono il cammino lungo questi due sentieri.

1. “Il Signore disse l'uomo che compie il compito ordinato senza desiderarne i frutti, è un sannyasi e uno yogi, invece di chi si rifiuta semplicemente di (accendere il fuoco sacro) o di agire”.

Krisna insiste che solo l'uomo che ha raggiunto lo yoga o che compie la vera rinuncia è in grado di immergersi nello svolgimento dell'azione che merita di essere compiuta senza avere nessun

श्रीभगवानुवाचः अनश्रित कर्मफलं कार्यं कर्म करोति यः ।
स संन्यासी च योगी च न निरग्निर्य चाक्रियः ॥ १ ॥

desiderio per i suoi risultati. Nessuno diventa uno yogi o un sannyasi solo desistendo dal compiere l'azione ordinata. Vi sono molti tipi di opere, o azioni, ma tra di esse, solo l'azione ordinata merita di essere intrapresa. E quest'azione è yagya, che significa "adorazione, il mezzo per raggiungere l'unione con Dio. La pratica dello yagya è la vera azione e chi la compie è uno yogi e un sannyasi. Se un uomo ha finito di accendere il suo fuoco o dice a se stesso con soddisfazione che a lui l'azione non serve perchè egli possiede l'auto conoscenza, questi non è ne un sannyasi ne una persona che compie l'azione disinteressata. Krisna parla ancora di questo punto.

- 2. "O Arjuna, ricordati che lo yoga (l'azione disinteressata) è lo stesso che la rinuncia (conoscenza), perchè nessun uomo può essere uno yogi senza aver totalmente rinunciato al desiderio".**

Ciò che noi conosciamo come rinuncia è anche lo yoga, perchè nessun uomo può essere trasformato in uno yogi senza aver prima abbandonato ogni suo desiderio. In altre parole, il sacrificio del desiderio è essenziale per l'uomo che ha scelto qualsiasi tra i due sentieri. In superficie sembra facile, se tutto quello di cui abbiamo bisogno per diventare degli yogi- sannyasi sia il dichiarare che siamo liberi dal desiderio, ma, secondo Krisna non è assolutamente così.

- 3. "Mentre l'azione disinteressata è il mezzo dell'uomo contemplativo che desidera ottenere lo yoga, una totale assenza di volizione è il mezzo per colui il quale lo ha già ottenuto"**

Il compimento dell'azione per raggiungere lo yoga è il metodo dell'uomo riflessivo che aspira all'azione disinteressata. Ma quando la pratica ripetuta dell'azione porta uno gradualmente al livello da

यं संन्यासमिति प्राहुर्योगं तं विद्धि पाण्डव ।
न ह्यसंन्यस्तसंकल्पो योगी भवति कश्चन ॥ २ ॥
आरुरुक्षोर्मुनेर्योगं कर्म कारणमुच्यते ।
योगारूढस्य तस्यैव शमः कारणमुच्यते ॥ ३ ॥

cui il risultato finale dell'azione disinteressata emerge, l'assenza di ogni desiderio è il mezzo. Uno non è del tutto libero dal desiderio prima di questo stadio e:

4. “Un uomo è detto aver raggiunto lo yoga quando è completamente distaccato sia dal piacere sensuale che dall'azione”.

Questo è lo stadio dove un uomo non è più dato ne ai piaceri sensoriali ne all'azione. Quando il culmine dello yoga è stato raggiunto chi c'è al di là da ottenere? Così non c'è più bisogno nemmeno di compiere il compito prestabilito dell'adorazione, e, per questo, dell'attaccamento all'azione. Questo è il punto in cui tutti gli attaccamenti sono completamente recisi. Questo è la rinuncia-sannyas-ed anche il raggiungimento dello yoga. Mentre il discepolo è ancora sul suo sentiero e non è ancora pervenuto a questo punto, non c'è niente che si possa dire rinuncia. Krisna poi ci parla del profitto che si ottiene dallo yoga:

5. ‘Siccome l'anima che è installata nell'uomo è sia il suo amico che il suo nemico, è obbligatorio che un uomo si elevi da solo, con il suo stesso sforzo, piuttosto che si degradi da se stesso’.

È dovere dell'uomo lavorare per la salvezza della sua Anima. Egli non deve tentarla verso la perdizione, perchè l'Anima incarnata è sia il suo amico che il suo nemico. Vediamo adesso, con le parole di Krisna, quando il Sè ci è amico e quando è avverso.

6. “Il Sè è amico dell'uomo che ha conquistato la sua mente e i suoi sensi, mentre è nemico di quell'uomo che non lo ha fatto”.

यदा हि नेन्द्रियार्थेषु न कर्मस्वनुषज्जते ।
सर्वसंकल्पसंन्यासी योगारूढस्तदोच्यते ॥ ४ ॥
उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ॥ ५ ॥
बन्धुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः ।
अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत् ॥ ६ ॥

Per l'uomo che ha vinto la sua mente e i suoi sensi, il suo Sè, l'Anima Interiore è un amico, ma per l'uomo che non ha soggiogato la sua mente e i suoi sensi questi è come un nemico.

Nel quinto e nel sesto verso Krisna insiste così ripetutamente che un uomo deve redimere sè stesso per mezzo del suo stesso sforzo. Egli non deve degradarlo, perchè il suo Sè è un suo amico. Al di là di lui, al di là del Sè, non v'è nessun altro amico o nemico. È così perchè, se un uomo ha controllato la sua mente e i suoi sensi, la sua Anima agisce verso di lui come un amico e gli porta il bene migliore. Mentre al contrario, se la mente e i sensi di un individuo non sono sotto controllo, la sua Anima si trasforma in un nemico che lo porta verso sempre più basse forme di rinascita e ad una miseria senza fine. Gli uomini sono orgogliosi di dire "Io sono l'Anima". Così non c'è niente di cui ci dobbiamo preoccupare. Possiamo citare delle evidenze dalla stessa gita. Non è mica stato detto che né il fuoco né l'acqua né il vento possono danneggiare o distruggere il Sè? Egli, l'immortale, immutabile e universale è dunque mè stesso. Credendo questo, noi facciamo poca attenzione ai suggerimenti della Gita che dicono che quest'Anima, che è all'interno di noi, può anche discendere ad un livello inferiore e degradato. Fortunatamente comunque, essa può anche essere salvata e elevata, e Krisna ha fatto sapere ad Arjuna il tipo di azione che merita di essere compiuto e che conduce l'anima alla liberazione. Il verso seguente indica le qualità di un Sè benevolo e amichevole.

7. "Dio è sempre e inseparabilmente presente nel cuore sereno dell'uomo che è immerso nel suo sè e che non è scosso dalle contraddizioni, o dualità, del caldo e del freddo, felicità e dolore, gloria o disonore".

