

# **BHAGAVAD GITA**

**Il Dharma globale  
per il terzo Millennio**

## **Capitolo 14**

Traduzione e commento a cura di

Parama Karuna Devi

Copyright © 2014 Parama Karuna Devi

All rights reserved.

ISBN-13: 978-1482556919

ISBN-10: 148255691X

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 14

## Guna traya vibhaga yoga

### Lo yoga delle differenze tra i *guna*

All'inizio delle sue istruzioni, nel capitolo 2, Krishna aveva spiegato la differenza tra *atman* (spirito o consapevolezza) e corpo (materia o natura materiale).

Poi nel verso 7.5 affermava che oltre alla natura materiale (*apara prakriti*) c'è una natura spirituale (*para prakrti*): *apareyam itas tv anyam prakritim viddhi me param, jiva bhutam maha baho yayedam dharyate jagat*, "O Arjuna, sappi che oltre a questa *prakriti* inferiore ce n'è anche un'altra, superiore - gli esseri viventi che sostengono l'universo."

Nel capitolo 13, Krishna ha presentato molto bene la natura (*prakriti*) della consapevolezza (*purusha*), per aiutarci a capire come i due fattori sono simultaneamente Uno e distinti l'uno dall'altro, e insieme costituiscono il Brahman supremo. E' interessante notare che in quel contesto Krishna non ha tracciato una linea divisoria netta tra natura spirituale e natura materiale, ma ci ha portato al livello più alto dove la natura materiale è percepita come quella stessa natura spirituale che si manifesta nel mondo materiale. Definendo questo *mahat tattva* come Brahman (13.13,

20, confermato ancora più esplicitamente nei versi 14.3 e 14.4, e nella *Mundaka Upanishad 1.1.9, tasmad etad brahma nama rupam annam ca jayate*, "da questo Brahman vengono generati i nomi, le forme e la materia") e raccomandando la contemplazione della Divinità come Virata rupa (10.17), la *Bhagavad gita* ci introduce nella dimensione trascendentale in cui raggiungiamo lo stesso sentimento (*bhava*) del Supremo. E' interessante notare che il termine *bhava* viene tradotto anche come "natura" (8.3, 8.6, 10.17, 17.16), in quanto modalità della consapevolezza in cui ci si focalizza consapevolmente e deliberatamente. Naturalmente, questo termine viene usato ampiamente nel contesto della letteratura della *bhakti* per indicare lo stato di consapevolezza spirituale estatica. Isvara - il Signore - è caratterizzato dal fatto che non è controllato dai *guna*, ma piuttosto li controlla, e quindi è trascendentale ad essi. Il *jivatman* è un frammento, un membro, una cellula (*amsa*, 15.7) del Signore e in quanto tale anch'esso è trascendentale ai *guna* materiali, e certamente può imparare a controllarli e utilizzarli esattamente come fa il Signore - in altre parole, usarli nel servizio devozionale a Dio eliminando la mentalità "separatista" (dualistica) che mostra una differenza di interessi tra il *jivatman* e Dio. Come ogni membro o cellula sani nel nostro corpo, ciascun *jivatman* mantiene pur sempre un certo grado di individualità (nome, funzione particolare eccetera) ma la sua consapevolezza è diretta esclusivamente al servizio del corpo intero e della consapevolezza più alta che lo dirige.

Questo concetto è meravigliosamente semplice, eppure immensamente profondo e contiene la chiave della liberazione da tutti i condizionamenti, come Krishna stesso ha affermato molto chiaramente nel capitolo precedente (13.24): *ya evam vetti purusam prakrtim ca gunaih saha, sarvatha vartamano 'pi na sa bhuyo 'bhijayate*, "Chi conosce il Purusha e la Prakriti, e anche il funzionamento dei *guna*, non dovrà più rinascere, non importa in quale situazione si trovi".

Questo capitolo 14 è dunque un manuale sulle trasformazioni dei *guna* e su come utilizzarli: la conoscenza più grande. L'argomento verrà elaborato nuovamente nei capitoli 16, 17 e 18, fino alla conclusione della *Bhagavad gita*.

## VERSO 1

श्रीभगवानुवाच ।

śrībhagavānuvāca ।

परं भूयः प्रवक्ष्यामि ज्ञानानां ज्ञानमुत्तमम् ।

param bhūyaḥ pravakṣyāmi jñānānāṃ jñānamuttamam ।

यज्ज्ञात्वा मुनयः सर्वे परां सिद्धिमितो गताः ॥ १४-१ ॥

yajjñātvā munayaḥ sarve parāṃ siddhimito gataḥ ॥ 14-1 ॥

*sri bhagavan uvaca*: il meraviglioso Signore disse; *param*: trascendentale/ suprema; *bhuyah*: di nuovo; *pravakṣyami*: io dirò; *jnananam*: tra tutte le scienze; *jnanam*: la conoscenza; *uttamam*: suprema; *yat*: che; *jnatva*: sapendo; *munayah*: i grandi saggi; *sarve*: tutti; *param*: la più alta; *siddhim*: perfezione; *itah*: da qui; *gatah*: andarono / raggiunsero.

**Il Signore meraviglioso disse,**

**"Ti parlerò ancora di questa conoscenza suprema tra tutte le scienze. Grazie a questa conoscenza, tutti i grandi saggi hanno raggiunto la perfezione suprema/ la perfezione della realizzazione trascendentale da questo mondo.**

La prima parola in questo verso, nella posizione d'onore, è *param*, "il Supremo", "il Trascendentale", e si riferisce al livello superiore della conoscenza, in cui siamo in grado di vedere tutto in Dio e Dio in ogni cosa.

Krishna dice *bhuyah* ("ancora, di nuovo"), perché ha già spiegato questa conoscenza suprema (*jnanam uttamam*) all'inizio del capitolo 9:

*raja vidya raja guhyam pavitram idam uttamam, pratyaksavagamam dharmyam su sukham kartum avyayam,* "Questa è il re tra tutte le scienze, il re tra i segreti, la più grande fonte di purificazione. Si conosce attraverso l'esperienza diretta, è dharmica, si pratica con gioia ed è imperitura" (9.2 ),

*maya tatam idam sarvam jagad avyakta murtina, mat sthani sarva bhutani na caham tesv avasthitah,* "Tutto questo universo è pervaso da me nella mia forma non manifestata. Tutti gli esseri esistono in me, ma io non sono in loro" (9.4),

*na mat sthani bhutani pasya me yogam aisvaram, bhuta bhrin na ca bhuta stho mamatma bhuta bhavanah,* "(Allo stesso tempo) gli esseri non sono in me. Guarda il mio *yoga* divino! Io contengo tutte le esistenze, ma non sono contenuto nei vari esseri, benché io stesso sia la creazione di tutti gli esseri" (9.5).

Alcune persone sottovalutano la conoscenza dei *guna* a causa dell'idea pericolosamente falsa secondo cui si possa "trascenderli automaticamente" per il semplice fatto di giurare fedeltà e servizio a Dio e ai suoi preti, ma questo non è confermato dalla *Bhagavad gita* o in qualche altro testo vedico.

Il danno causato da queste persone ignoranti e illuse è immenso, poiché continuano a commettere attività abominevoli e restano in una forma di consapevolezza degradata (chiamata asurica, come vedremo nel capitolo 16) e allo stesso tempo esigono di essere

adorati come Dio (o come i suoi diretti rappresentanti). Un comportamento simile non sarebbe accettabile nemmeno in Dio stesso, come Krishna ha affermato chiaramente (3.22-25), che dire delle anime individuali.

Soltanto coloro che hanno completamente abbandonato le attività illegittime (*tv anta gatam papam*, 7.27) possono raggiungere il livello spirituale; abbiamo dunque bisogno di studiare seriamente la scienza dell'azione (capitolo 3) e la scienza delle modalità della natura (capitolo 14) per poter rimanere fermamente sulla giusta via.

Tutti i grandi saggi (*munayah sarve*) hanno camminato su questa vita e hanno così raggiunto la più alta perfezione (*param siddhim gatah*), che consiste nella piena libertà dai legami della rinascita (*na sa bhuyo 'bhijayate*, 13.24).

Nessuno è esente da questa necessità, perché l'azione è inevitabile: *na hi kascit ksanam api jatu tisthaty akarma krit, karyate hy avasah karma sarvah prakriti jair gunaih*, "Mai, in nessun momento, si può rimanere senza agire, anche per un solo istante, perché si è costretti all'azione da tutti i *guna* nati dalla *prakriti*" (3.5).

Nemmeno i "devoti trascendentali e grandi *sannyasi*" ne sono esenti: *sadrisam cestate svasyah prakriter jnanavan api, prakritim yanti bhutani nigrahah kim karisyati*, "Persino chi ha la giusta conoscenza deve impegnarsi nelle azioni a seconda della propria natura. Tutti gli esseri incarnati devono seguire la propria natura: a cosa servirà astenersi?" (3.33), e *na karmanam anarambhan naiskarmyam puruso 'snute, na ca sannyasanad eva siddhim samadhigacchati*, "Una persona non può raggiungere la libertà dal *karma* astenendosi dall'azione, proprio come la perfezione non si può raggiungere semplicemente attraverso il *sannyasa*" (3.4).

Com'è spiegato chiaramente, l'unica soluzione consiste nel compiere ogni lavoro come azione sacra: *yajnarthat karmano 'nyatra loko 'yam karma bandhanah, tad artham karma kaunteya mukta sangah samacara*, "Le azioni devono essere compiute come sacrificio, altrimenti in questo mondo causano legami e ulteriori azioni. O figlio di Kunti, devi dunque svolgere le tue attività nello spirito di sacrificio, rimanendo libero dall'attaccamento" (3.9).

Questa azione sacra è sempre basata sulla corretta conoscenza, poiché senza la giusta conoscenza anche i rituali più complicati e imponenti rimangono inutili (17.5-6, 17.13). L'unico vero ingrediente di tutti gli *yajna* è la consapevolezza della conoscenza: con questa giusta conoscenza, persino le attività quotidiane più piccole e ordinarie diventano azioni sublimi di adorazione. Il verso 9.27 affermava chiaramente: *yat karosi yad asnasi yaj juhosi dadasi yat, yat tapasyasi kaunteya tat kurusva mad arpanam*, "O Arjuna, tutto ciò che fai, mangi, sacrifici o distribuisce, tutto ciò che sopporti nel compimento dei tuoi doveri - fallo per me."

Come vedremo in questo capitolo, la consapevolezza della conoscenza è la caratteristica più importante del *sattva guna* - la qualità della bontà, che ci illumina e ci guida nella giusta direzione.

Anche l'ultima parte del verso è molto interessante e presenta parecchie parole importanti: *munayah, param, siddhim, itah, gatah*.

La definizione *muni* ("silenzioso") si riferisce allo sforzo serio nella pratica spirituale, per il quale si abbandonano tutti gli altri interessi che sono generati dalle identificazioni e dagli attaccamenti mondani (2.56). Quando un *sadhaka* si immerge completamente nella consapevolezza divina, non parla molto delle piccolezze, dei pettegolezzi e dei giochi politici. Naturalmente questo non significa che non sia consapevole della realtà che lo



circonda, che non cerchi di aiutare gli altri a dirigere le loro attività in modo positivo e proattivo per il bene spirituale e materiale della società e dell'universo in generale. Un vero *sadhaka* continua a svolgere il proprio lavoro nel mondo, e questo include offrire buoni consigli e addestrare persone sincere nel loro progresso, ma è capace di comprendere quando e dove e come investire le proprie energie e il proprio potere di espressione.

La parola *sarve* ("tutti") indica chiaramente che si tratta di un procedimento perfettamente scientifico, che può essere sperimentato e duplicato da chiunque seguendo il metodo preciso. Alcuni sciocchi ignoranti sono stati abbindolati e convinti che si possa aggiungere la parola "yoga" a qualsiasi attività ordinaria e ottenere un risultato autorevole quanto le istruzioni autentiche e originarie di Krishna e dei grandi Rishi. Così affermano con arroganza che stanno praticando lo *hasa yoga* ("lo yoga del ridere") o il *khana yoga* ("lo yoga del mangiare" al ristorante), o il *nidra yoga* ("lo yoga del dormire"). E se osiamo mettere in dubbio l'autenticità di tali fantasie, si arrabbiano e ci accusano di essere "dogmatici". Ma quali saranno i risultati di questi "yoga"? Certamente non lo stesso risultato che è stato ottenuto da autentici *muni* e *yogi* che hanno applicato scientificamente il vero metodo originario; questo è confermato anche nel verso 16.23.

L'espressione *param siddhim* è molto interessante e può essere interpretata a diversi livelli. *Param* significa "supremo" e "trascendentale", mentre *siddhim* significa "perfezione" e indica anche i poteri mistici che si acquisiscono attraverso lo *yoga*.

Di conseguenza, questo verso offre una specie di catalogo di tutte le benedizioni che si possono ottenere attraverso questa conoscenza suprema (*jnanam uttamam*) insegnata da Krishna - benefici che vanno dal piano materiale più grossolano dell'accrescere il proprio carisma e successo materiale fino al livello più alto di realizzazione trascendentale e puro amore per

Dio in piena Coscienza di Krishna. Questo scopo ultimo viene indicato dalla parola *itah*, "da qui", il che indica una garanzia di progresso dal livello della vita umana (*athatah brahma jijnasa, Vedanta sutra*, 1.1.1) o di questo mondo materiale.

La parola *gatah* ("andati") afferma che tale progresso è eterno e imperituro, e che una volta che il *muni* ha raggiunto un vero livello di realizzazione spirituale, non ricade più nella posizione inferiore (2.40, 4.9, 4.35, 6.30, 6.40-45, 8.15, 8.21, 13.24, 15.6).

## VERSO 2

इदं ज्ञानमुपाश्रित्य मम साधर्म्यमागताः ।

idam jñānamupāśritya mama sādharmaṃyamāgatāḥ ।

सर्गेऽपि नोपजायन्ते प्रलये न व्यथन्ति च ॥ १४-२ ॥

sarge'pi nopajāyante pralaye na vyathanti ca ॥ 14-2 ॥

*idam*: questa; *jnanam*: conoscenza; *upasritya*: prendendo rifugio; *mama*: mio; *sa dharmyam*: lo stesso *dharma*; *agatah*: avendo raggiunto; *sarge*: nella creazione; *api*: persino; *na upajayante*: non rinascono; *pralaye*: nella distruzione; *na vyathanti*: non sono scossi; *ca*: e.

**"Coloro che prendono rifugio in questa conoscenza raggiungono la mia stessa posizione, e non rinasceranno più in una prossima creazione. Inoltre, rimarranno fermamente stabili anche al momento della dissoluzione.**

Le parole di Krishna stabiliscono un attento equilibrio di significati in questo verso: da una parte ci ricorda esplicitamente che in quanto *jivatman* non potremo mai diventare Dio direttamente nella

totalità della Divinità, ma dall'altra dichiara che possiamo raggiungere la stessa posizione dharmica di Dio - la stessa funzione, in un certo senso.

La parola *dharma* contiene una varietà di significati, come abbiamo già discusso nei commentari precedenti. Deriva dalla radice verbale *dhr*, "sostenere" e definisce l'azione positiva che sostiene l'esistenza. Perciò possiamo tradurla come "natura", "dovere", "funzione", "coscienza" e anche "posizione". Applicando ciascuno di questi significati alla traduzione di questo verso, otteniamo un'espansione di significati autentici.

Qual è il *dharma* di Krishna o Vishnu? Sostenere e mantenere l'universo nel suo progresso materiale e spirituale, che include proteggere le persone buone e innocue ed estirpare i malfattori, e anche spiegare i principi dell'etica e della religione (4.8). Perciò *sa dharmyam mama* può essere tradotto come "la mia stessa natura di sostegno". Altri commentatori spiegano che "*sa dharma*" indica quella particolare forma di liberazione chiamata *sarupya mukti*, che consiste nell'acquisire una forma che è simile a quella del Signore. Ma poiché sul livello spirituale la consapevolezza o il sentimento è precisamente la forma, e viceversa, il significato finale è lo stesso.