Dio risiede inestricabilmente nel cuore del uomo che resta assorto nel suo stesso Sè e reagisce con equanimità alle varie dualità della natura, come il caldo e il fresco, il piacere e il dolore,

जितात्मनः प्रशान्तस्य परमात्मा समाहितः ।

शीतोष्णसुखदुःखेषु तथा मानापमानयोः ॥ ७ ॥

l'onore o l'umiliazione. Un perfetto riposo fluisce attraverso colui il quale ha conquistato la sua mente insieme con i suoi sensi. Questo è lo stadio in cui l'anima è liberata.

- 8. “Lo yogi, la cui mente è bagnata sia dalla conoscenza divina che da quella intuitiva, e la cui devozione è ferma e costante, che ha conquistato bene i suoi sensi e non fa più alcuna distinzione tra i vari oggetti, come una roccia o dell'oro, questi è detto aver realizzato Dio”.**

Lo yogi che ha raggiunto questo stato è detto essere dotato dello yoga. Egli ha raggiunto il punto culminante descritto da Yogheswar Krisna nei versi 7-12 del capitolo 5. La percezione di Dio e la conseguente illuminazione sono la vera conoscenza. L'adoratore è immerso nelle mire dell'ignoranza se rimane anche minimamente distante dal Dio adorato e il suo desiderio di conoscerlo rimane così insoddisfatto. Ciò che viene chiamata conoscenza “intuitiva” (Vigyan)¹ è la conoscenza del funzionamento di Dio attraverso le cose, atti, e tutte le altre relazioni (l'universo manifesto) che rivelano come egli sia onnipervadente, o come egli spinga e guidi innumerevoli esseri e Anime simultaneamente, essendo egli il conoscitore del presente del passato e del futuro. Egli inizia a guidare dal momento stesso in cui inizia ad apparire nel cuore che lo riverisce, ma l'adoratore è incapace di saperlo, almeno nella fase iniziale. E solo quando egli ha raggiunto il culmine dei suoi esercizi contemplativi che può guadagnare una piena consapevolezza delle vie del Signore. Questa è Vigyan. Il cuore dell'uomo che è uno yogi realizzato è sazio di questo suo ottenimento, unito ad una conoscenza di Dio e un accurata introspezione. Continuando con il suo racconto su questo adepto dello yoga Krisna aggiunge:..

ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा कूटस्थो विजितेन्द्रियः ।
युक्त इच्छुच्यते योगी समलोष्टाश्मकांचनः ॥ ८ ॥

9. “Superiore è l’uomo che vede tutti gli altri uomini con mente equanime, siano essi amici o nemici, neutrali o indifferenti, parenti o gelosi siano essi dei giusti o anche dei peccatori”.

Dopo la percezione di Dio, un saggio è sempre equanime e uguale. Krisna dice nell’ultimo capitolo che I saggi che sono benedetti dalla conoscenza e dalla discriminazione vedono con occhio imparziale sia un brahamno che un fuori casta, o animali così diversi tra loro come un elefante, una mucca o un cane. Il verso in discussione complementa quello che era stato detto prima. È senz’altro un uomo eccellente chi vede con occhio equanime tutte le persone, dal più alto al più basso, o il più virtuoso fino al più incallito vizioso, o il più amorevole e il più maligno, senza riguardo ai suoi sentimenti verso di essi. Egli guarda al corso delle Anime che sono all’interno più che alle loro azioni esteriori. E l’unica differenza che egli vede tra questi esseri è che mentre alcuni stanno ascendendo ai piani più alti e si avvicinano allo stato della purezza, altri vi si allontanano e sono ancora attaccati ai pianmi inferiori. E allo stesso tempo egli vede che in tutti c’è la capacità di ottenere la salvezza.

Nei prossimi cinque versi, Krisna descrive di come un uomo entri in possesso dello yoga, come pratici lo yagya, la natura del luogo in cui esso viene compiuto, il modo di sedersi, o la posizione del discepolo, le leggi che regolano il cibo e il tempo libero, e il sonno e lo stato di veglia, oltre a descrivere la qualità dello sforzo richiesto per l’ottenimento dello stato di yoga. Yogheswar stesso lo ha fatto, così che anche noi siamo in grado di compiere il compito prescritto dello yagya se seguiamo I suoi precetti.

A questo punto è necessario un breve riassunto dei punti più rilevanti. Lo yagya è stato nominato nel capitolo 3 e Krisna ci

सुहृन्मित्रार्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु ।
साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते ॥ ९ ॥

ha detto che è l'azione ordinata. Nel capitolo 4 poi egli ha discusso sulla natura dello yagya, nel quale il respiro in uscita è sacrificato al respiro in entrata, e il respiro in entrata è offerto come oblazione al respiro in uscita e la mente viene messa sotto controllo tramite il bilanciamento delle arie vitali. Il significato preciso dello yagya, come abbiamo visto è "adorazione", o l'atto che rende il discepolo capace di attraversare il sentiero che lo porta verso l'amato Dio. Krisna ne ha parlato anche nel capitolo 5. Ma vari dettagli come la posizione del discepolo, e il modo dell'adorazione non sono stati ancora toccati, ed è solo adesso che questi argomenti vengono trattati:

10. “Lo yogi, che si è impegnato nell'auto conquista, deve dedicare Se` stesso alla pratica dello yoga in solitudine in un luogo secluso, controllando la sua mente, corpo e sensi, libero dal desiderio e dal possesso”.

Stando da solo in un luogo dove non vi sono distrazioni, e controllando la mente, il corpo e i sensi con un completo rifiuto di tutti gli attaccamenti, sono tutti fattori essenziali per la persona impegnata nel arduo compito dell'auto-realizzazione. Il verso seguente contiene una descrizione del luogo e della posizione da adottare per raggiungere questo scopo.

11. “In un luogo pulito egli deve stendere una strato di erba kusha² o una pelle di daino coperti da un pezzo di tessuto, su di un seggio che non sia ne troppo alto ne troppo basso”.

La pulizia di un posto è una questione di mantenerlo pulito, ed è in un tal posto che il discepolo dovrebbe farsi un posto per sedere stendendo dell'erba kusha o di pelle di daino, sopra il quale

योगी युञ्जत सततमात्मानं रहसि स्थितः ।
एकाकी यतचित्तात्मा निराशीपरपरिग्रहः ॥ १० ॥
शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमानसनमात्मनः ।
नाच्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरतम् ॥ ११ ॥

2. Kush: un tipo di erba considerata sacra e che forma un oggetto essenziale nelle cerimonie religiose Hindù. [back](#)

metterà un pezzo di tessuto quale seta o cotone. Il seggio può essere anche una semplice tavola di legno.

Ma, qualunque sia esso deve essere fermo e ne troppo alto ne troppo basso. L'intento dietro tutto questo è che del tessuto deve essere messo sul terreno per coprirlo, potrebbe essere una stuoia, o un pezzo di pelle. L'importante è che il posto non sia malfermo. Il mio maestro Maharajiji si sedeva su un seggio alto circa cinque inch. Una volta successe che alcuni suoi devoti gli portarono un nuovo seggio di marmo che era alto quasi un piede. Maharajiji si sedette su di esso solo una volta e disse "No, questo è troppo alto. Un Sadhu non si deve sedere troppo in alto. Lo rende solo vano. Questo non significa comunque che debba sedersi troppo in basso, perchè questo da origine a un senso di inferiorità- o spregio verso se stessi.". Così egli dispose che il seggio di marmo fosse portato via nella foresta. Maharajiji non andò mai là, e nemmeno ci va nessun altro anche adesso. Questa fu veramente una lezione pratica da parte di un grand'uomo. Così il seggio del discepolo non deve essere troppo alto, se è troppo alto la vanità lo coinvolgerà ancora prima di aver iniziato il suo compito dell'adorazione divina. E dopo aver ben pulito il luogo scelto ed aver fatto un seggio stabile e proporzionatamente elevato:

12. “Questi vi si deve sedere e praticare lo yoga, concentrando la sua mente e restringendo i suoi sensi, per autopurificarsi”.

Poi, viene la posizione da adottare (in accordo con I consigli, la meditazione viene svolta in una posizione seduta) o il modo in cui tenere il corpo, mentre si è immersi nella contemplazione.

13. “Tenendo il collo, la testa e il corpo fermamente eretti, gli occhi devono essere rivolti alla punta del naso, senza guardare né a destra né a sinistra”.

Nel corso della meditazione, il devoto deve mantenere dritti il corpo, la testa e il collo, senza muoverli, come se fossero una colonna di legno. Il restare seduti immobili e eretti così, egli deve tenere gli occhi fissi sulla punta del naso. Più che significare che egli debba osservare la punta del naso, questa direttiva dice che gli occhi devono guardare in avanti diritto, in linea con il naso.

La tendenza degli occhi di andare di quà e di là deve essere soppressa. Guardando dritto davanti a sé in linea con il naso, l'adoratore deve sedere senza muoversi e:

14. “Praticando la continenza, sereno, senza paura e contento, con mente controllata e vigile egli deve abbandonare sé stesso fermamente a Mè”.

Cosa significa attualmente la parola continenza (brahmacharya vrat) qui usata? La gente dice, in generale, che è il controllo del impulso sessuale. Ma, l'esperienza dei saggi è che un tale controllo è impossibile da ottenere se la mente resta associata ai vari oggetti dei sensi, come il tatto o l'olfatto e il suono, che infiammano questo impulso. Un vero celibatario (Brahmachary) più che altro è un individuo impegnato nel compito della realizzazione di Dio (Brahm). Il brahmachari è un uomo dal comportamento simile a Brahm, o uno che compie lo yagya ordinato, che porta l'uomo al raggiungimento della dissoluzione finale nell'eterno e immutabile Dio. Nel compiere questo compito, le sensazioni esterne del tatto e

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।
संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥ १३ ॥
प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः ।
मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत् मत्परः ॥ १४ ॥

tutti gli altri contatti della mente e dei sensi devono essere esclusi in modo da concentrare la mente su Dio, sul respiro in entrata e in uscita e sulla meditazione. Quando la mente è ferma e salda su Dio non vi sono memorie esterne, e se queste memorie sono presenti, la concentrazione su Dio è incompleta. Le correnti devianti scorrono attraverso la mente e non attraverso il corpo. Quando la mente è completamente occupata con la sua adorazione di Dio, non solo l'impulso sessuale ma anche tutti gli altri impulsi cessano. Ed è così che con una condotta che lo porti verso Dio, libero dal timore, in tranquillità e con mente regolata, il devoto adoratore deve arrendersi se stesso totalmente ad un maestro realizzato. E qual'è il risultato di tutto questo?

15. “Lo yogi dalla mente controllata che medita su di Me incessantemente alla fine ottiene la pace sublime che in Me risiede”.

Lo yogi che è sempre impegnato nella contemplazione su Krisna, un maestro ideale e realizzato, con mente controllata e pacifica ottiene la pace suprema. Ad Arjuna viene detto di dedicarsi con devozione costante a questo compito. Questo argomento è adesso quasi completo, e nei prossimi due versi Krisna specifica l'importanza della disciplina fisica, del cibo regolato e del uso del tempo libero da parte dell'aspirante che desidera dedicarsi alla conquista della gioia più alta.

16. “O Arjuna, questo yoga non è ottenuto da uno che mangia troppo o troppo poco, e nemmeno da chi dorme troppo o troppo poco”.

La moderazione nel cibo e nel sonno sono necessarie per l'uomo che desidera essere uno yogi. Ora, se l'uomo che mangia e dorme senza moderazione non può ottenere lo yoga, chi può farlo?

यञ्जन्नैवं सदात्मानं योगी नियतमानसः ।
शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति ॥ १५ ॥
नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः ।
न चाति स्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥ १६ ॥

17. **“Lo yoga, il distruttore di ogni dolore, è raggiunto solo da coloro che regolano il loro cibo e la loro ricreazione, che si sforzano secondo le loro capacità e che dormono con moderazione”.**

Se un uomo mangia troppo, è preso dalla letargia dal sonno e dalla negligenza. E l'atto della meditazione non è più possibile in una tale condizione. Al contrario il digiunare indebolirebbe il corpo e non vi sarà forza a sufficienza nemmeno per stare seduti fermi ed eretti. Secondo il mio riverito maestro, uno dovrebbe mangiare un pò di meno di quanto uno richieda. La ricreazione, come è intesa qui'è il camminare a seconda dello spazio disponibile. Alcuni esercizi fisici sono una necessità, la circolazione è rallentata nell'assenza di un tale esercizio ed uno cade preda della malattia. Quanto tempo un uomo resti sveglio o dorma è dato dall'età, dal cibo e dall'abitudine. Il Maestro Maharaj Ji ci diceva che uno yogi deve dormire per quattro ore e poi essere sempre costantemente impegnato nella meditazione. Però gli uomini che abbreviano il loro sonno con la forza perdono presto la loro salute. Insieme a tutti questi fattori, vi deve essere uno sforzo sufficiente per ottenere il compito che ci si è prefissi, perchè senza questo l'atto dell'adorazione non può essere portato a buon termine. Succede nel raggiungimento dello yoga

Che colui il quale esclude dalla sua mente tutti i pensieri per gli oggetti esterni resta costantemente impegnato nella meditazione. Ecco quello che Krisna mette di nuovo in risalto:

18. **“Un uomo è detto essere dotato dello yoga quando, per mezzo del compimento dell'azione disinteressata e soddisfatto nel suo Sè, la sua mente si è liberata da tutto il desiderio”.**

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥ १७ ॥
यदा विनियतं चित्तमात्मन्येवावतिष्ठते ।
निःस्पृहः सर्वकामेभ्यो युक्त इत्युच्यते तदा ॥ १८ ॥

Così, quando la mente del praticante, che è stata disciplinata dalla pratica dell'azione disinteressata si è fermamente stabilizzata e centrata in Dio, questi viene in lui dissolto, e quando nessun desiderio rimane, il discepolo è detto aver ottenuto lo stadio dello yoga. Vediamo adesso che cosa è una mente ben controllata.