A un altro livello il "*dharma* di Krishna" è il *bhagavata dharma* o servizio devozionale al Supremo, presentato chiaramente anche in molti versi della *Bhagavad gita*; in questo senso la parola *dharma* può essere associata con *bhava* nel senso di amore estatico per Dio. Possiamo vedere facilmente qui che non esiste differenza tra questi due livelli di comprensione, poiché il servizio devozionale è essenzialmente servire Dio e la sua missione, in qualsiasi posizione o attività Bhagavan ci presenti di volta in volta. Questa via esige *upasritya*, "prendere rifugio", cioè l'umiltà e lo spirito di servizio e dedizione non egoistico al Supremo. Krishna aveva già spiegato questo punto parecchie volte (3.30, 4.10, 7.14, 7.29, 9.13, 9.32) e

lo spiegherà ancora come suprema conclusione della *Bhagava gita* (18.55, 18.57, 18.66). Il *jivatman* non può mai essere la totalità di Dio, e perciò ha bisogno di "accodarsi" sempre alla Coscienza Suprema attraverso la Shakti suprema. Per fare questo bisogna essere totalmente liberi dall'invidia (*anasuya*, 3.31, 4.22, 9.1, 12.13, 16.18, 18.66, 18.71) nei confronti del Signore o anche nei confronti dei *jivatma*, che sono *amsa* del Signore.

La seconda parte del verso si applica sia alla creazione che alla dissoluzione dell'universo e alla creazione e dissoluzione del corpo individuale, come anche all'inizio e alla fine delle varie esperienze e circostanze che ci troviamo ad affrontare nella vita. Di conseguenza, si riferisce alle anime liberate che nascono come *shaktyavesa avatara* per assistere il Signore nelle sue missioni, e anche ai *jivan mukta sadhaka* che hanno raggiunto la piena realizzazione spirituale mentre ancora vivono in un corpo materiale. Entrambe le categorie di anime liberate sono al di là dell'influenza delle circostanze esteriori o difficoltà perché sono pienamente consapevoli del piano di Dio. Per queste anime liberate non c'è più rinascita, anche se si incarnano in questo mondo per una missione spirituale.

### VERSO 3

मम योनिर्महद् ब्रह्म तस्मिन्गर्भं दधाम्यहम् ।

mama yonirmahad brahma tasmingarbham dadhāmyaham ।

सम्भवः सर्वभूतानां ततो भवति भारत ॥ १४-३ ॥

sambhavaḥ sarvabhūtānām tato bhavati bhārata ॥ 14-3 ॥

*mama*: mia; *yonih*: matrice; *mahat*: il grande; *brahma*: Brahman; *tasmin*: in quello; *garbham*: embrione; *dadhami*: io dò; *aham*: io; *sambhavah*: nascita/ possibilità; *sarva*: tutti; *bhutanam*: esseri; *tatah*: in seguito; *bhavati*: diventa; *bharata*: o discendente di Bharata.

**"O discendente di Bharata, il *mahat tattva* è la mia matrice, nella quale creo l'embrione della creazione, dal quale si manifestano successivamente tutti gli esseri/ tutte le situazioni.**

Il Brahman è la Realtà completa, l'Uno che contiene ogni cosa e nel quale tutte le dualità vengono riconciliate. Include quindi sia l'aspetto maschile che quello femminile, come illustra il famoso concetto simbolico di *ardhanarisvara*, "il Signore che è metà donna".

Qui Krishna dice, *mama yonih* ("la mia vagina", "il mio utero") per indicare la propria natura femminile, e *garbham dadami* ("dò l'embrione") per indicare la sua natura maschile. Maschio e femmina sono due metà della stessa Unica Realtà. Poiché il microcosmo rappresentato nel corpo umano riflette il macrocosmo della Forma Universale, il cervello e il sistema nervoso consistono di due metà simmetriche - l'emisfero sinistro e l'emisfero destro, e i relativi cablaggi. La tradizione dell'Hatha Yoga o Kriya Yoga mira precisamente ad avvicinare la realizzazione del Sé da questa prospettiva dell'unione tra l'energia maschile e quella femminile all'interno di un solo corpo umano nelle Nozze Divine, e questo concetto primordiale si trova in molte altre culture antiche a livello globale.

Quando diciamo che non possiamo mai separare Isvara da Shakti, stiamo affermando una verità molto più profonda di quanto generalmente le persone siano in grado di comprendere. Non è allo stesso livello delle sciocche promesse infondate dei giovani amanti inesperti che giurano "di non lasciarsi mai", perché quel

sentimento non è che il pallido riflesso della vera luce del Sé che risiede eternamente in ciascuno di noi. La Verità è che Dio è simultaneamente Isvara e Shakti, e noi, come *amsa* o membro o cellula di Dio, siamo simultaneamente *purusha* e *prakriti* - maschio e femmina. Secondo un particolare insieme di semi karmici e desideri, ciascun individuo sviluppa un numero specifico di cromosomi femminili e maschili, e nasce quindi con una vagina o un pene, ma in ogni corpo maschile c'è una minuscola vagina (l'apertura in cima al pene) e in ogni corpo femminile c'è un minuscolo pene (il clitoride) e testicoli che sono annidati in alto dentro al corpo (le ovaie). Ogni maschio ha una certa quantità di energie e tendenze femminili e ogni femmina ha una certa quantità di energie e tendenze maschili. Nelle società rigide, il ruolo di maschi e femmine viene imposto sulla base di abbigliamento e acconciature tipiche, e di comportamenti caratteristici che sottolineano la logica nei maschi e l'emozione nelle femmine.

Nella società vedica tali differenze non sono imposte ma trovano espressione in tutte le possibili variazioni, fino al riconoscimento della legittimità della *tritiya prakriti*, la "terza natura", di quegli individui che hanno un corpo o anche solo una mente che non si adatta alla ordinaria categorizzazione maschio-femmina. Ancora più importante, la cultura vedica è progettata per condurre ogni individuo al livello di integrazione personale di entrambe le energie, in un equilibrio armonioso e felice; questa posizione è altamente rispettata non soltanto al livello spirituale (dove è riconosciuta come lo scopo dello *yoga*) ma anche a livello materiale.

Un individuo che ha raggiunto questa sacra Unione delle energie maschile e femminile nel proprio corpo e mente è considerato di buon augurio e le sue benedizioni sono bene accette a causa dell'assenza di lussuria (cioè di avidità di possesso e sfruttamento) nel suo corpo/ mente. Questa è anche la posizione di Isvara/

Shakti, la cui unione è costante e piena di grazia e gioia come una Danza cosmica.

Questo *garbha* ("embrione") menzionato da Krishna nel verso è *hiranya garbha*, il "seme dorato" dell'universo, conosciuto anche come *brahmanda* (*brahma anda*, "l'uovo del Brahman" o "l'uovo di Brahma" dal quale nasce Brahma) adorato dalle antiche religioni nella regione del Mediterraneo. La conoscenza misterica dell'antico Egitto, della Grecia e di Canaan era focalizzata sull'Uovo Cosmico, o Uovo di Tifone, dal quale nacque Phanes, la personificazione della "rivelazione" (in greco *phanes* significa letteralmente "rivelazione" come in *epifania* e *teofania*), identificato anche con Mitra o il Sole.

Anche i fisici moderni hanno raggiunto la stessa conclusione sull'origine dell'universo e la esprimono in modo molto simile; affermano che prima del Big Bang l'universo era un solo vasto corpo contenente l'intera massa universale - un Uovo Cosmico o Cosm-Egg. Questo "Figlio" era anche al centro dell'adorazione nelle antiche religioni, insieme con la Madre e il Padre cosmici, nella Sacra Triade fondamentale dalla quale è stato copiato il concetto di Trinità.

Troviamo conferma vedica nella Tradizione di Jagannatha: la figura centrale nella Triade viene talvolta identificata come Brahma, e non soltanto come Lakshmi o Subhadra. In questa prospettiva, quando la Triade è vista come Vishnu, Shiva e Shakti simboleggia la prima manifestazione del Brahman (Vishnu che è *avyakta*) che "diventa distinto" come Shiva e Shakti. Quando la Triade è vista come Shiva, Kali e Brahma, simboleggia la seconda creazione per cui Isvara/ Shakti si manifesta come il Tempo (Kala/ Kali) per dare nascita a Brahma, il primo essere creato e architetto dell'universo. Questi argomenti saranno ampiamente elaborati nei *Purana* e specialmente nel *Bhagavata Purana*, che descrive sia la creazione primaria che quella secondaria.

In questo verso, Krishna afferma chiaramente che il *mahat tattva* è Brahman (*mahat brahma*). Era già stato accennato nel capitolo precedente (13.13) in cui si diceva che il Brahman supremo non è né *sat* né *asat*, perché è simultaneamente *sat* e *asat* - cosa che include causa ed effetto, eterno e temporaneo, spirituale e materiale, maschio e femmina. Il verso 13.20 sottolinea nuovamente questa Unità suprema ed eterna del Brahman come Purusha e Prakriti allo stesso tempo: *prakritim purusam caiva viddhy anadi ubhav api, vikarams ca gunams caiva viddhi prakriti sambhavan*, "Dovresti sapere che Prakriti e Purusha sono entrambi eterni, e che le loro trasformazioni e qualità sono nate dalla Prakriti."

Anche la *Mundaka Upanishad* conferma: *tasmad etad brahma nama rupam annam ca jayate*, "e allora questo Brahman dà nascita a nomi, forme e materia grossolana" (1.1.9), che sono i componenti di base degli esseri viventi e anche delle circostanze della vita.

#### VERSO 4

सर्वयोनिषु कौन्तेय मूर्तयः सम्भवन्ति याः ।

sarvayoniṣu kaunteya mūrtayaḥ sambhavanti yāḥ ।

तासां ब्रह्म महद्योनिरहं बीजप्रदः पिता ॥ १४-४ ॥

tāsām brahma mahadyonirahaṁ bījapraḍaḥ pitā ॥ 14-4 ॥

*sarva yonisu*: in tutte le matrici; *kaunteya*: o figlio di Kunti; *murtayah*: le forme; *sambhavanti*: diventano manifestate; *yah*: quello; *tasam*: di tutte loro; *brahma*: il Brahman; *mahat*: la Grande; *yonih*: Matrice; *aham*: io; *bija*: il seme; *pradah*: che dà; *pita*: il padre.



**'In qualsiasi forma di matrice appaiano, tutti gli esseri sono figli della Madre suprema e io sono il Padre, che dà il seme.**

Il *mahat brahma* si è ora distinto nelle due metà - Madre e Padre - con due funzioni differenti: consapevolezza e attività. Il successo perfetto può essere raggiunto soltanto quando entrambe le energie sono bene equilibrate e lavorano insieme in armonia.

Nello stesso modo, possiamo raggiungere il livello trascendentale della *bhakti* soltanto quando adoriamo sinceramente entrambe le metà di Dio, e ciascuna di esse ci aiuta a ricevere le benedizioni dell'altra metà. Questo è anche il significato del famoso mantra Hare Krishna, in cui la Triade di Jagannatha è contenuta in tutte le sue manifestazioni di Krishna, Rama e Hare o Hara.

Funziona a livello trascendentale, dove il *bhakti lata bija* ("il seme della pianta della devozione") viene dato dalla Consapevolezza (*rasa*) che è il Padre, e il nutrimento e lo sviluppo viene dalle attività del servizio devozionale che sono la Madre. La Coscienza di Krishna è dunque priva di significato senza il servizio di Radha o Bhakti.

Funziona sul livello del *sadhana*, sul quale il seme del desiderio spirituale viene dato dal Sat Guru che è il Padre, e il nutrimento e lo sviluppo vengono dati dallo studio costante dei *Veda* e dalla pratica dei loro insegnamenti (*vidya*), che è la Madre.

Funziona anche a livello materiale, dove il disegno progettuale (Coscienza/ Conoscenza/ Padre) si unisce con i materiali forniti dalla matrice (liquido amniotico/ ormoni ecc/ Madre) per svilupparsi e crescere. Funziona persino al livello delle specie di animali non mammiferi e delle piante, dove il seme della vita come DNA si unisce con il "materiale di nutrimento" rappresentato dall'uovo o dalla sostanza del seme o polpa del frutto dal quale cresce, che è una specie di *yoni*.

Poiché Isvara/ Shakti è il Padre/ Madre di tutti gli esseri viventi, una persona che si trova sul livello della coscienza divina non avrà invidia o ostilità verso alcun altro essere, ma piuttosto vedrà tutti come fratelli o sorelle.

Questo verso contiene l'affermazione più potente riguardo al concetto della Dea Madre come Brahman in questo mondo (*brahma mahad yoni*) e non come la moglie-servitrice sottomessa come è stata raffigurata sempre più spesso sotto l'influenza patriarcale abramica che si è infiltrata nell'induismo nei secoli scorsi a causa della degradazione del Kali yuga. Nella visione vedica originaria, ancora riflessa nell'iconografia prodotta nel periodo precedente alle prime invasioni e dominazioni abramiche, Isvara e Shakti sono sullo stesso livello e della stessa statura, e benedicono i loro devoti nello stesso modo. In queste raffigurazioni, Shakti (in tutte le sue forme, come Lakshmi, Durga, ecc) non indossa un *sari* e non si copre la testa per "modestia", ma piuttosto rivela il suo bellissimo corpo decorato di ricchi ornamenti ma ben poca stoffa. E' seduta o in piedi da sola, talvolta accanto a Isvara, ma non è inginocchiata o seduta ai suoi piedi per massaggiarli o adorarli.

La forte influenza patriarcale che venne imposta alla società indiana a partire dal settimo secolo è percolata nella mentalità induista contaminandola con una crescente tendenza alla misoginia; questa malattia ha indebolito la *shakti* (il "potere") della cultura e società indiana, sia a livello individuale che collettivo. Una società sempre più dominata dal maschilismo diventa inevitabilmente instabile emotivamente a causa dello squilibrio tra le due forze primordiali, e il disagio che ne deriva crea in tutti (compresi i maschi) una specie di collera e frustrazione subcosciente che viene sfogata sulle incarnazioni dell'energia femminile - donne, naura, corpi, mucche, Madre Terra, acqua, piaceri sani, amore, conoscenza e felicità.

Questa degenerazione patologica scatena un circolo vizioso che finisce con il produrre una mentalità da pecora nella popolazione in generale, abbassando drasticamente il senso di autostima e facilitando il controllo e lo sfruttamento della popolazione. In questo scenario, l'autoaffermazione viene lasciata a metodi cattivi e meschini e trucchi sporchi, come il tradimento e la vendetta segreta, che sono caratteristici delle persone deboli e prive di potere. Abbiamo bisogno di comprendere che nelle prime fasi dell'esistenza di ogni individuo - la gravidanza e i primi anni dopo la nascita - il bambino non si considera come identità separata da quella della madre. L'autostima del bambino dipende totalmente dall'immagine della madre, e il suo carattere futuro si forma sul concetto che sua madre ha di sé stessa e dall'atteggiamento che gli altri mostrano nei suoi confronti. Una madre che non si considera degna o meritevole di rispetto e affetto, o capace di prendere decisioni e guidare la propria vita, o abbastanza qualificata da impegnarsi indipendentemente nella ricerca di conoscenza, prosperità e felicità produrrà inevitabilmente figli che non sono capaci di funzionare adeguatamente come individui o come comunità. Queste persone sono facilmente dominate e sfruttate da governanti e "leader" senza scrupoli, proprio come le loro madri sono state dominate e sfruttate da mariti e parenti senza scrupoli.

## VERSO 5

सत्त्वं रजस्तम इति गुणाः प्रकृतिसम्भवाः ।

sattvaṁ rajastama iti guṇāḥ prakṛtisambhavāḥ ।

निबध्नन्ति महाबाहो देहे देहिनमव्ययम् ॥ १४-५ ॥

nibadhnanti mahābāho dehe dehinamavyayam ॥ 14-5 ॥

*sattvam: sattva; rajah: rajas; tamah: tamas; iti: in questo modo; gunah: i guna; prakriti: (dalla prakriti); sambhavah: manifestati; nibadhnanti: legano; maha baho: dalle potenti braccia; dehe: nel corpo; dehinam: degli (esseri) incarnati; avyayam: eterno.*

**"Sattva, rajas, tamas: questi sono i guna manifestati dalla prakriti. O (Arjuna) dalle potenti braccia, questi (guna) legano l'anima eterna al corpo.**

Entriamo qui nella descrizione specifica delle tre modalità della natura materiale chiamate *guna*. Il termine significa letteralmente "qualità" o anche "corde", in quanto causano condizionamento o "legame" (*nibadhnanti*) quando siamo sopraffatti dall'illusione, ma possono essere usate per arrampicarci fuori dalla trappola quando sappiamo come maneggiarle adeguatamente. Tutti gli esseri incarnati (*dehinam*) sono soggetti a questi *guna*, dalle specie di vita più alte dell'universo a quelle più basse, come confermerà Krishna nell'ultimo capitolo: *na tad asti prithivyam va divi deveesu va punah, sattvam prakriti jair muktam yad ebhish syat tribhir gunaih*, "Non esiste nemmeno una sola persona, in questo mondo o nel mondo dei Deva, che sia libera dall'influenza dei tre *guna* creati dalla *prakriti*" (18.40).