19. “Come la fiamma di una lampada non vacilla in un luogo senza vento, così è la mente controllata di uno yogi che è costantemente impegnato nella contemplazione di Dio”.

Quando una lampada è tenuta in un luogo senza correnti d'aria, il suo stoppino brucia uniformemente e la sua fiamma non vacilla. Questa similitudine viene usata per descrivere la mente dello yogi che ha abbandonato se stesso completamente a Dio. La lampada è solo un'illustrazione. Il tipo di lampada qui descritto è quasi ormai fuori uso, prendiamo così un altro esempio. Quando un bastoncino di incenso è bruciato, il suo fumo si eleva dritto in alto, ma solo se non c'è vento. Ed anche questa non è altro che un'analogia tra il fumo e la mente dello yogi. È vero che la mente è stata controllata e conquistata, ma è pur sempre presente. Che splendore spirituale viene realizzato quando anche questa mente controllata viene dissolta?

20. “Nello stato in cui perfino la mente controllata dello yogi viene dissolta dalla percezione diretta di Dio, egli, l'adoratore, resta felicemente assorbito nel suo Sè.

Questo stadio viene raggiunto solo dopo una costante e lunga pratica dello yoga. nell'assenza di un tale esercizio, non vi può essere controllo della mente. Quando l'intelletto, la parte raffinata della mente che è stata trasformata dallo yoga, cessa anch'essa di esistere perchè è stata assorbita in Dio, il discepolo percepisce

यथा दीपो निवातस्थो नैगते सोपमा स्मृता ।
योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः ॥ १९ ॥
यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।
यत्र चैवात्मनात्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति ॥ २० ॥

il Signore per mezzo del suo stesso Sè e vi risiede con felicità. Egli percepisce Dio ma risiede contento nella sua Anima. Ed è nel momento dell'ottenimento finale che egli vede Dio volto a volto, ma il momento dopo egli trova che il suo stesso sè abbonda di tutte le eterne glorie che sono proprie di Dio. Dio è eterno, costante, immortale, e immanifesto e adesso anche l'anima del devoto viene imbevuta di tutte queste qualità divine. Tutto questo è vero, e va anche al di là del pensiero. Fino a quando il desiderio e i suoi impulsi esistono, noi non possiamo possedere il Sè. Ma quando la mente viene controllata e poi dissolta dalla percezione diretta, il momento dopo la visione-esperienza l'anima del devoto viene dotata di tutte le qualità trascendentali di Dio. Ed è per questo che il discepolo vive adesso felicemente e contento nel suo stesso Sè. Questo Sè è ciò che egli È realmente. Il punto della gloria, la sua corona. Quest'idea viene sviluppata oltre nel verso seguente:.

21. “Dopo aver conosciuto Dio, lo yogi risiede per sempre senza vacillare nello stato in cui è benedetto dall'eterna gioia che trascende i sensi e che può essere sperimentata solo da un intelletto sottile e purificato e che.....”

Tale è lo stato in cui il devoto vive per sempre e che non lo abbandona più dopo aver ottenuto la sua meta. Inoltre,

22. “In questo stato, nel quale egli crede che non vi possa essere bene più alto che la pace finale che egli ha trovato in Dio, egli resta fermo, e non è più scosso nemmeno dal più terribile dolore”.

Una volta che è stato benedetto dalla pace trascendentale di Dio, e restando saldamente fermo in questa realizzazione, lo yogi è libero da tutto il dolore ed ora anche la pena più terribile non lo affligge più. Questo succede perchè l'anima, che è quella che

सुखमात्यन्तिकं यत्तद्बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम् ।

वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥ २१ ॥

यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः ।

यस्मिन्स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते ॥ २२ ॥

prova le sensazioni, è stata dissolta. Così-

23. “E’ un dovere praticare lo yoga, con vigore e determinazione, senza essere toccati dalle miserie del mondo, e senza un senso di dispiacere”.

Quello che è ugualmente libero dall’attrazione mondana e dalla repulsione è detto yoga. Lo Yoga è sperimentare la beatitudine finale, l’ottenimento dell’essenza ultima che è Dio, questo è lo yoga. L’impegnarsi nel compimento dello yoga senza un senso di monotonia o noia (ennui) e con fermezza, è un dovere sacro. Chi è pazientemente impegnato nel compiere l’azione disinteressata è quello che ha successo nel raggiungere lo yoga.

24. “Abbandonando tutto il desiderio, l’attaccamento e la lussuria, e, per mezzo del esercizio, restringendo da ogni parte la mente dai vari sensi”.

È il dovere di ogni uomo sacrificare ogni desiderio che sorge dalla volontà e dall’attaccamento per i piaceri del mondo e restringere, o controllare con la sua mente, i vari sensi che vagano di quà e di là. E dopo aver fatto questo,-

25. “Il suo intelletto deve governare le redini della mente saldamente e contemplando nient’altro che Dio, passo dopo passo, procedere verso l’ottenimento della liberazione finale”.

La dissoluzione finale in Dio viene raggiunta gradualmente con la pratica dello yoga. Quando la mente è pienamente sotto controllo il Sè viene ri-unito con lo Spirito Supremo. Ma all’inizio, quando l’aspirante si è da poco messo sul cammino, si deve concentrare pazientemente e non pensare a nient’altro che al Si-

तं विद्याद् दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम् ।
स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा ॥ २३ ॥
संकल्पप्रभवान्कामास्त्यक्त्वा सर्वानशेषतः ।
मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः ॥ २४ ॥
शनैः शनैरुपमेद्बुद्ध्या धृतिगृहीतया ।
आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥ २५ ॥

gnore. Questa impresa Spirituale raggiunge la sua pienezza solo per mezzo di un'applicazione costante, anche se all'inizio la mente è sempre agitata e si rifiuta di restare ferma su un punto. Questo è quello di cui Yogheswar Krisna ci parla adesso.

26. “Abbandonando tutte le cause che rendono la mente incostante e vagante tra gli oggetti del mondo, egli dovrebbe dedicare la sua mente solo a Dio”.

Mantenendo strettamente ferma la mente che è instabile lontana da tutte le tentazioni associate agli oggetti mondani, l'adoratore deve provare ripetutamente a mantenerla fissa sul Sè. Spesso si crede che la mente dovrebbe essere lasciata libera di andare dovunque gli piaccia. Dopo tutto, dove altro può andare eccetto la natura, che è anch'essa una creazione di Dio? Così, se essa vaga tra la natura non stà trasgredendo al confino di Dio. Ma, secondo Krisna questa è un'idea errata e non c'è posto nella Gita per questa credenza. È un'ingiunzione dello stesso Krisna che i vari organi attraverso cui la mente si muove di quà e di là debbano essere tenuti sotto controllo in modo da dedicarli esclusivamente al Signore. Il controllo della mente è possibile, ma qual'è la conseguenza di un tale controllo?

27. “La felicità più sublime è il premio dello yogi la cui mente è pacificata, libera dal male e la cui passione e cecità morale sono state disperse. Egli, che è divenuto uno con Dio”.

Niente è superiore alla felicità che prova questo yogi, perchè questa è la felicità che deriva dall'identità dello yogi con Dio. Questa felicità accade solo all'uomo che è perfettamente pacificato nel suo cuore e nella sua mente, e che, libero dal peccato ha soggiogato le varie proprietà della passione e dell'ignoranza spirituale. Lo stesso

यतो यतो निश्चरति मनश्चंचलमस्थिरम् ।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ २६ ॥
प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमम् ।
उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतकल्मषम् ॥ २७ ॥

punto è menzionato di nuovo.

28. “Così, dedicando costantemente il suo Sè a Dio, lo yogi puro sperimenta la gioia finale della realizzazione”.

L'enfasi qui è messa sulla devozione continua e l'assenza di peccato da parte del devoto. Lo yogi ha bisogno di possedere queste qualità prima di poter sperimentare la benedizione del tocco di Dio e della sua immersione in Lui. L'adorazione diviene quindi una necessità.

29. “L'adoratore il cui Sè ha raggiunto lo stato dello yoga e che vede tutto con occhio equanim, osserva il suo stesso Sè in tutte le creature e tutte le creature nel suo stesso Sè”.

Lo yoga porta allo stato in cui il devoto dalla mente equanime vede l'estensione della sua Anima in tutti gli esseri e l'esistenza di tutti gli esseri nella sua stessa Anima. Il vantaggio della percezione di questa unità di tutti gli esseri è il soggetto del prossimo verso.

30. “Per l'uomo che vede Mè come l'Anima di tutti gli esseri e tutti gli esseri in Mè (Vasudev)³ lo non sono mai nascosto ed egli non è mai nascosto da Mè”.

Dio è manifesto all'uomo che Lo vede in tutti gli esseri (che tutti gli esseri sono imbevuti del Suo Spirito). E tutti gli esseri risiedono in Lui. Dio inoltre conosce il suo adoratore nello stesso modo. Questo è l'incontro diretto tra lo yogi e il suo scopo di vita. Questo è il sentimento di affiliazione tra Dio e l'uomo, e la liberazione, in questo caso, si presenta dal sentimento di unità che

युञ्जन्त्रैवं सदात्मानं योगी विगतकल्मषः ।
सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शमत्यन्तं सुखमश्नुते ॥ २८ ॥
सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि ।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥ २९ ॥
यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति ।
तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति ॥ ३० ॥

3. Quasi tutti discendenti di Vasudev, specialmente Krisna. [back](#)

porta il discepolo sempre più intimamente vicino al Dio da lui venerato.

31. “Lo yogi equanime (che ha conosciuto l’unità tra l’anima individuale e lo spirito supremo) e che mi adora (vasudev), risiede sempre in Mè, qualunque cosa faccia”.

Lo yogi cha ha realizzato l’unità dell’Anima individuale e dello Spirito Supremo si è innalzato al di sopra della pluralità e ha conosciuto l’unità che unisce tutto l’universo. Con questa visione unificata egli contempla solo Dio e nient’altro, perchè non c’è più nulla per lui oltre a Dio. Qualsiasi manto di ignoranza lo copriva prima adesso è stato dissolto, e così qualsiasi cosa egli faccia, la compie con il pensiero di Dio.

32. “O Arjuna, l’adoratore che percepisce tutte le cose come identiche e considera allo stesso modo sia la felicità che il dolore, è detto essere lo yogi più perfettamente realizzato”.

L’uomo che capisce che il suo Sè è anche il Sè delle altre creature, e che non fa più nessuna differenza tra sè stesso e gli altri, o tra la gioia e la tristezza, è colui per il quale non vi sono più differenziazioni e distinzioni. Egli è giustamente considerato uno yogi, che ha ottenuto il più alto grado dell’eccellenza nella disciplina.

Krisna ha appena terminato il suo discorso sulle conseguenze del perfetto controllo della mente che Arjuna esprime delle nuove incertezze.

सर्वभूतस्थितं यो मां भजत्येकत्वमास्थितः ।
सर्वथा वर्तमानोऽपि स योगी मयि वर्तते ॥ ३१ ॥
आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन ।
सुखं वा यदि दुःखं योगी परमो मतः ॥ ३२ ॥

33. “Arjuna disse o Madhusudana, siccome la mente è così agitata, non posso vedere che essa si mantenga a lungo fissa sul sentiero della conoscenza che tu mi hai esposto come equanimità”.

Arjuna si sente inerme, con la sua mente debole e incostante, egli non può vedere la possibilità di far sì che essa si mantenga ferma e salda sul sentiero della Conoscenza che Krisna gli ha descritto come la capacità di vedere con occhio equanime tutte le cose.

34. “Perchè lo trovo che controllare la mente sia difficile come controllare il vento,che è anch’esso senza riposo, turbolento e potente”.

La mente è così agitata e senza riposo per natura,essa è ostinata e potente. Arjuna è preoccupato che il tentare di controllarla sarà inutile, come il cercare di legare il vento.Il controllare la mente è così, quasi impossibile, come tenere sotto controllo una tempesta. A questo riguardo Krisna dice:

35. “Il Signore disse’ o tu dalle braccia potenti,sappi che la mente è senza dubbio difficile da contenere, ma essa, o figlio di Kunti, può essere disciplinata per mezzo dello sforzo costante e della rinuncia”.

Arjuna è detto dalle “braccia potenti” perchè è capace di compiere grandi cose. La mente è senz’altro senza riposo e difficile da sottomettere, ma, come Krisna gli dice, essa può essere tenuta sotto controllo per mezzo dello sforzo costante e l’abbandono di ogni desiderio. Lo sforzo costante del tenere la mente continuamente fissata su un oggetto di propria scelta è detta pratica della

अर्जुन उवाचः योऽयं योगस्त्वया प्रोक्तः साम्येन मधुसूदन ।
एतस्याहं न पश्यामि चञ्चलत्वात्स्थितिं स्थिराम् ॥ ३३ ॥
चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद् दृढम् ।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोऽस्मिन् सुदुष्करम् ॥ ३४ ॥

श्रीभगवानुवाचः असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥ ३५ ॥

meditazione (abhyas), mentre la rinuncia è il sacrificio del desiderio per, o dell'attaccamento a, tutte le cose viste o udite da parte dei sensi e dei loro oggetti. Essi includono non solo tutti gli oggetti di questo mondo ma anche quelli delle gioie promesse del paradiso. Così, malgrado sia senz'altro difficile governare la mente, è possibile farlo per mezzo della meditazione costante e della rinuncia. E quindi

36. “E mia ferma convinzione che malgrado l’ottenimento dello yoga sia senz’altro difficile per l’uomo che non riesce a controllare la sua mente, esso diventa facile per colui il quale è maestro di sè stesso ed è attivo nel suo compimento dell’azione ordinata richiesta”.