L'anima incarnata (*dehi*) che è condizionata da identificazioni e attaccamenti materiali (*ahankara-mamatva*) è legata senza speranza da queste corde, che tendono a rafforzare i condizionamenti in un ciclo apparentemente senza fine, come conferma il *Bhagavata Purana: sa esa yarhi prakriter gunesv abhivisajjate, ahankriya vimudhatma kartasmity abhimanyate*, "Immerso nei *guna* della natura, l'*atman* è confuso dall'*ahankara*", e *tena samsara padavim avaso 'bhyety anirvritah, prasangikaih karma dosaih sad asan misra yonisu*, "Girando impotente nelle situazioni del *samsara*, riceve una mistura di risultati buoni e cattivi dalle sue attività precedenti, in differenti specie di vita" (3.27.2-3).

Kapila elabora dettagliatamente su questa scienza: *evam parabhidhyanena kartritvam prakriteh puman, karmasu kriyamanesu gunair atmani manyate*, "Dunque a causa della falsa identificazione il *purusha* diventa convinto di essere l'autore (dell'azione) e applica a sé stesso le azioni compiute dai *guna*", e *tad asya samsritir bandhah, para tantryam ca tat kritam, bhavaty akartur isasya, saksino nirvritatmanah*, "Questa falsa percezione crea il legame con il *samsara*, per il quale l'anima perde ogni indipendenza - benché l'anima sia il testimone, non toccato da alcuna azione, indipendente e libero dall'attaccamento all'azione." (3.26.6-7).

Questo *samsara* si manifesta come il ciclo di nascite e morti, totalmente centrato sull'identificazione con il corpo, come illustra la coppia di parole *deha-dehinam*.

Come possiamo dunque liberarci dal ciclo del *samsara*? Non attraverso il nostro potere individuale, perché il potere del *jivatma* è pateticamente insufficiente a combattere contro la Dea Madre. Ma possiamo stabilire la nostra consapevolezza nella Coscienza Suprema: *daivi hy esa guna mayi mama maya duratyaya, mam eva ye prapadyante mayam etam taranti te*, "Questa mia energia divina, che si manifesta come i tre *guna*, è molto difficile da superare, ma coloro che prendono rifugio in me possono facilmente attraversare questa magia" (7.14).

Questo "prendere rifugio" (*upasritya*, 14.2) non equivale alla obbedienza e fedeltà cieca e settaria predicata dalle ideologie abramiche. Piuttosto si tratta della nostra consapevolezza che sale a un livello divino, in cui agiamo come Isvara: senza le nuvole di dualità che costituiscono l'egoismo. Non esiste egoismo a livello divino, poiché Bhagavan include la coscienza o consapevolezza di tutti gli esseri e di tutte le esistenze. Prendendo rifugio in questa consapevolezza o conoscenza (*idam jnanam upasritya*, 14.2), ci solleviamo al di sopra del gioco dei *guna* materiali e diventiamo

capaci di utilizzarli invece di esserne trascinati qua e là senza speranza. Il *Bhagavata Purana* conferma: *sattvam rajas tama iti prakriter gunas tair, yuktaḥ parah puruṣa eka iḥasya dhatte, sthity adaye hari virinci hareti samjnah, sreyaṃsi tatra khalu sattva tanor nrinam syuh*, "Sattva, rajas, tamas sono le qualità della natura; a contatto con loro, il *puruṣa* trascendentale, pur essendo uno, accetta le forme di Hari, Brahma e Hara, per il mantenimento dell'universo. Tra queste, la forma personificata di *sattva* può dare il massimo beneficio agli esseri umani" (1.2.23).

E' importante comprendere che Bhagavan (il Puruṣa supremo) è sempre perfettamente situato nella Coscienza e distaccato dalle attività, che sono campo esclusivo della *prakṛiti* (spirituale e materiale); i *guna* materiali sono creati dalla *prakṛiti* da uno stato di equilibrio. Questo viene spiegato anche nelle istruzioni di Krishna a Uddhava: *prakṛitir guna samyam vai, prakriter natmano gunah, sattvam rajas tama iti, sthity utpatty anta hetavah*, "La natura consiste nell'equilibrio dei *guna*, ma la natura dell'*atman* non è soggetta ai *guna*. Comunque, (i *guna* chiamati) *sattvam*, *rajas* e *tamas* sono la causa del mantenimento, della creazione e della distruzione" (11.22.12).

## VERSO 6

तत्र सत्त्वं निर्मलत्वात्प्रकाशकमनामयम् ।

tatra sattvaṃ nirmalatvātprakāśakamanāmayam ।

सुखसङ्गेन बध्नाति ज्ञानसङ्गेन चानघ ॥ १४-६ ॥

sukhasaṅgena badhnāti jñānasaṅgena cānagha ॥ 14-6 ॥

*tatra*: là; *sattvam*: *sattva*; *nir malatvat*: purezza; *prakasakam*: illuminazione; *anamayam*: libertà dai difetti; *sukha*: felicità; *sangena*: dal contatto; *badhnati*: lega; *jnana*: conoscenza; *sangena*: dal contatto; *ca*: e; *anagha*: o (tu che sei) senza peccato.

**"O Arjuna, tra questi il contatto con *sattva* attraverso l'associazione lega alla purezza, all'illuminazione, alla libertà dai difetti, alla felicità e alla conoscenza.**

Il termine *sattva* si sviluppa dalla radice *sat*, che significa "esistenza, realtà, bontà, permanenza, verità", ma viene spesso tradotto come "virtù", che è un termine ambiguo carico di distorsioni semantiche che possono differire molto da una cultura all'altra. Nel senso vedico, il significato di "virtù" non contiene alcun senso di bigottismo, rigidità, paternalismo o arroganza come si trova nelle culture di ideologia abramica. Anzi, qui "virtù" deve essere interpretato qui come la qualità di qualcosa che è buono o valido in sé stesso. Similmente il nome *anagha*, con il quale Krishna si rivolge ad Arjuna, dovrebbe essere visto nella sua vera luce originaria vedica, che esprime il significato di "buono per natura, libero dalla crudeltà". Questa qualità di bontà fondamentale, che include la compassione e la simpatia per tutti gli esseri, costituisce un requisito di importanza essenziale ed è l'applicazione di *sattva* nella vita dell'essere umano.

La qualità di *nirmalatvat* (purezza) si sviluppa con l'associazione regolare con la pulizia - fare il bagno tutti i giorni, indossare abiti puliti, mangiare cibi puliti, vivere in un luogo pulito e così via. L'influenza di questa purezza si rafforza e modella il nostro carattere attraverso l'abitudine, diventando la nostra seconda natura.

La qualità definita come *prakasakam* (illuminazione) è la visione chiara che si sviluppa quando tutte le impurità sono lavate via dalla mente. Questo si applica alla realizzazione spirituale e alla

contemplazione della Realtà trascendentale, ma anche alle attività e situazioni quotidiane, dove l'abitudine alla pulizia ci aiuta ad eliminare dalla nostra mente tutte le considerazioni non necessarie.

La qualità chiamata *anamayam* include i significati di "calmo, sereno, senza debiti passati, senza difetti, innocuo, innocente" e deriva anch'essa dalla pulizia, sviluppando l'abitudine di distaccarci dagli *anartha* ("cose prive di valore") e dai pensieri negativi. Deve diventare un'abitudine perché gli *anartha* e le negatività continuano a piovere durante il corso normale della vita, e dobbiamo imparare a scrollarcele di dosso appena possibile.

Tutte queste buone abitudini portano inevitabilmente alla felicità (*sukha*), che è anch'essa uno stato mentale e un'abitudine. Dovremmo "fare la scelta di essere felici" in ogni circostanza, il che significa cercare sempre gli aspetti positivi e accettare persino i problemi come buone opportunità per svilupparci e migliorare.

Si tratta comunque sempre di corde, e dobbiamo usarle, e non rimanerne legati. La pulizia è un'ottima cosa e ci tiene in salute e comodi, ma l'ossessione per la pulizia può diventare una patologia psicologica e persino ostacolare il nostro progresso e le funzioni quotidiane. Per esempio, potremmo diventare incapaci di sporcarci le mani per pulire un pavimento o lavare la nostra biancheria, oppure possiamo sentirci molto a disagio e infelici in situazioni in cui non possiamo evitare di rimanere seduti in un luogo pubblico in degrado o camminare attraverso una zona non pulita.

Quando scaliamo una montagna o attraversiamo un luogo pericoloso, è una buona idea legarci a una corda di sicurezza, che ci proteggerà da cadute e incidenti. *Sattva* è precisamente questa corda, e ci condiziona a comportamenti di cui abbiamo bisogno per sviluppare abitudini nella nostra evoluzione personale. Anche la migliore corda di sicurezza però deve avere un sistema di rilascio, che possiamo scegliere di utilizzare per liberarci dall'imbracatura



in caso di necessità. *Sattva* può anche diventare un impedimento se restiamo incapaci di sollevarci al di sopra di essa quando la situazione lo richiede, specialmente per il servizio devozionale o per il *dharmā*.

## VERSO 7

रजो रागात्मकं विद्धि तृष्णासङ्गसमुद्भवम् ।

rajo rāgātmakam̐ viddhi tṛṣṇāsaṅgasamudbhavam ।

तन्निबध्नाति कौन्तेय कर्मसङ्गेन देहिनम् ॥ १४-७ ॥

tannibadhnāti kaunteya karmasaṅgena dehinam ॥ 14-7 ॥

*rajah*: *rajas*; *raga atmakam*: che consiste di attaccamento; *viddhi*: dovresti sapere; *trishna*: sete/ aspirazione; *sanga*: il contatto; *samudbhavam*: apparve (da); *tat*: quello; *nibadhnati*: lega; *kaunteya*: o figlio di Kunti; *karma*: azione; *sangena*: dal contatto con; *dehinam*: deli esseri incarnati.

**"O figlio di Kunti, devi sapere che il contatto con *rajas* sviluppa attaccamento e aspirazioni, che legano gli esseri incarnati all'azione.**

*Rajas*, generalmente tradotto come "passione", è il *guna* attivo che influenza la creazione e l'acquisizione; è necessario per trasportare *sattva* dalla teoria alla pratica in questo mondo, dove nessuno può anche solo sopravvivere senza lavorare (3.8).

L'azione non è una brutta cosa per sé. In effetti, l'azione è la base di *yajna* e *dharmā*, come è spiegato nel capitolo 3:

*karma brahmodbhavam viddhi brahmaksara samudbhavam, tasmāt sarva gatam brahma nityam yajne pratishthitam*, "Sappi che

l'azione deriva da Brahma, e Brahma deriva dall'Imperituro, perciò il Brahman onnipresente risiede eternamente nell'azione sacra" (3.15),

*annad bhavanti bhutani parjanya ad anna sambhava, yajnad bhavati parjanya yajnad karma samudbhava*, "Tutte le creature vengono all'esistenza grazie ai cereali, e i cereali vengono all'esistenza grazie alla pioggia. La pioggia scende grazie al compimento del sacrificio e il sacrificio viene ad essere attraverso il lavoro" (3.14).

In realtà il problema è l'ignoranza (*tamas*), che confonde l'anima condizionata verso egotismo ed egoismo (*ahankara-mamatva*): *prakriteh kriyamanani gunaih karmani sarvasah, ahankara vimudhatma kartaham iti manyate*, "Tutte le attività sono in realtà compiute dalle qualità della natura, ma una persona sciocca confusa dall'egotismo pensa, 'io sto facendo'" (3.27).

Finché *rajas* viene impegnato, diretto e controllato da *sattva*, tutto va a gonfie vele. I desideri e le aspirazioni (*trishna*) possono venire purificati e persino portare purificazione nella nostra vita: *mat karma krin ma paramo mad bhaktah sanga varjitah, nirvairah sarva bhutesu yah sa mam eti pandava*, "Il mio devoto è impegnato a lavorare per me, e mi vede come la realtà suprema. Ha abbandonato ogni associazione/ affiliazione/ identificazione, e non ha sentimenti ostili verso alcun essere. In questo modo, il mio devoto viene a me, o figlio di Pandu." (11.55).

Poiché Dio è la somma totale di ogni esistenza, le anime realizzae servono il Supremo lavorando per il bene di tutti: *labhante brahma nirvanam risayah ksina kalmasah, chinna dvaidha yatatmanah sarva bhuta hite ratah*, "I saggi che vedono la Realtà raggiungono il *brahma nirvana* poiché sono stati purificati da ogni difetto e hanno spezzato tutte le illusioni dualistiche, e si impegnano nel lavorare per il bene di tutti gli esseri viventi." (5.25)

Certamente questo significa che dobbiamo abbandonare *raga-dvesa*, la dualità dell'attaccamento e della repulsione egoistici: *vita raga bhaya krodha man maya mam upasritah, bahavo jnana tapasa puta mad bhavam agatah*, "Molti che si sono liberati dall'attaccamento, dalla paura e dalla collera, e avevano preso pienamente rifugio in me, sono stati purificati dall'austerità e dalla conoscenza e hanno raggiunto la mia realizzazione" (4.10).

E' questo distacco dai risultati dell'attività - non dall'attività in sé - che ci porta alla perfezione: *karmany evadhikaras te ma phalesu kadacana, ma karma phala hetur bhur ma te sango 'stv akarmani*, "Hai certamente il diritto di compiere azioni ma non il diritto di godere dei frutti delle tue azioni. Non cercare di diventare la causa dei risultati dell'azione, ma non diventare attaccato all'inazione." (2.47). Questa istruzione di Krishna è stata confermata nel capitolo 5: *yuktah karma phalam tyaktva santim apnoti naisthikim, ayuktah kama karena phale saktu nibadhyate*, "Uno *yogi* abbandona i risultati dell'attività e quindi ottiene la pace permanente. Chi non è uno *yogi* rimane legato dai risultati dell'azione che desidera ottenere con il suo lavoro" (5.12).

La stessa cosa vale per le varie applicazioni di *rajas*, rispetto alla famiglia e alla società, per questa vita e per la prossima (*drista e adrista*). Il segreto è la conoscenza scientifica dei *varna* e degli *ashrama*, per la quale gli individui sono addestrati e diventano capaci di compiere i loro doveri in accordo a *dharma*. In questo modo, persino le attività quotidiane ordinarie diventeranno *bhagavat dharma* (14.2): *saktah karmany avidvamsu yatha kurvanti bharata, kuryad vidvams tathasaktas cikirsur loka sangraham*, "O Arjuna, proprio come le persone ignoranti che sono attaccate ai risultati dell'azione si impegnano a lavorare, una persona che ha la conoscenza dovrebbe lavorare coscienziosamente ma senza attaccamento, per il bene della gente in generale" (3.25).

## VERSO 8

तमस्त्वज्ञानजं विद्धि मोहनं सर्वदेहिनाम् ।

tamastvajñānajaṃ viddhi mohanaṃ sarvadehinām ।

प्रमादालस्यनिद्राभिस्तन्निबध्नाति भारत ॥ १४-८ ॥

pramādālasyanidrābhistannibadhnāti bhārata ॥ 14-8 ॥

*tamah: tamas; tu: ma; ajnana jam: nata dall'ignoranza; viddhi: devi sapere; mohanam: confusione; sarva dehinam: di tutti gli esseri incarnati; pramada: pazzia; alasya: pigrizia; nidrabhih: sonno eccessivo; tat: quella; nibadhnati: lega; bharata: o discendente di Bharata.*

**"O discendente di Bharata, devi sapere che *tamas* causa l'ignoranza e i legami che ne derivano, come confusione, pazzia, pigrizia e sonno eccessivo.**

Il *tamas* è la modalità della natura che oscura la conoscenza e la consapevolezza, perciò viene solitamente tradotto come "ignoranza". E' l'influenza che oscura la vera natura dell'essere con errori e distorsioni - la vera causa di legame con l'egoismo che danneggia *rajas* e l'arroganza che danneggia *sattva*. Qui "ignoranza" non si riferisce semplicemente all'assenza di una particolare conoscenza o comprensione, ma definisce il rifiuto ostinato di accettare o anche contemplare la conoscenza e la comprensione. Perciò ha ben poco a che fare con la mancanza di qualificazioni accademiche o educative ufficiali, e molto a che fare con le false identificazioni e gli attaccamenti (*ahankara-mamatva*).

Abbiamo già elaborato su questo punto in particolare nel nostro commento ai versi dal 13.8 al 13.12 che descrivono la vera conoscenza: *amanitvam adambhitvam ahimsa ksantir arjavam,*

*acaryopasanam saucam sthairyam atma vinigraha, indriyarthesu vairagyam anahankara eva ca, janma mrityu jara vyadhi dukkha dosanudarsanam, asaktir anabhisvanga putra dara grihadisu, nityam ca sama cittatvam istanistopapattisu, mayi cananya yogena bhaktir avyabharini, vivikta desa sevitam aratir jana samsadi, adhyatma jnana nityatvam tattva jnanartha darsanam, etaj jnanam iti proktam ajnanam yad ato 'nyatha, "La libertà dal desiderio di onori, libertà dall'arroganza e dall'odio, e anche tolleranza, semplicità, l'atto di avvicinare l'acharya, la pulizia, la determinazione, l'autocontrollo, la rinuncia rispetto agli oggetti dei sensi, la libertà dal senso di identificazione con l'azione, la chiara percezione delle sofferenze inerenti a nascita, morte, vecchiaia e malattia, la libertà dall'attaccamento e da ogni associazione compreso il senso di appartenenza riguardo figli, moglie, casa eccetera, nonché l'atteggiamento equanime quando si affrontano cose piacevoli e spiacevoli, la concentrazione totale e costante su di me attraverso il bhakti yoga, il dedicarsi al servizio in un luogo solitario senza attaccamento per incontrare altri, la consapevolezza costante dell'anima originaria, la realizzazione del valore della conoscenza: tutto questo è chiamato jnana, e ogni altra cosa è ajnana."*

L'ignoranza, *ajnana*, viene quindi definita come l'illusione o confusione (*moha*), che fa pensare alla gente che vivrà per sempre nella stessa posizione o corpo materiale, conservando per sempre ciò che possiede; questo fa loro ignorare le conseguenze karmiche delle loro cattive azioni e della loro trascuratezza.

Nel capitolo 9 Krishna ha spiegato queste caratteristiche come proprie degli *asura*, le persone che hanno una mentalità demoniaca: *moghasa mogha karmano mogha jnana vicetasah, raksasim asurim caiva prakritim mohinim sritah*, "Coltivando desideri illusori, impegnandosi in attività illusorie, e convinti nella loro illusione di conoscenza, questi sciocchi sono confusi da una

consapevolezza errata, perciò prendono certamente rifugio nella natura distorta di *rakshasa* e *asura*" (9.12). Il capitolo 16 ne parlerà in modo ancora più dettagliato.

L'associazione con illusione e confusione (*moha*) attraverso pratica e abitudine provoca la perdita dell'intelligenza definita come *pramada* o pazzia, e una tendenza all'inerzia definita come *alasya* ("pigrizia, insensibilità, trascuratezza") e *nidra* ("sonno, dimenticanza, oblio"). Questo veleno mortale dell'ignoranza contamina il potere di *rajas*, dirigendo l'attività verso scelte stupide, azioni distruttive, imprese criminali, ebbrezza di vario tipo, e le forme peggiori di egoismo ed egotismo che non si curano delle sofferenze altrui e nemmeno delle proprie sofferenze future che risulteranno dalle conseguenze delle azioni attuali.

Bisogna fare la massima attenzione ad evitare di cadere nelle trappole di *tamas*, perché questo è l'*andha kupa* (il pozzo oscuro) dal quale è praticamente impossibile sfuggire, e che trascina il *jivatma* giù verso i livelli più bassi dell'esistenza, tra i fantasmi, gli animali, le piante e i minerali, dove non c'è altra scelta che sopportare la sofferenza per un tempo molto lungo.

Questo è il motivo per cui Krishna ci ha offerto la conoscenza del *karma yoga*, il giusto impegno nell'azione, nel capitolo 3 immediatamente dopo aver chiarito la differenza tra *atman* e corpo materiale nel capitolo 2. La scienza dell'azione o *karma yoga* è l'approccio più facile e può purificare ed elevare anche le anime condizionate più degradate, nelle circostanze più difficili dove non è possibile alcuna consapevolezza superiore.

Dobbiamo stare sempre molto attenti a rimanere distaccati da *tamas* usando *rajas* sotto la direzione di *sattva*, finché diventiamo capaci di sollevarci al di sopra di tutti i *guna* e ci stabiliamo nel *suddha sattva*, la bontà trascendentale che è la stessa posizione della Coscienza Divina o Isvara: *niyatam kuru karma tvam karma*

*gyayo hy akarmanah, sarira yatrapi ca te na prasidhyed akarmanah*, "Devi compiere il tuo dovere, perché l'azione è meglio dell'inazione. Senza azione, è impossibile perfino mantenere il corpo, che è il veicolo del Sé" (3.8), e *mayi sarvani karmani sannnyasyadhyatma cetasa, nirasir nirmamo bhutva yudhyasva vigata jvarah*, "Devi combattere questa battaglia nella consapevolezza del sottomettere tutte le tue azioni a me, senza desideri egoistici (cioè *rajas* contaminata da *ahankara* e *mamatva*) e senza letargia (cioè *tamas* in in piena illusione come *pramada*)" (3.30).

Dobbiamo fare molta attenzione perché l'ignoranza fondamentale di *ahankara* e *mamatva* creerà confusione anche riguardo a *sattva* e *dharma*: *adharmam dharmam iti ya manyate tamasavrita, sarvarthan viparitams ca buddhih sa partha tamasi*, "Quando è confusa dall'ignoranza, la facoltà di comprensione tende a presentare *adharmam* come *dharmam*, e *dharmam* come *adharmam*" (18.32). In questo modo vengono create idee assurde, in cui si scambia *tamas* per *sattva*, come nel caso del famoso concetto del "brahmana pigro".

## VERSO 9

सत्त्वं सुखे सञ्जयति रजः कर्माणि भारत ।

sattvaṁ sukhe sañjayati rajah karmani bhārata ।

ज्ञानमावृत्य तु तमः प्रमादे सञ्जयत्युत ॥ १४-९ ॥

jñānamāvṛtya tu tamaḥ pramāde sañjayatyuta ॥ 14-9 ॥

*sattvam*: *sattva*; *sukhe*: nella felicità; *sañjayati*: lega; *rajah*: *rajas*; *karmani*: nelle attività; *bharata*: o discendente di Bharata; *jnanam*:

la conoscenza; *avrtya*: coprendo; *tu*: ma; *tamah*: *tamas*; *pramade*: in pazzia; *sanjayati*: si trasforma; *uta*: è detto.

**"O discendente di Bharata, è detto che *sattva* lega alla/ attraverso la felicità, *rajas* alle azioni, e *tamas* si trasforma in pazzia.**

Tutti e tre i *guna* sono pericolosi, anche se in misura differente, e dobbiamo sempre stare molto attenti a maneggiarli adeguatamente, senza lasciarci legare da uno o dall'altro. E' una scienza molto sottile, e dobbiamo applicare la nostra intelligenza a comprenderla bene.

*Sattva* - la bontà - è il miglior strumento che possiamo usare, perché la purezza e la conoscenza ci sollevano ai livelli più alti della coscienza, ma se vi restiamo attaccati attraverso *ahankara* e *mamatva*, l'ignoranza penetra nella felicità e nella comodità create da *sattva*, e noi rischiamo di scivolare nell'autocompiacimento, nell'arroganza e nella pigrizia, il che ci metterà certamente sotto il potere di *tamas*. La bontà in sé e per sé, senza uno scopo superiore, diventa acida e scivola nel suo opposto, perché gli opposti sono più vicini uno all'altro di quanto ci piaccia pensare.

Facciamo un esempio. Fare il bagno regolarmente ci fa sviluppare il gusto per la pulizia, ma se diventiamo compiacenti ed egotistici, e arriviamo a credere che siamo puliti per natura e identificazione, potremmo cadere nell'idea illusoria che non abbiamo bisogno di pulire il posto dove viviamo o anche solo di lavarci, e cadremo in preda a *tamas*. La stessa trappola si trova nell'amore per la conoscenza creato da *sattva*. Se permettiamo ad *ahankara* e *mamatva* di trascinarci al livello dell'identificazione materiale, potremmo illuderci al pensiero che tale studio e tale conoscenza sono nostro privilegio di nascita, e poi che semplicemente il diritto di nascita costituisce qualificazione sufficiente per tale conoscenza.



A quel punto la pazzia si è già sviluppata e non ci vorrà molto prima che arriviamo a credere che non abbiamo bisogno di studiare perché già possediamo la conoscenza per diritto di nascita, o che addirittura la nostra nascita ci rende autorità sulla conoscenza.

Il giusto uso di *rajas* consiste nell'impegnare le nostre attività al servizio del Supremo attraverso la dedizione al lavoro che è benefico per tutti gli esseri. L'ignoranza prodotta da *ahankara* e *mamatva* però indurrà *rajas* legandoci al desiderio egoistico di raccogliere per noi stessi il risultato di tale azione, nella forma del godimento di ricchezze, posizione e potere. Di conseguenza faremo scelte egoistiche, cosa che creerà una maggiore tendenza all'egoismo, in un circolo vizioso. Inevitabilmente, l'attaccamento per il risultato delle nostre azioni alimenterà un crescente desiderio per il piacere dei sensi, e al livello della visione materialista restiamo confusi da quella illusione.

Come ha già spiegato Krishna: *dhyayato visayan pumsah sangas tesupajayate, sangat sanjayate kamah kamat krodho 'bhijayate, krodhad bhavati sammohah sammohat smriti vibhramah, smriti bhramsad buddhi naso buddhi nasat pranasyati*, "Pensando agli oggetti dei sensi, una persona entra in contatto con essi, l'associazione sviluppa il desiderio, e dal desiderio insoddisfatto nasce la collera. La collera diventa confusione, e la confusione distrugge la memoria. A causa della perdita della memoria, l'intelligenza va perduta e quando si perde l'intelligenza si cade dalla propria posizione." (2.62-63)

Il *tamas* è il peso morto e denso della gravità che ci trascina verso il basso, la tenebra che oscura la nostra visione se non ci manteniamo attivi e con la mente chiara usando *rajas* e *sattva* nel modo giusto. L'influenza di *tamas* è la caratteristica più potente nel mondo materiale, e viene ad esistere già quando all'inizio *ahankara* e *mamatva* si separano nella dualità e dirigono la nostra consapevolezza lontano dal Supremo. E' la radice del circolo

vizioso di morti e rinascite e dell'impegno in imprese illusorie, delle scelte negative che producono tendenze cattive, che ci fanno fare scelte sbagliate una dopo l'altra: questo viene espresso dal termine *sanjayate*, che "genera" attaccamento e condizionamento.

Per riassumere, possiamo dire che *sattva* porta felicità, *rajas* ci mantiene attivi e *tamas* ci rende impotenti: queste tre qualità sono le modalità in cui la nostra mente può funzionare. Sta a noi controllare e dirigere la nostra mente per uno scopo superiore, dando energia al veicolo che ci può portare attraverso il viaggio dell'evoluzione.

## VERSO 10

रजस्तमश्चाभिभूय सत्त्वं भवति भारत ।

rajastamaścābhibhūya sattvaṁ bhavati bhārata ।

रजः सत्त्वं तमश्चैव तमः सत्त्वं रजस्तथा ॥ १४-१० ॥

rajaḥ sattvaṁ tamaścaiva tamaḥ sattvaṁ rajastathā ॥ 14-10 ॥

*rajaḥ: rajas; tamah: tamas; ca: e; abhibhuya: superando; sattvam: sattvam; bhavati: diventa; bharata: o discendente di Bharata; rajah: rajas; sattvam: sattva; tamah: tamas; ca: e; eva: sebbene; tamah: tamas; sattvam: sattva; rajah: rajas; tatha: allora.*

**"O discendente di Bharata, quando *rajas* sconfigge *tamas* si trasforma in *sattva*. Ma quando *rajas* offusca *sattva* diventa *tamas*, e poi *tamas* arriva a sopraffare *sattva* e *rajas*.**

I tre *guna* sono sempre in movimento, come le onde dell'oceano, e il predominio di uno arriva a sopraffare gli altri due, come un forte

colpo di vento spazza le onde e spinge la barca da una parte all'altra.

Ci sono però soltanto due direzioni - non tre - in cui possiamo muoverci: verso l'alto o verso il basso. E' dunque *rajas*, il potere di agire e muoversi, che decide la direzione: se sostiene *sattva* e accetta di esserne guidata attraverso l'intelligenza e l'azione pura e libera dall'egoismo al servizio del Supremo, allora *tamas* viene sconfitto in modo permanente, e *rajas* si trasforma in *sattva*. Raggiungiamo allora il livello di puro *sattva* o *visuddha sattva*, lo stato di *vasudeva*, che è il livello trascendentale dal quale non si ricade più.

Se invece *rajas* si lascia contaminare da *tamas* nella forma delle identificazioni e degli attaccamenti materiali illusori, cadiamo verso il basso e rimaniamo legati per un tempo indefinito alle conseguenze delle nostre azioni sciocche e crudeli, affondando nelle forme più basse di vita. Allora *tamas* trionfa e tutto è perduto - speranza, gioia, conoscenza, desideri e persino la capacità di agire che ci potrebbe sollevare da quella morte vivente.

Il termine *abhibhuya* in questo verso contiene i significati di "sopraffare, sopprimere, coprire, neutralizzare, sconfiggere" e illustra le dinamiche delle trasformazioni del mondo materiale. Krishna ha già spiegato che questo potere di trasformazione è divino e non può essere arrestato: l'unica soluzione è rimanere distaccati dalla fantasmagoria dei *guna* e dei loro prodotti, e mantenere la nostra consapevolezza fermamente concentrata sul Supremo sul livello trascendentale.

Il *jivatma* non agisce veramente: *prakriteh kriyamanani gunaih karmani sarvasah, ahankara vimudhatma kartaham iti manyate, tattva vit tu maha baho guna karma vibhagayoh, guna gunesu vartanta iti matva na sajjate*, "Tutte le attività vengono compiute in realtà dalle qualità della natura, ma uno sciocco confuso

dall'egotismo pensa, 'io sto facendo'. Chi conosce come stanno veramente le cose è capace di comprendere le varie qualità e attività, e quindi impegn le tendenze nell'interazione con le tendenze appropriate: in questo modo si mantiene libero dall'attaccamento." (3.27-28).

Krishna ha spiegato questo punto fin dall'inizio: *traigunya visaya veda nistraigunyo bhavarjuna, nirdvandvo nitya sattva stho niryoga ksema atmavan*, "I Veda parlano delle varie manifestazioni dei tre *guna*. O Arjuna, dovresti piuttosto distaccarti da tutti e tre i *guna*, e situarti in quella bontà pura che non è soggetta a cambiamento. Chi conosce l'*atman* diventa libero da tutte le dualità e trova protezione nel distacco." (2.45)

Dobbiamo semplicemente imparare a "lasciar andare", trovando la vera fonte della felicità: *visaya vinivartante niraharasya dehinah, rasa varjam raso 'py asya param dristva nivartate*, "L'anima incarnata può mantenere gli oggetti dei sensi a distanza e rifiutarli, ma abbandona il gusto per tali oggetti solo quando trova il Supremo, che è il vero sapore della felicità." (2.59)

## VERSO 11

सर्वद्वारेषु देहेऽस्मिन्प्रकाश उपजायते ।

sarvadvāreṣu dehe'sminprakāśa upajāyate ।

ज्ञानं यदा तदा विद्याद्विवृद्धं सत्त्वमित्युत ॥ १४-११ ॥

jñānaṁ yadā tadā vidyādvivṛddhaṁ sattvamityuta ॥ 14-11 ॥

*sarva dvaresu*: a tutte le porte; *dehe*: il corpo; *asmin*: questo; *prakasa*: illuminazione; *upajayate*: diventa manifestato / appare; *jnanam*: la conoscenza; *yada*: quando; *tada*: allora; *vidyat*: dalla

conoscenza (trascendentale); *vivridham*: accresciuta; *sattvam*: *sattva*; *iti*: così; *uta*: è detto.