Il raggiungimento dello stato dello yoga non è veramente così difficile come dice Arjuna. È difficile, anzi impossibile, solo per l'uomo che ha una mente senza auto controllo. Ma è alla portata di colui il quale ha disciplinato i suoi pensieri e sentimenti, e che è attivo. Così, Arjuna non deve abbandonare la sua ricerca dello yoga solo perchè ha paura che sia un qualcosa impossibile da ottenere.

Eppure egli risponde all' incoraggiamento fattogli da Krisna in un modo negativo, come possiamo vedere dal prossimo verso.

37. “Arjuna dissè qual’è, o Krisna, la fine dell’adoratore incostante la cui mente ha deviato dal compimento dell’azione disinteressata e che è quindi stato privato della percezione diretta che è il risultato finale dello yoga?”

Non tutti i discepoli sono coronati dal successo nel loro tentativo di raggiungere lo stato dello yoga, anche se questo non significa che essi non hanno fede in esso. La pratica dello yoga è spesso interrotta dalla mente sempre agitata. Ma cosa succede a

अर्जुन उवाचः

असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः ।

वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः ॥ ३६ ॥

अयतिः श्रद्धयोपेतो योगाच्चलितमानसः ।

अप्राप्य योग संसिद्धिं कां गतिं कृष्ण गच्छति ॥ ३७ ॥

coloro I quali hanno desiderato essere degli yogi ma non hanno avuto successo a causa della loro mente agitata?

38. “O tu dalle braccia potenti, forse che quest’uomo deluso che non ha più nessun paradiso verso cui rivolgersi, viene distrutto come le nuvole che si diradano, privato sia della auto-realizzazione che dei piaceri mondani?”.

È quest’uomo veramente paragonabile alle nuvole diradanti perchè la sua mente è divisa e confusa? Se una piccola nuvola appare nel cielo, non puo provocare ne la pioggia ne unirsi ad altre nuvole, e in poco tempo il vento la distruggerà. Similmente a questa nuvola isolata, appare l’uomo passivo e senza perseverazione che inizia con un impresa e poi smette nei suoi sforzi. Arjuna vuole sapere cosa succede alla fine ad un tal uomo. Viene egli distrutto? Se è così egli ha perso sia l’auto realizzazione che il godimento dei piaceri del mondo. Ma qual’è la sua fine finale?

39. “O Krishna, tu sei certo capace di risolvere pienamente questo mio dubbio, perchè lo non posso pensare a nessun altro che possa farlo”.

L’ardore della fede di Arjuna in Krisna è rimarcabile. Egli è convinto che solo Krisna possa risolvere I suoi dubbi. E nessun altro lo possa fare. Così il maestro realizzato Krisna, inizia a risolvere le incomprensioni del suo devoto discepolo.

कच्चिन्नोभयविभ्रष्टश्छिन्नाभ्रमिव नश्यति ।
अप्रतिष्ठो महाबाहो विमूढो ब्रह्मणः पथि ॥ ३८ ॥
एतन्मे संशयं कृष्ण छेत्तुमर्हस्यशेषतः ।
श्रुत्वदन्यः संशयस्यास्य छेत्ता न ह्युपपद्यते ॥ ३९ ॥

40. **“Il Signore disse “o Partha, un tal uomo non viene distrutto ne in questo mondo ne nell’altro perchè, o fratello mio,⁴ uno che compie delle buone azioni non si rattrista mai”.**

Arjuna viene chiamato Parth perchè, come abbiamo già visto, egli ha trasformato il suo corpo mortale in un carro per procedere verso la sua meta. E adesso Krisna gli spiega che l’uomo che devia dal cammino dello yoga, a causa della sua mente debole, non viene distrutto sia in questo mondo che nel prossimo. Questo succede perchè chi compie delle buone azioni, o atti relazionati a Dio, non viene mai dannato. Qual’è però il suo destino?

41. **“L’uomo giusto che devia dal sentiero dello yoga ottiene meriti e piaceri celestiali per un numero senza fine di anni, dopo i quali egli rinasce nella casa di un uomo virtuoso e nobile.”**

Che paradosso che l’uomo che è caduto dallo yoga possa godere nei mondi delle soddisfazioni virtuose di quegli stessi desideri per i piaceri sensuali per causa dei quali la sua mente instabile è stata allontanata dal sentiero prescritto nel mondo mortale! Ma questo è un sistema sinoptico di Dio di donargli una visione breve di quello che egli stesso voleva, dopo del quale egli potrà rinascere nella casa di un uomo nobile dalla buona condotta (o un uomo fortunato).

42. **“O egli verrà ammesso ad una famiglia di yogi pieni di discernimento e una tale nascita è veramente la più rara da ottenere in questo mondo”.**

श्रीभगवानुवाचः पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस्तस्य विद्यते ।
न हि कल्याणकृत्कश्चिद्दुर्गतिं तात गच्छति ॥ ४० ॥
प्राप्य पुण्यकृतां लोकानुषित्वा शाश्वतीः समाः ।
शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते ॥ ४१ ॥
अथवा योगिनामेव कुले भवति धीमताम् ।
एतद्धि दुर्लभतरं लोके जन्म यदीदृशम् ॥ ४२ ॥

4. L'equivalente Sanskrito usato è “tatah” che è un termine d’amore e di simpatia. [back](#)

Se quest'anima deviante non rinasce nella casa di un uomo virtuoso o affluente, gli verrà concessa una rinascita che gli provvederà l'accesso nella famiglia di uno yogi. Nelle case di queste persone nobili i tratti virtuosi sono inculcati fino dall'infanzia. Ma, se egli non rinasce in tali famiglie, egli guadagnerà l'accesso non alla casa di uno yogi ma in quella di uno dei suoi Kul, o discepoli. Tale fù il destino di persone come Kabir e Tulsidas, Raidas, Valmiki, e altri che come loro, malgrado non fossero nati in una famiglia ricca naquero in una famiglia di yogi. In una tale nascita i vari meriti (sanskar) ereditati dalla vita antecedente vengono ulteriormente raffinati per mezzo dell'associazione con un maestro realizzato, un saggio illuminato, e una tale nascita è senz'altro tra le più rare. L'essere nato ad uno yogi non significa far parte della sua prole fisica. Vari bambini possono essere nati dalla famiglia di uno yogi prima che questi abbandonasse il mondo, ma in verità un saggio non ha nessuno che egli possa considerare come essere la sua famiglia. L'interesse che egli può avere per i suoi figli fisici è cento volte inferiore all'interesse da lui provato per i suoi discepoli spirituali, essendo questi ultimi i suoi veri figli.