**"E' detto che quando tutte le porte del corpo sono illuminate dalla realizzazione della conoscenza, allora tale conoscenza accresce il potere di *sattva*.**

L'aumento di *sattva* è una causa e un effetto allo stesso tempo, perciò possiamo tradurre questo verso anche nell'ordine inverso: "E' detto che quando il potere di *sattva* cresce, tutte le porte del corpo sono illuminate dalla conoscenza."

Le porte del corpo sono le 9 aperture dove risiedono i sensi di percezione e di azione: 2 occhi, 2 orecchie, 2 narici, 1 bocca, 1 apertura genitale e 1 ano. In che modo queste parti del corpo possono essere illuminate da *sattva* o dalla conoscenza? Quando ci impegnamo nelle azioni appropriate, scegliendo il contatto con abitudini, sostanze e azioni *sattvike*. Queste scelte positive aumenteranno a loro volta il livello della nostra coscienza e la nostra percezione dei sensi diventerà più chiara e liberatoria.

Dovremmo usare gli occhi per guardare cose belle, pulite e di buon augurio, e dirigere tutte le nostre azioni in modo benefico per tutti gli esseri - magari al livello trascendentale e divino, se contempliamo la forma delle Personalità di Dio. Similmente, dovremmo ascoltare suoni buoni e benefici, che dirigono le nostre azioni nel giusto impegno e magari verso *vidya*, la conoscenza trascendentale. Anche il senso dell'olfatto può essere impegnato in *sattva* e persino in *suddha sattva*, e così via. Le due aperture inferiori del corpo non devono essere trascurate, ma vanno mantenute pulite e pure attraverso buone abitudini e la giusta consapevolezza riguardo la vera natura degli oggetti dei sensi. Questo si chiama *prakasa*, illuminazione.

Ecco gli insegnamenti di Krishna a Uddhava al proposito:

*yadetarau jayet sattvam, bhasvaram visadam sivam, tada sukkena yujyeta, dharma jnanadibhih puman,* "Quando *sattva* supera in potere gli altri due (*guna*), una persona diventa radiosa, pura, di buon augurio, piena di felicità e buone qualità" (*Bhagavata Purana* 11.25.13),

*purusam sattva samyuktam, anumiyac chamadibhih, kamadibhi rajo yuktam, krodhadyais tamasa yutam,* "Una persona collegata con *sattva* può essere riconosciuta dalle sue qualità come l'autocontrollo, una persona in *rajas* dalla lussuria e qualità simili, e una persona in *tamas* dalle qualità come la collera" (*Bhagavata Purana* 11.25.9),

*yada bhajati mam bhaktya, nirapekshah sva karmabhih, tam sattva prakritim vidyat, purusam striyam eva va,* "Una persona - uomo o donna - che mi adora con devozione, compiendo i suoi doveri senza attaccamento, deve essere considerata come situata in *sattva*" (*Bhagavata Purana* 11.25.10).

## VERSO 12

लोभः प्रवृत्तिरारम्भः कर्मणामशमः स्पृहा ।

lobhaḥ pravṛttirārambhaḥ karmaṇāmaśamaḥ spṛhā ।

रजस्येतानि जायन्ते विवृद्धे भरतर्षभ ॥ १४-१२ ॥

rajasyetāni jāyante vivṛddhe bharatarṣabha ॥ 14-12 ॥

*lobhaḥ:* avidità; *pravṛttih:* impegno; *arambhaḥ:* sforzo/ inizio; *karmanam:* nelle azioni; *asamaḥ:* incontrollato; *spriha:* contatto; *rajasi:* in *rajas*; *etani:* tutti questi; *jayante:* appaiono; *vivṛddhe:* quando c'è un aumento; *bharata rsabha:* o migliore tra i discendenti di Bharata.

**"O migliore tra i discendenti di Bharata, quando il contatto con *rajas* crea la tendenza all'avidità e la mancanza di controllo nell'impegnarsi nell'azione, *rajas* aumenta.**

Come con *sattva*, anche l'aumento di *rajas* è causa ed effetto allo stesso tempo, perciò possiamo tradurre questo verso anche nell'ordine inverso: "E' detto che quando il potere di *rajas* aumenta, c'è un aumento di avidità, e l'impulso incontrollato a iniziare molte attività e imprese."

La passione per l'azione rimane pura (cioè in *sattva*) finché non siamo attaccati al godimento egoistico dell'azione: *karmany evadhikaras te ma phalesu kadacana, ma karma phala hetur bhur ma te sango 'stv akarmani*, "Hai certamente il diritto di compiere azioni, ma non il diritto di godere dei frutti delle azioni. Non cercare di diventare la causa dei risultati dell'azione, ma non attaccarti all'inazione." (2.47)

Quando *rajas* aumenta senza *sattva*, il desiderio o la passione acquista potere in sé stesso e contamina la motivazione delle nostre attività. Troppo poco *rajas* e si scivola in *tamas* a causa dell'inazione. Troppo *rajas*, e si scivola in *tamas* attraverso la crudeltà.

Troviamo conferma negli insegnamenti di Krishna a Uddhava: *yada jayet tamah sattvam, rajah sangam bhida calam, tada dukkhena yujyeta, karmana yasasa sriya*, "Quando *rajas*, che causa attaccamento, differenziazione e cambiamento, neutralizza *tamas* e *sattva*, si prova sofferenza e si lavora duramente per ottenere fama e opulenza." (*Bhagavata Purana* 11.25.14). Persino le attività religiose possono venire messe in ombra da *rajas* e *tamas*: *yada asisa asasya, mam bhajeta sva karmabhiih, tam rajah prakritim vidyat, himsam asasya tamasam*, "Una persona che mi adora sperando in benedizioni, compiendo il proprio dovere per ottenerne il beneficio, ha una natura in *rajas*. Una persona che

spera nella violenza deve essere considerata sotto *tamas*" (*Bhagavata Purana* 11.25.11).

Il termine *lobhah*, "avidità" si riferisce alla sete (*trsna* 14.7) di acquisizioni, possedimenti, potere, dominio e controllo. Quando la sete è eccessiva e non può essere saziata da una gratificazione dei sensi dharmica, sana e naturale, diventa un'ossessione. Anche qui troviamo l'influenza di *tamas* o ignoranza, perché una persona di conoscenza dovrebbe comprendere che il piacere dei sensi e i possedimenti materiali sono temporanei e non possono dare la vera felicità (2.14, 5.22).

Il termine *pravritti*, "impegno" è usato generalmente come opposto di *nivritti*, "rinuncia" come in *pravritti marga* opposto a *nivritti marga*. In effetti non c'è contraddizione, perché ci si può impegnare nell'azione pur rimanendo distaccati dai risultati dell'azione.

Qui viene usato insieme alla parola *arambhah*, che significa "sforzo" nel senso di "iniziare un'azione" con lo scopo di ottenere un risultato. Quando l'avidità ci costringe a correre dietro un'infinità di progetti e imprese, e a scegliere quelle che sembrano promettere maggiori vantaggi per noi, *rajas* accresce il suo potere e inizia il circolo vizioso verso il basso.

La parola *asamah* significa "incontrollato" e si riferisce ai desideri e agli impegni infiniti nell'azione, anche al di là del punto di esaurimento, ma include anche i significati di "insoddisfazione, inquietezza, desiderio, aspirazione, rifiuto". Si riferisce alla natura intrinseca della gratificazione dei sensi e del possedere: quando cerchiamo di trovare la felicità nella gratificazione dei sensi, restiamo inevitabilmente delusi perché non potremo mai trovarvi una felicità duratura. Krishna ha già spiegato questo punto: *ye hi samsparsa ja bhoga duhkha yonaya eva te, ady antavantah kaunteya na tesu ramate budhah*, "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." (5.22 )

L'uso della parola *sprīha*, "toccare", è particolarmente interessante qui. Il tatto è il contatto dei sensi con gli oggetti dei sensi, che causa gioia e sofferenza (*matra sparsas tu kaunteya sitosna sukha dukkha dah*, 2.14). Possiamo osservare questa tendenza fondamentale anche nei bambini molto piccoli, che vogliono toccare tutto, ma questo contatto si effettua anche attraverso gli altri sensi, poiché il senso della vista entra a contatto con le immagini e così via.

### VERSO 13

अप्रकाशोऽप्रवृत्तिश्च प्रमादो मोह एव च ।

aprakāśo'pravṛttiśca pramādo moha eva ca ।

तमस्येतानि जायन्ते विवृद्धे कुरुनन्दन ॥ १४-१३ ॥

tamasyetāni jāyante vivṛddhe kurunandana ॥ 14-13 ॥

*a prakasah*: mancanza di illuminazione; *a pravrittih*: assenza di impegno; *ca*: e; *pramada*: pazzia; *moha*: confusione/ illusione; *eva*: certamente; *ca*: e; *tamasi*: in *tamas*; *etani*: tutti questi; *jayante*: si manifestano; *vivṛddhe*: con l'aumento; *kuru nandana*: o amato discendente di Kuru.

**"O amato discendente di Kuru, con l'aumento di *tamas* si verificano stupidità, pigrizia, pazzia e confusione, che tendono a peggiorare sempre più.**

Il termine *pramada* era già stato usato nel verso 14.8 in associazione con *alasya* (pigrizia) e nel verso 14.9 come l'effetto più evidente di *tamas*. Sarà usato nuovamente per descrivere *tamas* (insieme con *moha* e *ajnana*) nel verso 14.18, e con *alasya* e *nidra* nel verso 18.39, a conclusione degli insegnamenti di Krishna nella *Bhagavad gita*. Il significato di *pramada* include "capriccioso, insensibile, stupido, psicologicamente squilibrato o danneggiato". Nella condizione di *pramada* si rimane incapaci di credere a ciò che è totalmente ovvio, direttamente di fronte a noi, e ogni intelligenza va perduta.

*Pramada* viene anche menzionato come una delle quattro tendenze difettose principali delle anime condizionate, insieme a *bhrama* (errore, equivoco, falsa conoscenza), *vipra lipsa* (tendenza cosciente o subcosciente a imbrogliare) e *karanapatava* (imperfetta percezione dei sensi).

Nella sua conversazione con il re Pracinabarhi (*Bhagavata Purana*, 4.29.5) Narada Muni applica il concetto di *pramada* attribuendolo all'intelligenza materiale accecata dall'identificazione con il corpo: *buddhim tu pramadam vidyan mama-aham iti yat krtam, yam adhisthaya dehe asmin puman bhunkte aksabhir gunan*, "l'intelligenza diventa causa di confusione quando agisce secondo *aham* e *mama* ('io' e 'mio'), prendendo rifugio nell'identificazione con il corpo - per la quale il *purusha* impegna i sensi nei *guna* materiali."

Di nuovo, il termine *pramada* viene usato nel verso 5.14.9 nella descrizione del condizionamento materiale, applicato alla confusione della mente e dell'intelligenza che si sperimenta nella tempesta dei sensi nella lussuria materiale. Un'altra traduzione di *pramada* è quindi "ebbrezza, intossicazione", che non si limita all'abuso di sostanze psicotropiche (alcool, droghe ecc) ma include anche il desiderio sessuale e ogni altra forma di lussuria - potere, violenza, crudeltà, possesso, orgoglio, egotismo, e così via.

Il termine *prakasa* significa "illuminazione, realizzazione, comprensione, visione", perciò *a-prakasa* è esattamente l'opposto: mancanza di visione, incapacità di comprendere, ottusità, la stupidità che ci impedisce di vedere anche le cose più evidenti. E' la mancanza di conoscenza, di buon senso e di discriminazione (*viveka*).

Similmente, come *pravritti* significa "impegno nell'azione", il suo opposto *a-pravritti* indica l'incapacità di compiere effettivamente un lavoro ben fatto - trascuratezza, inerzia, pigrizia e insensibilità. Si tratta di una tendenza molto diffusa in Kali yuga, in cui la maggior parte della popolazione è immersa nell'ignoranza, e la gente ama "ingannare il tempo" gironzolando senza meta o imbambolarsi davanti alla televisione o immergersi in videogiochi, o perdersi nell'ubriachezza. In tutti questi esempi si spreca il tempo prezioso della vita umana letteralmente senza combinare niente - non come un periodo necessario di riposo e rilassamento per ricaricare le energie, ma come preciso scopo della vita e ricerca della felicità. Secondo l'opinione generale delle persone tamasiche, l'occupazione migliore consiste in una specie di eterna vacanza, o un impiego dove non c'è alcun vero lavoro da svolgere, nessuna responsabilità o dovere, come per esempio in alcune posizioni politiche o burocratiche. Questa alienazione fondamentale dalla realtà può portare ad estremi come la fuga nei sogni, nella realtà virtuale, nei giochi di ruolo e nelle illusioni reciproche di coppia o di gruppo.

I capi tra gli Asura - molti dei quali appartengono alla razza umana - sono ben lieti di mettere in atto e sfruttare questo processo di idiotizzazione delle masse, attraverso l'inquinamento deliberato chimico, magnetico e biologico del cibo, delle medicine, dell'acqua, dell'aria e dell'ambiente in generale, le tossicodipendenze, il controllo del clima e l'abbassamento degli standard etici e morali. Questo rafforza la tendenza all'ignoranza e all'inerzia, e ne è rafforzato, in un circolo vizioso in cui la

mancanza di interesse per comprendere la situazione reale della società e la propria posizione effettiva causano cattive scelte o il rifiuto di fare buone scelte (il che è una cattiva scelta in sé). A sua volta questo aggrava l'ignoranza e accresce la tendenza a commettere errori e a prendere le decisioni sbagliate.

Questo piano asurico prevede un "nuovo ordine mondiale" nel quale un piccolo gruppo di persone estremamente potenti controlla tutte le risorse a livello globale e persino la popolazione in generale, trattandola come animali o *untermenschen* (esseri sub-umani), una definizione creata da Nietzsche. In questo scenario, gli esseri umani possono essere "sfoltiti" come animali di fattoria, senza alcuna considerazione etica, in un piano deliberato di spopolamento, se il loro numero diventa eccessivo. Questo è il livello più basso di *tamas*, dove l'anima condizionata sperimenta la completa impotenza e non riesce a trovare alcun senso nella vita.

E' molto facile (e totalmente inutile) biasimare gli altri per questa situazione. L'unica soluzione è che ciascuno di noi si elevi al di sopra di *tamas* e usi qualsiasi forza di *rajas* si possa raccogliere, mettendola sotto il controllo e la guida di *sattva*, e reclamando il proprio diritto all'evoluzione e realizzazione personale e collettiva, come spiegano la *Bhagavad gita* e il sistema vedico.

Coloro che si sono già risvegliati dal sonno dei sogni illusori dovrebbero fare del loro meglio per svegliare gli altri, anche se solo una persona alla volta, e per qualsiasi periodo di tempo, in modo che l'impatto possa crescere e l'equilibrio possa allontanarsi da *tamas*. Per essere efficaci in questo lavoro dobbiamo assolutamente comprendere in profondità i *guna* della natura materiale, come Krishna ci insegna qui.

Il punto più importante da comprendere è *tamas*, perché *tamas* contamina *rajas* e distrugge *sattva*, ed è dunque il vero nemico dal quale ci dobbiamo guardare. Cos'è l'ignoranza? Non è

semplicemente analfabetismo, o la mancanza di conoscenza o informazione (che si può superare facilmente con un po' di sforzo), ma piuttosto la sfiducia verso l'evoluzione, la mancanza di interesse verso la conoscenza e l'informazione, o anche l'opposizione contro conoscenza e informazione.

Questa ignoranza è nata dalla paura, che a sua volta si sviluppa dalla causa prima di *ahankara* e *mamatva* - identificazione materiale e attaccamento.

*Tamas* diventa particolarmente pericoloso quando si mescola al concetto di religione, e come Krishna affermerà chiaramente più avanti (18.32) l'influenza di *tamas* porta la gente a scambiare *dharma* per *adharma*, e *adharma* per *dharma*.

Vediamo così che le persone sciocche adorano l'ignoranza e l'*adharma* come la propria "antica tradizione religiosa" e pontificano contro chiunque altro, incolpando altri delle conseguenze dei propri stupidi errori ed esigendo che "il governo" proibisca questo e quello per legge, e perseguitando coloro che non sono "in linea" con queste politiche demenziali basate sul *tamas* e totalmente contrarie agli insegnamenti delle scritture vediche.

Ecco una descrizione illuminante dagli insegnamenti di Krishna a Uddhava: *yada jayed rajah sattvam, tamo mudham layam jadam, yujyeta soka mohabhyam, nidraya himsayasaya*, "Quando *tamas* arriva a sopraffare *rajas* e *sattvam*, la consapevolezza viene ricoperta da stupidità, inerzia, lamento, confusione, sonno, violenza e false speranze" (*Bhagavata Purana* 11.25.15). Dovremmo ricordare qui che *moha* indica "attaccamento all'illusione" e *himsa* è "odio, violenza, collera".

## VERSO 14

यदा सत्त्वे प्रवृद्धे तु प्रलयं याति देहभृत् ।

yadā sattve pravṛddhe tu pralayaṁ yāti dehabhṛt ।

तदोत्तमविदां लोकानमलान्प्रतिपद्यते ॥ १४-१४ ॥

tadottamavidāṁ lokānamalānpratipadyate ॥ 14-14 ॥

*yada:* quando; *sattve:* in *sattva*; *pra vriddhe:* c'è un aumento; *tu:* però; *pralayam:* la distruzione; *yati:* va; *deha bhrit:* che porta un corpo; *tada:* allora; *uttama vidam:* del più grande; *lokan:* i pianeti/le dimensioni; *amalan:* puri; *prati padyate:* raggiunge.

**"Quando la forza di *sattva* aumenta, al momento del *pralaya* l'anima incarnata raggiunge le dimensioni più alte delle anime pure.**

Un verso simile si trova nelle istruzioni di Krishna a Uddhava: *sattve pralinah svar yanti, nara lokam rajo layah, tamo layas tu nirayam, yanti mam eva nirgunah*, "Coloro che muoiono in *sattva* vanno a Svarga, coloro che muoiono in *rajas* rinascono di nuovo nel mondo degli uomini, e coloro che muoiono in *tamas* affondano in una situazione degradata, ma coloro che si sono elevati al di sopra dei *guna* mi raggiungono" (*Bhagavata Purana* 11.25.22).

In questo verso, la parola *amalam* può essere tradotta come "puro", poiché significa letteralmente "senza alcuna contaminazione", dove la contaminazione è l'ignoranza dell'identificazione e degli attaccamenti materiali. La parola *tu*, "però", indica che quando otteniamo sufficiente forza in *sattva*, non c'è più spazio per *rajas* o *tamas*.

Quando *sattva* diventa completamente pura e stabile, viene chiamata *suddha sattva* o *visuddha sattva* ("bontà pura"): questo è il livello *vasudeva* della consapevolezza trascendentale, che ci stabilisce nel mondo spirituale anche mentre stiamo ancora vivendo in questo corpo materiale. In una consapevolezza così felice, certamente ci si eleva alle regioni più alte dell'universo, per servire e assistere Isvara nei compiti direzionali che ci possono venire assegnati fino alla fine del ciclo della creazione. Dopo di che continueremo a servire Isvara nel mondo spirituale non-manifestato, generalmente conosciuto come Vaikuntha.

La *pralaya* ("distruzione, annientamento, dissoluzione") di cui parla il verso si applica alla dissoluzione del corpo attuale e anche a quella dell'universo alla fine del giorno di Brahma. In un caso come nell'altro, la persona *sattvika* lascia il corpo umano che indossava e si eleva alle dimensioni più alte. Il corpo materiale che indossiamo attualmente (*deha bhrit*) sarà abbandonato perché abbiamo già sviluppato il nostro corpo divino o spirituale (*siddha deha*) che è fatto di pura coscienza e funziona molto meglio di qualsiasi cosa sia costituita da elementi materiali.

Il grado di potere di questo *siddha deha* dipende dal grado di consapevolezza: se è ancora composto largamente di strutture mentali - pensieri, emozioni, credenze eccetera - sarà un corpo sottile adatto per i pianeti più alti di questo universo materiale, chiamati Svarga o Svargaloka, ma non si innalzerà oltre.

Le scritture vediche spiegano che all'interno di questo universo ci sono parecchi livelli o dimensioni di consapevolezza, esemplificati dai *chakra* nel corpo e illustrati dalle descrizioni della Virata rupa.

In generale, quando si va a lezione di *yoga* si impara (o si dovrebbe imparare) che ci sono 7 *chakra* nel corpo umano: 1) *muladhara* (alla base della spina dorsale, tra l'ano e l'apertura genitale), 2) *svadhisthana* (sotto l'ombelico, nella zona dell'intestino), 3)

*manipura* (al di sopra dell'ombelico, nel fondo dello stomaco), 4) *anahata* (in mezzo del petto, vicino al cuore), 5) *visuddha* (nella gola), 6) *ajna* (nel mezzo della fronte, poco sopra la zona tra le due sopracciglia) e 7) *sahasrara* (la sutura in cima al cranio). I 7 *chakra* umani sono direttamente collegati in ordine ascendente a: 1) sopravvivenza, 2) gratificazione dei sensi, 3) affermazione di sé, 4) compassione, 5) comunicazione, 6) comprensione e 7) ispirazione.

Questi *chakra* e i pianeti o *loka* corrispondenti rappresentano soltanto il livello di consapevolezza umana; ci sono anche 7 pianeti inferiori e *chakra* sotto il *muladhara*, e 7 pianeti superiori e *chakra* sopra il *sahasrara*.

I 7 *chakra* sub-umani, in ordine discendente, sono: 1) *atala* (nei fianchi o lombi, collegato con paura e avidità), 2) *vitala* (nelle cosce, collegato con collera e risentimento), 3) *sutala* (nelle ginocchia, collegato a invidia), 4) *talatala* (nei polpacci, collegato con dubbio e confusione), 5) *rasatala* (nelle caviglie, collegato ad arroganza), 6) *mahatala* (nelle dita dei piedi, collegato a egoismo), 7) *patala* (sulle piante dei piedi, collegato a odio e cattiveria). Alcune descrizioni riuniscono tutti i sistemi planetari inferiori sotto il nome di Patala (i livelli sotterranei).

I 7 *chakra* super-umani, in ordine ascendente, sono: 1) Svargaloka (che comprende Gandharvaloka, Kinnaraloka, ecc), 2) Maharloka (chiamato anche Pitriloka o Yamaloka), 3) Vishnuloka (chiamato anche Dhruvaloka), 4) Siddhaloka, 5) Janaloka (compresi gli astri luminosi e i Deva che amministrano l'universo), 6) Tapoloka, 7) Satyaloka (chiamato anche Brahmaloaka). Alcune descrizioni mettono Vishnuloka (Dhruvaloka) nella posizione più alta, mentre altre aggregano tutti i sistemi planetari superiori o *chakra* superiori sotto il nome di "Svargaloka", e calcolano Bhurloka e Bhavarloka come pianeti terrestri o umani, per un totale di 14 sistemi planetari o livelli di consapevolezza invece di 21. In ogni caso, le dimensioni



di esistenza al di sopra del livello umano sono difficili da comprendere per coloro che hanno una mente umana, perciò possiamo semplicemente meditare sulla "consapevolezza divina" che include tutti i livelli al di sopra del piano umano.

E' interessante notare che l'iconografia tradizionale raffigura chiaramente questi *chakra* più alti nella rappresentazione dei Deva, Siddha e così via, generalmente tradotti come un'acconciatura a forma di torre decorata di gioielli, o una alta corona circondata da un'aureola.

Questa conoscenza dei *chakra* divini o livelli di consapevolezza superiore era ampiamente diffusa nelle culture antiche anche al di fuori dell'India, ed è sopravvissuta nel folklore popolare per esempio negli alti cappelli conici di "maghi e streghe".

L'influenza di *sattva*, *rajas* e *tamas* ci porta a sviluppare una mentalità rispettivamente di *sura* ("esseri divini"), *asura* ("esseri demoniaci"), e *pasu* ("esseri animali"). Al momento della morte, tale condizione diventa permanente in quanto c'è una nuova opportunità di sviluppare un corpo adatto alla loro consapevolezza.

Krishna ha già spiegato questo punto: *yam yam vapi smaran bhavam tyajaty ante kalevaram, tam tam evaiti kaunteya sada tad bhava bhavatah*, "O figlio di Kunti (Arjuna), qualsiasi stato di esistenza o natura si ricordi al momento di lasciare il corpo, si raggiunge precisamente quello stato dell'essere, perché si è contemplata sempre quella esistenza" (8.6 ), e *anta kale ca mam eva smaran muktva kalevaram, yah prayati sa mad bhavam yati nasty atra samsayah*, "Chi mi ricorda alla fine del tempo, mentre lascia il corpo, raggiunge la mia natura. Non c'è dubbio." (8.5)

## VERSO 15

रजसि प्रलयं गत्वा कर्मसङ्गिषु जायते ।

rajasi pralayam gatvā karmasaṅgiṣu jāyate ।

तथा प्रलीनस्तमसि मूढयोनिषु जायते ॥ १४-१५ ॥

tathā pralinastamasi mūḍhayoniṣu jāyate ॥ 14-15 ॥

*rajasi*: in *rajas*; *pralayam*: la distruzione; *gatva*: raggiungendo; *karma sangisu*: tra coloro che sono attaccati alle attività; *jayate*: nasce; *tatha*: similmente; *pralinah*: uno che viene distrutto; *tamasi*: in *tamas*; *mudha*: privo di intelligenza; *yonisu*: nelle matrici; *jayate*: rinasce.

**"Quando arriva la morte/ la dissoluzione, coloro che sono sotto l'influenza di *rajas* rinascono tra coloro che sono attaccati alle azioni, mentre coloro che incontrano la distruzione mentre sono sotto l'influenza di *tamas* nascono in matrici prive di intelligenza.**

Il numero di coloro che raggiungono le sfere più alte di esistenza dopo aver lasciato il corpo dipende dal giusto funzionamento della società. Nella società vedica tutti i bambini al di sopra dei 5 anni di età possono essere affidati a un Guru autentico e qualificato per il periodo più delicato e importante della loro vita, in cui possono imparare ed essere addestrati a diventare esseri umani degni.

La prima cosa che tutti gli studenti devono apprendere è il significato di *dharma* - i principi eterni e universali dell'etica che sostengono l'evoluzione, la prosperità e la felicità dell'individuo e anche della società. Il Guru li osserva attentamente poiché gli studenti vivono nella famiglia del Guru - la *guru kula* - e sono impegnati direttamente in una varietà di compiti. L'approccio vedico all'educazione è personalizzato secondo i talenti e le

capacità individuali, ma c'è un addestramento di base che tutti gli studenti possono e devono ricevere per poter essere accettati come membri della società civile: veridicità e onestà, compassione, pulizia e disciplina. Questi principi fondamentali del *dharma* sono importanti caratteristiche di *sattva guna*, e diventano più facili da seguire quando l'influenza predominante sulla nostra vita è *sattvika*. Il Guru deve dunque essere *sattviko* per natura, comportamenti e conclusioni. Un addestramento *sattviko* produce buoni individui e buoni cittadini, e li prepara a una vita di progresso personale e collettivo, in qualsiasi *varna* o categoria professionale lavoreranno nel futuro.

Come vedremo più avanti (18.41-44) il *brahmana* è una persona la cui mentalità e tendenze sono già *sattvike* per natura (*svabhava prabhavair gunaih*, 18.41) e si manifestano come serenità, autocontrollo, austerità, pulizia, tolleranza, semplicità, e un forte amore per la conoscenza (*samo damas tapah saucam ksantir arjavam eva ca jnanam vijnanam astikyam*, 18.42). Una persona ha che una natura da *kshatriya* è influenzata da *sattva* con una tendenza latente verso *rajas*, e quindi ha bisogno di essere addestrata a una disciplina più dura. Le sue qualità naturali di eroismo, leadership, ingegnosità e generosità sono *sattvike*, ma se *rajas* non viene controllato, possono trasformarsi in arroganza e sete di potere su persone e ricchezze, tendenza all'inganno e manipolazione di altri attraverso la corruzione e la politica sporca. Il Guru dunque addestra gli studenti *kshatriya* a superare l'egoismo e l'egotismo attraverso lo studio della scienza trascendentale e a sacrificare la propria vita in difesa dei *praja*.

Un *brahmana* autentico vive in modo tale che al termine della sua vita raggiungerà naturalmente le dimensioni più alte, i sistemi planetari superiori, o anche il mondo spirituale. Uno *kshatriya* può raggiungere la stessa destinazione rimanendo fedele a *sattva* e ai principi del *dharma* (anch'essi manifestazione di *sattva*),

specialmente se viene ucciso durante il compimento dei suoi doveri. Anche un *vaisya* può ottenere la stessa destinazione lavorando onestamente per il bene della società e di tutti i *praja*, e rimanendo distaccato dal senso di posizione, possesso e gratificazione dei sensi nel suo servizio di produrre e far circolare la ricchezza.

Persino un *sudra* può raggiungere la destinazione più alta (*tatha sudras te 'pi yanti param gatim*, 9.32) se lavora nello spirito dell'azione sacra o sacrificio. Dunque *sattva* e i principi di base del *dharma* vengono insegnati anche a quegli studenti che hanno una natura *sudra* e non sono molto capaci di comprendere le scienze o assumersi responsabilità.

Se però un *brahmana* o *kshatriya* o *vaisya* diventano attaccati alle attività in sé stesse (*karma sangi*) a causa di qualche traccia di identificazione e attaccamento nel *rajo guna*, non saranno in grado di raggiungere le dimensioni più alte e pure, ma riprenderanno nascita tra gli esseri umani, per continuare a lavorare sinceramente nella società finché si saranno evoluti abbastanza. Questo processo viene descritto tradizionalmente come il sentiero del *karma kanda*, o *pravritti marga*, e non è condannato ma piuttosto considerato perfettamente legittimo. Se i principi del *dharma* sono rispettati, gli individui raccolgono naturalmente i successi di *artha* e *karma* e infine sviluppano interesse per *moksha*, che può essere raggiunta grazie a *sattva* e poi a *visuddha sattva*.

Il vero problema è quando un essere umano si lascia influenzare da *tamas*, per mancanza di addestramento o di qualità personali. In un caso come nell'altro non può essere considerato parte della società civile dei *varna*; a seconda del grado di stupidità e degradazione potrà scegliere un'occupazione adatta per guadagnarsi da vivere e mantenere la famiglia, proprio come fanno gli animali - raccogliendo, cacciando e persino rubando. Un animale non può essere biasimato per tali azioni perché non è in grado di capire che

sono inappropriate o ingiuste, e nello stesso modo un essere umano non civile vive libero e innocente senza regole, come un animale.

Quali sono le maggiori preoccupazioni degli animali? Mangiare cose buone, dormire in un posto comodo, trovare un compagno o una compagna adatti e farsi una famiglia, difendersi. Gli animali danno anche grande importanza al gioco e al divertimento, allo stabilire la propria posizione in società e controllare il proprio territorio. Vediamo che spesso gli animali dimostrano un grande senso artistico (per la musica, per esempio, in quanto molti amano cantare e danzare) e anche per l'architettura (costruiscono dighe e nidi intricati) e persino per l'agricoltura e l'allevamento (alcune specie di formiche allevano e mungono afidi). Nella forma di vita umana, queste attività animali possono essere compiute in modo più o meno tecnologico e raffinato, poiché si trovano anche in persone che si considerano "molto civili". Al momento della morte, si è naturalmente attratti a rinascere in un corpo che offre migliori opportunità per le attività che si sono sviluppate.

Nascere come animale non è una punizione, ma un'opportunità per sfogare le proprie tendenze in un contesto appropriato. Per chi ama il sangue, la carne e altri cibi non vegetariani, nascere come essere umano non è molto conveniente: una nascita come animale carnivoro sarà molto più appropriata. Chi è ossessionato dal desiderio sessuale troverà molto più comodo nascere come coniglio o topo, perché potrà avere rapporti molte volte al giorno e senza alcuna difficoltà per trovare un partner sessuale.

Poiché le funzioni superiori dell'intelligenza sono in realtà un impedimento in tali attività, l'anima condizionata viene sollevata dalle complicazioni quando rinasce come *pasu* (animale) in un *mudha yoni* (una matrice priva di intelligenza). Quando il desiderio di tali attività viene esaurito, l'anima condizionata otterrà di nuovo l'opportunità di una nascita umana.