I maestri realizzati non accettano discepoli che non siano provvisti dei sanskar richiesti, o necessari.

Se il mio riverito maestro MaharaJiJi fosse stato inclinato a convertire la gente in sadhus, egli potrebbe aver avuto migliaia di uomini tra i suoi discepoli, ma egli spedì quasi tutti i supplicanti indietro alla loro casa, pagando anche il prezzo del viaggio ad alcuni di loro, o scrivendo lettere alle famiglie in altri casi, o altre volte per mezzo della persuasione. Egli sperimentava dei presagi non propizi se alcuni dei contendenti restavano fermi nel loro desiderio di diventare discepoli. Una voce interiore lo metteva in guardia che essi mancavano delle qualità adatte a diventare dei sadhu e così egli dovette rifiutarli.

Vittime di un insopportabile dispiacere un paio di devoti risolverono per l'estremo passo del perdere la loro vita. Ma malgrado tutto questo MaharaJiJi non avrebbe ammesso come suoi discepoli delle persone se non le trovava spiritualmente equipaggiate per

poter ricevere il suo insegnamento con profitto. Dopo aver saputo del suicidio di uno tra quelli che egli aveva rifiutato egli disse "Sapevo che era molto addolorato, ma non pensavo che avrebbe commesso il suicidio. Se lo avessi saputo, lo avrei preso, perchè che male più grande avrebbe potuto accadere se non che avesse al massimo continuato a comportarsi come un peccatore?. Il riverito Maharaja Ji era un uomo di grande compassione eppure non avrebbe accettato dei discepoli non degni. Egli ammise solo circa una mezza dozzina di discepoli che erano stati segnalati a lui da una voce interiore "oggi incontrerai uno che è decaduto dal sentiero dello yoga. Egli ha vagato per varie rinascite. Questo è il suo nome e queste sono le sue sembianze. Accettalo quando viene, e impartiscili la conoscenza di Dio, e sorreggilo durante il suo percorso del cammino". Così egli accettava solamente questi pochi scelti. Che la sua intuizione fu corretta lo possiamo vedere nel fatto che adesso tra i suoi discepoli scelti ne abbiamo uno che vive a Dharkundi, uno in Ansuya e due o tre che sono impegnati al servizio dell'umanità in altri luoghi. Essi sono tutti discepoli che furono ammessi nella famiglia di un maestro realizzato. L'essere benedetti con una nascita che provvede una tale opportunità è senz'altro un evento molto raro.

43. "Questi porta naturalmente con sé le impressioni nobili della sua vita antecedente, e a causa di esse si sforza di ottenere la perfezione (che deriva dalla realizzazione di Dio)".

I meriti che ha guadagnato nel suo corpo antecedente vengono spontaneamente restaurati a lui in questa sua nascita, per mezzo dei quali egli si immette di nuovo alla ricerca del bene massimo, che è Dio.

तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदेहिकम् ।
यतते च ततो भूयः संसिद्धौ कुरुनन्दन ॥ ४३ ॥

44. “Malgrado sia circondato dagli oggetti dei sensi, i meriti della sua vita antecedente lo portano verso Dio e la sua aspirazione per lo yoga lo rende capace di passare oltre i guadagni materiali promessi dai Ved”.

Se egli è nato in una famiglia nobile ed è soggetto all'influenza degli oggetti dei sensi, le tracce degli atti virtuosi ereditati dalla sua vita antecedente lo portano comunque verso Dio, ed anche con un impegno non sempre adeguato, egli è in grado di elevarsi al di sopra dei frutti menzionati dalle composizioni Vediche ed ottiene la liberazione. Questo è il modo per ottenere la liberazione finale, ma non può essere nel corso di una singola vita.

45. “Lo yogi che ha purificato il suo cuore e la sua mente per mezzo della meditazione intensa durante varie nascite, si è purificato da ogni peccato, ed ottiene lo stadio della realizzazione finale di Dio”.

Solo uno sforzo compiuto in un vario numero di vite produce questo raggiungimento finale. Lo yogi che pratica diligentemente la meditazione si è ben liberato da ogni tipo di impietà e ottiene la beatitudine finale. Il mettersi sul cammino dello yoga con solo uno sforzo troppo debole e l'esservi iniziato, gli dona l'accesso alla famiglia di uno yogi e, con il compimento della meditazione vita dopo vita, egli alla fine arriva al punto chiamato liberazione, o lo stadio in cui l'Anima è dissolta in Dio. Krisna ha detto inoltre prima che il seme di questo yoga non viene mai distrutto. Se facciamo anche solo un paio di passi su di esso, i meriti che ci siamo guadagnati non saranno mai distrutti. Un uomo di vera fede può immergersi nel compimento dell'azione ordinata in tutte le varie circostanze della vita mondana. Sia che tu sia un uomo o una donna, di qualsiasi razza o cultura, se sei semplicemente un essere umano, la Gita è per te.

पूर्वाभ्यासेन तेनैव हियते ह्यवशोऽपिसः ।
जिज्ञासुरपि योगस्य शब्दब्रह्मातिवर्तते ॥ ४४ ॥
प्रयत्नाद्यतमानस्तु योगी संशुद्धकिल्बिषः ।
अनेक-जन्मसंसिद्धस्ततो याति परां गतिम् ॥ ४५ ॥

La Gita è per tutta l'umanità-per l'uomo dedicato alla sua famiglia e per il sannyasi, l'educato e l'illetterato, e per ogniuno. Essa non è solo per quella creatura chiamata eremita (o sadhu). Questo è senz'altro il pronunciamento del Signore Krisna.

46. “Siccome gli yogi sono superiori alle persone che compiono le austerità,o agli uomini che seguono il sentiero della discriminazione, o agli uomini che desiderano i frutti delle azioni, o Kurunandana, tu dovresti essere un agente dell'azione disinteressata”.

Uno yogi, o uno che compie l'azione disinteressata, sorpassa tutti gli asceti, uomini di conoscenza così come quelli d'azione. Così il consiglio finale di Krisna ad Arjuna è che egli dovrebbe essere uno yogi. Questo necessita di una comprensione di cosa siano questi diversi tipi di persone.

L'ASCETA è uno che pratica severe austerità e mortificazioni del corpo, mente e sensi per dare forma allo stato dello yoga che non ha ancora iniziato a scorrere senza impedimenti attraverso di lui, come una corrente senza ostacoli.

L'AGENTE è chi è coinvolto nell'compiere l'azione ordinata dopo averla conosciuta, ma che vi si applica senza aver fatto un doveroso esame delle sue forze o del suo senso di dedizione. Egli è solo impegnato nel compimento di un certo compito.