In qualsiasi momento possiamo scegliere se salire o scendere la scala dell'evoluzione, elevarci o degradarci (13.29), e se prendiamo le misure necessarie mentre abbiamo ancora sufficiente intelligenza, potremo evitare di affondare troppo in basso nel *tamas*. L'attenta coltivazione della consapevolezza è dunque il dovere primario di tutti gli esseri umani che desiderano progredire e ottenere una situazione migliore dopo la morte. Krishna ha già spiegato: *yam yam vapi smaran bhavam tyajaty ante kalevaram, tam tam evaiti kaunteya sada tad bhava bhavitah*, "O Arjuna, qualunque stato di esistenza o natura si ricordi al momento di lasciare il corpo, si raggiunge precisamente quello stato dell'essere, poiché si è sempre contemplata quella esistenza" (8.6).

## VERSO16

कर्मणः सुकृतस्याहुः सात्त्विकं निर्मलं फलम् ।

karmaṇaḥ sukṛtasyāhuḥ sāttvikam nirmalam phalam ।

रजसस्तु फलं दुःखमज्ञानं तमसः फलम् ॥ १४-१६ ॥

rajasastu phalam duḥkhamajñānaṁ tamaśaḥ phalam ।। 14-16।।

*karmanah su kritasya*: di buone azioni; *ahuh*: dicono; *sattvikam*: di *sattva*; *nirmalam*: senza macchia; *phalam*: risultati; *rajasah*: *rajas*; *tu*: ma; *phalam*: i risultati; *duhkhham*: sofferenza; *ajnanam*: ignoranza; *tamaśaḥ*: *tamas*; *phalam*: il risultato.

**"E' detto che *sattva* dà risultati senza macchia nella forma di doveri svolti adeguatamente, mentre *rajas* produce sofferenza, e *tamas* produce ignoranza.**

I *guna* producono cause ed effetti simultaneamente, rafforzandosi, come le azioni producono reazioni e quelle reazioni creano a loro

volta la tendenza a compiere ulteriori azioni simili. Questo verso può dunque essere tradotto alla rovescia: "E' detto che il risultato senza macchia dei doveri compiuti correttamente produce *sattva*, la sofferenza accresce *rajas* e l'ignoranza accresce *tamas*."

L'aumento di potenza di uno dei *guna* si ottiene attraverso una serie di scelte riguardanti le abitudini di vita - alimenti, compagnie, attività, atteggiamenti mentali e così via - come sarà spiegato più avanti con esempi pratici. In ogni caso, possiamo tenere a mente il principio di base: coltivare l'influenza di *sattva* nella nostra vita praticando la pulizia della mente e del corpo, il che include lasciar andare ogni egoismo ed egotismo. Una persona che non è contaminata dalle identificazioni materiali e dagli attaccamenti (che sono la causa diretta di egotismo ed egoismo) è pulita e leggera, e più capace di gustare la vera felicità grazie a distacco e sincerità nel compiere i propri doveri.

Poiché la natura originale dell'anima è il servizio d'amore, il compimento non egoistico del proprio dovere dà il più grande senso di soddisfazione possibile al livello materiale e nutre il potere di *sattva*, sia a livello individuale che collettivo. Possiamo paragonarlo alla sensazione di benessere prodotta dalla pulizia fisica - quando facciamo una bella doccia calda e indossiamo abiti puliti e ci rilassiamo in un ambiente pulito e piacevole.

Portare a termine i propri compiti e svolgere i propri doveri costituisce una purificazione e dà la stessa sensazione di felicità e leggerezza e salute che proviamo quando rimuoviamo le impurità (*mala*) dal nostro corpo. A questo proposito, ricordiamo che la parola *mala* ("impurità") si riferisce a tutte quelle sostanze materiali che vanno eliminate o scaricate per mantenere il corpo sano e pulito. Inoltre, il primo dovere delle persone civili, dopo essersi svegliate la mattina, è quello di pulire il corpo nei "rituali del bagno" che rinfrescano e danno una sensazione *sattvika* di pulizia e di chiarezza per la mente e i sensi.

Certamente i doveri che dobbiamo compiere non vanno considerati un'impurità: in questo esempio, l'impurità (*mala*) è piuttosto quella sensazione spiacevole e fastidiosa di non aver fatto quello che dovevamo. Poiché l'astensione o il fallimento sono impuri per natura, l'impulso naturale a offrire servizio e compiere le nostre funzioni diventa costipato e crea gli effetti tossici di pigrizia, trascuratezza, insensibilità e stupidità che accrescono l'influenza di *tamas*.

L'espressione *su-krita* ("buona azione"), usata in questo verso per indicare i doveri di un essere umano (*karmanah*) che accrescono l'influenza di *sattva*, si trova anche in associazione con l'espressione *punya karma* ("azione virtuosa") a indicare tutte quelle buone azioni che accrescono i meriti personali. Qui il concetto di meriti religiosi si sovrappone al concetto di meriti etici, poiché la vera religione - in quanto relazione favorevole dell'individuo con la Realtà nel suo insieme - è un sinonimo di *dharma* o modo etico di vivere. I meriti religiosi si sviluppano distribuendo carità alle persone meritevoli, studiando la conoscenza sana e utile, sacrificando la propria ricchezza e il proprio lavoro per il bene comune, mostrando rispetto alle persone buone e benefiche, e azioni simili.

A volte il *punya* viene creato senza la piena consapevolezza dell'importanza delle nostre azioni, come per esempio quando offriamo aiuto a una persona senza veramente conoscere la sua grandezza, o aiutiamo a portare cose di valore (libri, cibo e così via) dove possono dare veramente il beneficio maggiore. Queste azioni sono chiamate *ajnata sukriti* ("buone azioni inconsapevoli") e anch'esse accrescono il potere di *sattva* nella nostra vita.

D'altra parte, i risultati di *rajas* - egotismo ed egoismo, identificazione e attaccamento - porteranno inevitabilmente sofferenze, a causa dei limiti naturali del mondo materiale. Qualsiasi posizione, qualsiasi proprietà andrà perduta nel corso del



tempo (e provocherà allora parecchia sofferenza) e anche il processo per acquisirle è doloroso, e causa stress e fatica. L'eccesso di lavoro è una delle cause più famose di problemi di salute - a livello fisico, a livello mentale e anche nel campo delle relazioni umane, specialmente con la famiglia e gli amici.

I maniaci del lavoro sanno benissimo che dedicarsi completamente alla "carriera" per sé stessa porterà facilmente a separarsi dal coniuge e dai figli, perché non c'è più tempo o energia da dare ai propri cari. Tutte le relazioni vengono sottoposte a pressione, specialmente quelle con i colleghi o competitori, che sono visti come nemici da sconfiggere, e questa mentalità di lotta costante ha effetti disastrosi sulla circolazione del sangue e delle funzioni cardiache, con un'incidenza maggiore di infarti e ictus, e persino sulla respirazione, con aumento dei casi di asma e simili problemi. Una persona stressata dal troppo lavoro generalmente ha bisogno di sostenersi con stimolanti, come caffè, sigarette o droghe di vario genere, e tutte queste sostanze causano danni al corpo e alla mente. Anche i pasti vengono trascurati, rispetto alla qualità e all'ambiente e al rilassamento necessario per una corretta digestione, e quindi chi è ossessionato dal lavoro potrebbe arrivare a soffrire di ulcere gastriche, problemi di fegato e coliti.

Ma la sofferenza finale e maggiore arriva al momento della morte, quando la perdita e la delusione appaiono inevitabili e si è costretti a farsi domande sul vero valore delle attività alle quali ci si è dedicati e sui loro risultati, e sullo scopo stesso della vita. Nei tempi moderni e nella cultura occidentale la letteratura e altre forme artistiche hanno spesso elaborato su questo argomento - forse il personaggio più famoso è Ebenezer Scrooge, creato dal romanziere Charles Dickens.

Quando l'attaccamento alle attività e ai loro risultati diventa eccessivo, l'anima condizionata diventa *a-sura* ("non buona"), e commette azioni negative o persino criminali e distruttive

(brillantemente illustrati da Krishna nei versi dal 16.4 al 16.20), che possono soltanto creare sofferenze a tutti, in questa vita e nella successiva. Per coloro che sono stati condizionati da questa tendenza asurica, non c'è niente che non rientri nelle possibilità di "affari" - dalla pornografia alla schiavitù sessuale allo spaccio di pericolose droghe, al traffico di armi o di organi umani, all'inquinamento deliberato dell'ambiente, e così via.

Per quanto riguarda *tamas* e l'ignoranza (*ajnanam*), le due definizioni sono praticamente sinonimi, quindi non c'è molto da elaborare. L'ignoranza è il circolo vizioso per eccellenza, in cui lasciandosi andare alla pigrizia, all'insensibilità, all'idiozia e all'assuefazione in comportamenti dannosi si continua ad aggravare la propria condizione sempre più velocemente, fino alla totale invalidità e spesso anche alla morte per overdose e alla condizione di fantasma. In *tamas* c'è un "punto di non-ritorno" in cui l'anima condizionata è veramente perduta per un certo periodo, talvolta per parecchie vite, in piena confusione e disperazione.

## VERSE 17

सत्त्वात्सञ्जायते ज्ञानं रजसो लोभ एव च ।

sattvātsañjāyate jñānam rajaso lobha eva ca ।

प्रमादमोहौ तमसो भवतोऽज्ञानमेव च ॥ १४-१७ ॥

pramādamohau tamaso bhavato'jñānameva ca ॥ 14-17 ॥

*sattvat*: da *sattva*; *sanjayate*: si sviluppa; *jnanam*: conoscenza; *rajasa*: da *rajas*; *lobhah*: avidità; *eva*: certamente; *ca*: e; *pramada*: pazzia; *mohau*: illusione; *tamasah*: ignoranza; *bhavatah*: si manifesta; *ajnanam*: stupidità; *eva*: certamente; *ca*: e.

**"Da *sattva* viene generata la conoscenza. Da *rajas* nasce l'avidità, e certamente *tamas* manifesta pazzia, illusione, ignoranza e stupidità.**

Il concetto di conoscenza (*jnanam*) deve essere compreso alla luce dei valori vedici (13.8.12), e non semplicemente come accumulo di informazioni o capacità tecniche, che potrebbero essere definiti più correttamente come erudizione. In effetti, la semplice informazione o abilità tecnica - che non è guidata dai principi dharmici o etici - non è affatto *sattvika*, e potrebbe diventare addirittura *asurica* se viene utilizzata per gli scopi sbagliati. La differenza tra intelligenza e furbizia è che la furbizia è miope, e non può o non vuole vedere i risultati a lungo termine dell'azione, perché è controllata da *rajas* e *tamas* (18.29-32). I risultati di questa furbizia nell'azione possono sembrare vantaggiosi a breve termine, ma sono disastrosi a lungo termine, perciò non possono veramente aiutarci a migliorare la nostra situazione, né individualmente né collettivamente. Dove sta allora il vantaggio?

Il termine *lobha* viene talvolta tradotto come "avarizia", ma il suo significato primario è "avidità" o "lussuria", applicabile a tutte quelle cose - posizioni e possedimenti - che possono venire ottenute attraverso l'azione. Certo, una volta che questi trofei sono stati acquisiti, una persona avida può anche diventare avara e rifiutarsi di condividere o anche solo di utilizzare le proprietà per scopi benefici al di fuori della cerchia immediata del proprio egoismo. Questa incapacità patologica può addirittura portare l'avarico a vivere da miserabile, senza veramente godere dei benefici offerti dalle sue proprietà e dalla sua posizione.

La parola *kripāna* ("avarico") si applica particolarmente a questo tipo di mentalità, perché una persona con una mentalità così ristretta è da compatire, sia in questa vita che in quella successiva. Krishna ha già affermato all'inizio delle sue istruzioni: *duṛena hy avaram karma buddhi yogad dhananjaya, buddhau saranam*

*anviccha kripannah phala hetavah*, “Perciò, o Dhananjaya, mantieniti lontano da tutte le attività negative, impegnandoti nel Buddhi Yoga. Prendi sempre rifugio in questa intelligenza. Coloro che lavorano soltanto perché sono interessati ai risultati dell'azione sono da compatire.” (2.49).

Per coloro che mantengono la propria intelligenza nella purezza di *sattva*, il compimento delle azioni non diventerà mai un legame: *karma jam buddhi yukta hi phalam tyaktva manisinah, janma bandha vinirmuktah padam gacchanty anamayam*, “I saggi abbandonano il frutto delle proprie azioni impegnandosi in questo Buddhi Yoga e si liberano così dai legami della rinascita, raggiungendo una posizione che è libera da tutte le sofferenze” (2.51). Si tratta della posizione più alta di *sattva*, in cui tutte le azioni diventano sacra adorazione a Dio e servizio devozionale, in questo mondo e nel prossimo.

Di nuovo, il vero nemico è l'influenza di *tamas*, che dobbiamo comprendere chiaramente in modo da non esserne vinti. Quando *tamas* aumenta fino a un certo punto a livello collettivo, la situazione diventa così grave che nessuno crede che si possa fare qualcosa per migliorare la situazione. I sintomi caratteristici sono depressione, tristezza, cinismo, perdita dell'autostima. Le persone arrivano a credere che sia normale essere irresponsabili, litigiosi, imbroglianti, insensibili, egoisti, violenti, arroganti, corrotti e senza scrupoli, perciò vengono alienati dal vero scopo della vita.

Questi concetti sono già stati ripetuti parecchie volte, e ciò dovrebbe farci capire quanto siano importanti e quanto urgente è il bisogno di ricordarli sempre. Non dovremmo sottovalutare questi versi, pensando che siano ripetizioni non necessarie, perché finché vivremo in questo mondo dovremo guardarci dai pericoli dei legami creati dai *guna*.

## VERSO 18

ऊर्ध्वं गच्छन्ति सत्त्वस्था मध्ये तिष्ठन्ति राजसाः ।

ūrdhvaṁ gacchanti sattvsthā madhye tiṣṭhanti rājasāḥ ।

जघन्यगुणवृत्तिस्था अधो गच्छन्ति तामसाः ॥ १४-१८ ॥

jaghanya-guṇavṛttisthā adho gacchanti tāmasāḥ ॥ 14-18 ॥

*urdhvam*: verso l'alto; *gacchanti*: vanno; *sattva sthah*: coloro che si sono stabiliti in *sattva*; *madhye*: sul livello intermedio; *tisthanti*: rimangono; *rajasah*: coloro che sono in *rajas*; *jaghanya*: abominevoli; *guna*: qualità; *vritti sthah*: regolarmente impegnati in; *adhah*: giù; *gacchanti*: vanno; *tamasah*: coloro che sono sotto l'influenza dell'ignoranza.

**"Coloro che si sono stabiliti in *sattva* si elevano, coloro che sono in *rajas* rimangono sul livello intermedio, ma coloro che si impegnano regolarmente nelle attività abominevoli di *tamas* cadono verso il basso.**

A volte una persona in *sattva* viene chiamata "pia", ma non è precisamente corretto. Il bagaglio semantico di questa parola italiana è pieno di contesti negativi creati dall'ideologia dominante abramica, e comprende bigottismo, arroganza, vanagloria, presunzione e paternalismo. Il concetto vedico è certamente diverso e considera la religiosità come inestricabilmente collegata ai principi più forti dell'etica, come compassione, onestà, veridicità e austerità autentica. Le persone bigotte vanagloriose invece sono generalmente ipocriti che condannano le piccole debolezze altrui ma segretamente commettono loro stessi attività molto peggiori.

La parola *urdhvam*, "verso l'alto", viene usata anche nell'espressione *urdhva retam*, per indicare quello stadio dello

*yoga* in cui l'energia vitale viene fatta risalire lungo la spina dorsale, dal *muladhara chakra* fino al *sahasrara chakra*, dove unisce l'energia maschile a quella femminile a un livello sublimato. Questo è possibile quando il *sadhaka* agisce come *brahman* (*brahmacharya*) e non è turbato da alcuna forma di lussuria; l'energia vitale che le persone ordinarie spendono nelle imprese materialistiche rimane dunque all'interno del corpo del *sadhaka* e può venire sublimata e usata come propellente per il progresso anche oltre il *sahasrara chakra*.