L'UOMO DI CONOSCENZA , o il seguace del Sentiero della conoscenza ,è coinvolto nel compimento dell'atto di yagya solo dopo averne compreso pienamente il processo da parte di un nobile benefattore, un maestro realizzato, e anche dopo aver chiaramente valutato e giudicato le sue forze, egli si considera responsabile sia per l'eventuale successo che per l'eventuale perdita nel compiere questa impresa.

LO YOGI, l'agente dell'Azione Disinteressata,compie anche lui l'azione prescritta della meditazione con un senso di totale

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः ।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥ ४६ ॥

abbandono per il Dio adorato, la responsabilità per il successo del suo yoga viene portata interamente da Dio e dal suo Yogheswar . Anche se vi sono dei prospetti di fallimento egli non ne ha paura, perchè Dio, che è quello a cui lui aspira, ha preso su Sè stesso il compito di mantenerlo e aiutarlo.

Tutti I quattro tipi dell'azione sono nobili in questo caso. Ma l'asceta, l'uomo di penitenza, è ancora impegnato nel preparare sè stesso con le doti necessarie per lo yoga. L'agente, l'uomo di azione, si impegna nell'agire solo perchè sa che deve essere compiuta. Questi due potrebbero fallire, perchè essi non hanno ne un senso di dedizione ne un proprio discernimento delle loro capacità e possibilità. Ma il seguace del sentiero della Conoscenza è consapevole dei mezzi dello yoga ed anche delle sue capacità. Egli si considera responsabile per qualsiasi cosa faccia. E lo yogi, l'agente dell'azione disinteressata, ha messo sè stesso alla mercè del suo Dio adorato, ed è Dio che lo protegge e lo aiuta. Entrambi questi due percorrono con dovizia il sentiero che porta alla salvezza spirituale. ma il sentiero in cui la sicurezza del discepolo è tenuta sotto controllo da Dio è superiore tra questi due. Così è come lo dichiara anche Krisna.

Così lo yogi è il più superiore tra gli uomini e Arjuna dovrebbe essere uno yogi. Egli dovrebbe compiere il suo compito e effettuare lo yoga con una rassegnazione completa.

Lo yogi è superiore, ma ancora meglio di quello è quello yogi che risiede in Dio attraverso il suo Sè. Le ultime parole di Krisna nel capitolo sono a questo riguardo.

47. “Tra tutti gli yogi lo penso che il migliore sia quello che è dedicato a Mè e che, assorbito nel suo Sè, Mi adora costantemente”.

Krisna considera, tra tutti gli yogi, che compiono l'azione disinteressata, che il migliore sia colui il quale, immerso nel suo

योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना ।

श्रद्धावान् भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः ॥ ४७ ॥

sentimnto di devozione, lo adora sempre. L'adorazione non è questione di far vedere o di esibizione. La società può approvare di un tale spettacolo, ma Dio ne può essere offeso. L'adorazione è un processo segreto e privato, e viene intrapreso col cuore, e nel cuore. L'ascesa o la discesa dell'adorazione sono eventi che appartengono ai sensi più intimi del pensiero e del sentimento.

* * * * *

Yogheswar Krisna dice, all'inizio del capitolo, che l'uomo che compie l'azione ordinata è un sannyasi. Anche lo yogi è un agente della stessa azione. Uno non diventa uno yogi o un sannyasi solamente abbandonando l'accensione del fuoco sacro o compiendo una certa azione. Nessuno può essere uno yogi o un sannyasi senza aver sacrificato il desiderio stesso. Noi non ci liberiamo del desiderio solo dicendo che lo abbiamo fatto, o che non lo possediamo. L'uomo che desidera possedere lo yoga deve fare quello che deve essere fatto, perchè la libertà dal desiderio viene solo per mezzo di un costante e ripetuto compimento dell'azione ordinata, e mai prima. La rinuncia è la completa assenza dal desiderio.

Yogheswar ha poi specificato che l'Anima può essere dannata oppure salvata. All'uomo che ha conquistato la sua mente e i suoi sensi, il suo Sè è un amico che gli porta il bene finale. Ma per l'uomo che ha fallito nel compito di controllare la sua mente e i suoi sensi, questo stesso Sè è come un nemico e la sua condotta maliziosa gli causa solo pena. È quindi un'obbligazione sacra e un dovere dell'uomo quello di cercare di agire in modo da elevare il proprio Sè, piuttosto che degradarlo.

Krisna poi ha descritto lo stile di vita dello yogi. Circa il luogo dove lo yagya è compiuto, il luogo e la posizione del discepolo, che ha detto deve essere pulito, in seclusione ec ecc. Egli ha insistito sull'importanza della moderazione nella dieta, del sonno, del tempo libero, a seconda del tipo di compito che ci si è prefissi.

Egli ha comparato la mente controllata dello yogi alla fiamma di una lampada in un luogo senza vento. Andando oltre, lo stadio finale della gioia ultima viene raggiunto quando anche questa mente

controllata viene essa stessa dissolta. La gioia eterna che è libera da tutti gli attaccamenti mondani e dalle attrazioni o repulsioni è la liberazione. Lo yoga è ciò che unisce uno con questo stato dell'essere. Lo yogi che raggiunge questo stadio vede con occhio equanime tutti gli esseri ed è dotato di questa visione universale. Egli guarda all'Anima degli altri come alla sua stessa Anima. E così egli ottiene la pace suprema. Lo yoga è così essenziale. Dovunque vada, la mente, è nostro dovere cercare di tenerla a freno e di controllarla. Krisna ammette che il controllo della mente è un compito arduo, ma ci assicura che è possibile. Esso viene ottenuto per mezzo di un costante sforzo e dal sacrificio di tutti i desideri. Perfino l'uomo che compie questo compito non in modo adeguato, può raggiungere, per mezzo della meditazione costante portata avanti durante varie vite, il punto che è conosciuto come lo stadio finale, o dell'unione con Dio. Lo yogi perfetto è superiore agli asceti, agli uomini di conoscenza e a coloro che sono solamente impegnati nel compiere i loro affari. Ed è per questo che Arjuna dovrebbe essere uno Yogi. Con un vero spirito di dedizione a Krisna, egli dovrebbe compiere lo yoga all'interno del suo cuore e della sua mente. In questo capitolo Krisna ha così insistito principalmente sull'importanza della meditazione per poter ottenere lo yoga.

**Si conclude così il capitolo sesto nella Upanishad
della Shreemad Bhagavd Gita, sulla conoscenza della
Spirito Supremo,
la scienza dello yoga e il dialogo tra Krisna e Arjuna,
intitolato:
“Abhyas yoga o Lo yoga della meditazione”.**
**Si conclude così l'esposizione dello Swami Adgadanadji
del sesto capitolo della Shreemad Bhagavad gita
nella Yatharth Gita.
HARI OM TAT SAT**