Quando l'aria vitale di un *sadhaka* lascia il corpo attraverso il *sahasrara chakra*, l'elevazione a Svarga e oltre è assicurata; quando muoiono persone meno progredite, l'aria vitale può uscire dal corpo attraverso gli altri *chakra* o le aperture ad essi collegate - come la bocca o le narici, e più raramente, attraverso gli occhi o le orecchie. Nel caso di una persona degradata o di evoluzione molto bassa, l'aria vitale esce attraverso le porte inferiori, specialmente l'ano, accompagnata talvolta da escrementi o urina, e da un tremito nella gamba o nel piede.

Ovviamente questo *brahmacharya* non può essere paragonato all'astinenza forzata e artificiale da una normale vita sessuale: quella è semplicemente repressione e rifiuto (3.6, 3.33) e di solito porta più problemi che soluzioni, perché queste sono chiaramente una manifestazione di *tamas*. Che cos'è la repressione, se non lo sciocco tentativo di ignorare i fatti, di lottare contro la realtà e la natura, di illudersi che i problemi semplicemente scompariranno se li ignoriamo?

La repressione non risolve mai i problemi, anzi li spinge in basso, fuori vista, dove marciscono e causano malattie fisiche e mentali, e non possono essere affrontati direttamente in modo pulito, come avrebbe dovuto accadere fin dall'inizio. In questo modo i desideri sessuali repressi artificialmente si distorcono diventando una lussuria insana per potere e possesso, crudeltà verso altri (sadismo)

e persino verso sé stessi (masochismo), e in alcuni casi un bisogno incontrollabile e diabolico di distruzione e sangue. Il capitolo 16 descriverà in dettaglio questa mentalità asurica o demoniaca che viene generata da *tamas* quando controlla *rajas*.

Nei capitoli precedenti, Krishna ci aveva già messo in guardia, raccomandando di cercare sempre di elevarci, e fare attenzione a non affondare nella degradazione di *tamas*: *uddhared atmanatmanam natmanam avasadayet, atmaiva hy atmano bandhur atmaiva ripur atmanah*, "Bisogna elevarsi con i propri sforzi, e non degradarsi. Certamente una persona dovrebbe essere il proprio migliore amico, ma si può anche diventare il proprio nemico." (6.5)

Poiché la coscienza trascendentale di Bhagavan è l'esistenza più pura e potente, rimanendo sempre coscienti di Krishna ci stabiliremo sul livello *vasudeva*: *samam pasyan hi sarvatra samavasthitam isvaram, na hinasty atmanatmanam tato yati param gatim*, "Chi vede il Signore come ugualmente presente ovunque non si degrada mai, e impegnando il sé nel sé, raggiunge infine la destinazione suprema" (13.29).

Certamente questa Coscienza di Bhagavan include la Coscienza di Paramatma e la Coscienza di Brahman, e deve essere dimostrata dalle azioni e dall'atteggiamento verso tutti gli esseri. Non può esserci alcun traccia di influenza *tamasica* in questa Coscienza.

L'ipocrisia e l'inganno specialmente nel campo della religione sono la forma più pericolosa di *tamas* e portano i disastri peggiori: *andham tamah pravisanti, ye 'vidyam upasate, tato bhuya iva te tamo, ya u vidyayam ratah*, "Coloro che adorano secondo l'ignoranza, senza conoscenza, entreranno nelle tenebre, ma ancora peggio finiranno coloro che diffondono falsa conoscenza," (*Isa Upanishad* 9).

A livello umano, le persone si impegnano nelle attività perché sono interessate ai risultati. E' una cosa perfettamente legittima e può continuare all'infinito (*tisthanti*) specialmente se il *karmi* rispetta i principi del *dharmā* e compie sinceramente i suoi doveri; un essere umano è rispettabile quando lavora seriamente e gode di piaceri sani, accettando solo la parte che gli è stata assegnata.

La *Isa Upanishad* (1, 2) afferma chiaramente: *isavasyam idam sarvam, yat kim ca jagatyam jagat, tena tyaktena bhunjitha, ma grdhah kasya svid dhanam, kurvann eveha karmani jijivise chatam samah, evam tvayi nanyatheto asti, na karma lipyate nare,* "Tutto questo universo appartiene a Dio, e ciascun individuo dovrebbe accettare soltanto quella parte di ricchezza che gli è stata assegnata, senza diventare avido. Se continua ad agire in questo modo, senza deviare dalla giusta via, può vivere felicemente per cent'anni e non sarà mai degradato dalle proprie azioni".

Il potere di *rajas* significa buone azioni, non cattive azioni. Soltanto l'influenza di *tamas* può trasformare il *karma* (azione, dovere) in *ugra karma* o *vikarma*, con conseguenze negative per tutti, creando una situazione infernale. La *Isa Upanishad* continua a spiegare (3): *asurya nama te loka andhena tamasavrtah, tam te pretyabhighacchanti, ye ke catma hano janah,* "Coloro che uccidono l'*atman* scivolano verso il basso con gli *asura* e i fantasmi, nei livelli di vita coperti dalle tenebre cieche di *tamas*".

Certamente uccidere l'*atman* non è possibile, perciò l'espressione "*atma hanah janah*" si riferisce a coloro che trascurano l'*atman* identificandosi con il corpo materiale sia riguardo a sé stessi che riguardo agli altri. Queste persone sciocche fanno la scelta di lasciarsi illudere da *ahankara* e *mamatva*, e questa decisione accresce di molto la loro lussuria e la loro avidità.

L'espressione *vritti sthat* ("senza modificazioni nelle attività della mente") illustra chiaramente il fatto che queste persone stupide e



sfortunate continuano a scegliere di degradarsi rifugiandosi nel *tamas*.

La parola *adhah* ("in basso") è simmetricamente opposta a *urdhvam* ("in alto"), e simboleggia la caduta della consapevolezza ai livelli più bassi, sia all'interno del corpo umano che sulla scala cosmica dei sistemi planetari. Sul livello della vita asurica, l'essere umano è interessato soltanto alle qualità dei *chakra* più bassi - sopravvivenza, gratificazione dei sensi - e rimane incapace di elevarsi. Per coloro che rimangono immersi in questa mentalità, la Terra stessa diventa un inferno.

## VERSO 20

गुणानेतानतीत्य त्रीन्देही देहसमुद्भवान् ।

guṇānetānatītya trīndehī dehasamudbhavān ।

जन्ममृत्युजरादुःखैर्विमुक्तोऽमृतमश्नुते ॥ १४-२० ॥

janmamṛtyujarāduḥkhairvimukto'ṁṛtamāśnute ।। 14-20 ।।

*na:* non; *anyam:* altro; *gunebhyah:* che i *guna*; *kartaram:* i *karta*; *yada:* quando; *drasta:* chi vede; *anupasyati:* vede veramente; *gunebhyah:* nei *guna*; *ca:* e; *param:* supremo/ più alto; *vetti:* conosce; *mat bhavam:* la mia natura; *sah:* lui/ lei; *adhigacchati:* raggiunge in modo definitivo.

**"Chi si rende conto che le attività sono compiute semplicemente dai *guna* ha la giusta visione, e conoscendo la mia natura, raggiunge il livello della perfezione.**

Questo concetto è già stato espresso parecchie volte da Krishna:

*prakriteh kriyamanani gunaih karmani sarvasah, ahankara vimudhatma kartaham iti manyate*, "In realtà tutte le azioni sono compiute dalle qualità della natura, ma uno sciocco confuso dall'egotismo pensa, 'io sto facendo'" (3.27),

*na kartritvam na karmani lokasya srijati prabhuh, na karma phala samyogam svabhavas tu pravartate*, "Il signore (della città dalle nove porte) non è la causa dell'azione, e quindi non è legato dai risultati dell'azione. E' solo la sua natura che agisce" (5.14),

*karya karana kartritve hetuh prakritir ucyate, purusah sukha duhkhanam bhoktritve hetur ucyate*, "E' detto che la *prakriti* è la causa e l'origine dell'azione, mentre il *purusha* è la causa della percezione di felicità e sofferenza" (13.21),

*prakrityaiva ca karmani kriyamanani sarvasah, yah pasyati tathatmanam akartaram sa pasyati*, "Chi vede che tutte le attività, in ogni circostanza, sono compiute dalla *prakriti*, e che l'*atman* non è l'autore dell'azione, vede veramente" (13.30).

L'*atman* è consapevolezza, ma quando prende rifugio nella *prakriti* o *shakti* (natura o potere), si impegna nelle attività. La caratteristica fondamentale dell'azione è il movimento, e quindi tutte le attività sono sempre in movimento e mai stabili.

Persino le emozioni che il *purusha/ atman* sperimenta sono in movimento costante perché vengono mediate attraverso i movimenti della mente (*vritti* e *vasana*); secondo Patanjali stesso (*Yoga sutras*, 1.2) lo *yoga* è precisamente la scienza che ci permette di fermare queste *vritti* e *vasana* (*yogah citta vritti nirodhah*) e sperimentare la Realtà eterna e immutabile che è al di là del mondo materiale. Questa realtà immutabile viene espressa qui dalle parole *mat bhava*, "la mia esistenza", che è pura Coscienza o sentimento (anche in associazione con la definizione

*prema*). Nella dimensione del mondo spirituale esiste solo la Coscienza - l'Esistenza eterna dove tutte le cose sono contenute in uno stato di non-manifestazione, libero dai limiti di tempo e spazio e movimento.

Anche la parola *drasta* ("che osserva") in opposizione a *karta* ("che fa") è estremamente importante. La natura o *prakriti* è la vera causa dell'azione, e il *purusha* o *atman* semplicemente osserva, come testimone. Ricordiamo che la parola *drasta* è stata usata nel verso 13.23: *upadrasta anumanta ca bharta bhokta mahesvarah, paramatmeti capy ukto dehe 'smin purusah parah*, "All'interno di questo corpo risiede anche il Purusha supremo, il Paramatma Mahesvara. E' il testimone dell'azione e permette che sia compiuta, la sostiene e la assapora."

Le esperienze di "colui che assapora" (*bhokta*) indicano la consapevolezza o il sentimento che è la caratteristica specifica della Coscienza. Dunque uno degli esercizi preliminari delle tecniche pratiche di *yoga* consiste nella "meditazione del testimone", nella quale il *sadhaka* pratica il distacco nell'osservazione neutrale dei movimenti della mente, dei *guna* e degli oggetti dei sensi. Generalmente le anime condizionate non sono veramente consapevoli dei movimenti della mente perché si identificano con essa, e la loro coscienza corre dietro ai vari pensieri ed emozioni che vagano attraverso la mente, saltando da uno all'altro senza nemmeno rendersene conto.

Attraverso la pratica graduale di *pratyahara*, *dharana* e *dhyana*, lo *yogi* impara a distaccarsi dagli oggetti contemplati dalla mente, un po' come uno spettatore al cinema diventa consapevole del contenuto del film come distinto dalla propria realtà oggettiva. A un certo punto, lo spettatore diventa capace di apprezzare il film come opera d'arte, di vedere dietro gli effetti speciali, e così via, e a quel punto non sarà più turbato emotivamente dalle varie scene e situazioni che si sviluppano nella storia. L'*atman* è *param*,

trascendentale, e quando impariamo a rimanere distaccati da tutto ciò che non è *atman*, raggiungiamo la consapevolezza stabile (*sthita prajna*). Si tratta di una posizione permanente, precisamente perché non è soggetta al cambiamento, e quindi non cadremo più.

## VERSO 20

गुणानेतानतीत्य त्रीन्देही देहसमुद्भवान् ।

guṇānetānatītya trīndehī dehasamudbhavān ।

जन्ममृत्युजरादुःखैर्विमुक्तोऽमृतमश्नुते ॥ १४-२० ॥

janmamṛtyujarādūḥkhairvimukto'ṛtamaśnute ।। 14-20।।

*gunan:* i *guna*; *etan:* tutti questi; *atitya:* trascendendo; *trin:* tre; *dehi:* l'essere incarnato; *deha samudbhavan:* che ha origine dal corpo; *janma:* nascita; *mṛtyu:* morte; *jara:* vecchiaia; *dukhaih:* sofferenze; *vimuktah:* completamente libero; *amritam:* immortalità; *asnute:* gusta.

**"Sollevandosi al disopra di questi tre *guna*, l'anima incarnata diventa completamente libera dagli effetti del corpo - nascita, morte, vecchiaia e tutte le loro sofferenze - e gusta l'immortalità."**

La parola *atitya* significa "superando, trascendendo, andando oltre" e si riferisce al raggiungimento del livello trascendentale.

Tutti e tre i *guna* devono essere trascesi: Krishna lo ha già affermato nel verso 2.45 (*traigunya visaya veda nistraigunyo bhava arjuna, nirdvandvo nitya sattva stho niryoga ksema atmavan*). Il metodo corretto consiste nello stabilirsi prima di tutto

in *sattva* (*nitya sattva sthah*), e da là possiamo sollevarci anche sopra *sattva*, abbandonando completamente tutte le identificazioni materiali e gli attaccamenti, anche quelli per le cose buone. Abbiamo già visto che l'attaccamento al *sattva* materiale ci lega al livello materiale, e poiché i *guna* sono sempre in movimento, la loro ruota gira e *tamas* riappare.

Il corpo materiale è un prodotto dei *guna*, ed è necessariamente soggetto ad essi come parte della *prakriti*, ma noi non lo siamo. Quindi noi possiamo e dovremmo rimanere distaccati dalle attività naturali del corpo (5.8-9) mentre ancora le dirigiamo all'interno di *sattva* con la nostra consapevolezza: *naiva kincit karomiti yukto manyeta tattva vit, pasyan srinvan sprisan jighrann asnan gacchan svapan svasan, pralapan visrijan grihnann unmisan nimisann api, indriyanindriyarthesu vartanta iti dharayan*, "Chi è uno *yogi* pensa, 'Io non sono l'autore di alcuna azione'. Chi conosce la verità si impegna nelle attività del vedere, sentire, toccare odorare, mangiare, andare, sognare, respirare, parlare, abbandonare, accettare, aprire e chiudere gli occhi, e impegna i sensi negli oggetti dei sensi in modo *sattviko*."

Le attività che passano attraverso le nove porte del corpo sono particolarmente importanti al proposito; cibo, sonno, abitudini di pulizia, gratificazione dei sensi, emozioni e così via devono essere sempre dirette preferibilmente verso *sattva*. In questo modo, l'*atman* diventa libero dalle sofferenze dovute al corpo e gusta l'immortalità (*amritam asnute*, "mangia il nettare") mentre ancora vive nel corpo (*jivan mukta*).

Certamente il corpo sarà soggetto a una certa misura di tutti e tre i *guna* nel corso delle sue funzioni. Per esempio, chiudere gli occhi (*nimisam*) comporta l'accettazione di una piccola parte di oscurità necessaria per dormire e riposare (*nidra*). Praticare lo *yoga* non significa che non dovremmo mai dormire: *yuktahara viharasya yukta cestasva karmasu, yukta svapnavabodhasya yogo bhavati*

*duhkha ha*, "Per chi controlla consapevolmente il consumo di cibo, che è controllato nel muoversi, che fa sforzi controllati nel lavorare ed è regolato nel dormire e stare sveglio, lo *yoga* distrugge le sofferenze." (6.17)

Le sofferenze di nascita, morte e vecchiaia sono inevitabilmente collegate con la natura del mondo materiale, che è costantemente in trasformazione. Ogni cambiamento causa la perdita di una situazione precedente, e questo crea una certa misura di sofferenza, proporzionalmente maggiore quando attaccamento e identificazione sono maggiori.

Ottenere un nuovo corpo e lasciare quello vecchio è un trauma per coloro che sono identificati con il corpo a causa di ignoranza e illusione; queste anime condizionate non sono sagge (*dhira*) e quindi sono confuse (*muhyati*): *dehino 'smin yatha dehe kaumaram yauvanam jara, tatha dehantara praptir dhiras tatra na muhyati*, "L'anima incarnata che vive nel corpo passa dall'infanzia alla giovinezza alla vecchiaia, e similmente al termine di questo corpo passa oltre. Una persona saggia non è confusa da questo." (2.13)

L'immortalità è certamente possibile, ma può essere applicata soltanto alla coscienza o consapevolezza, non al corpo materiale. Chiunque è nato dovrà morire: *jatasya hi dhruvo mrityur dhruvam janma mritasya ca, tasmad apariharye 'rthe na tvam socitum arhasi*, "Ciò che è nato deve necessariamente morire, e ciò che è morto rinascerà di nuovo. Non serve a nulla disperarsi per qualcosa che è inevitabile." (2.27)

*L'atman/ brahman* non è toccato da questi cambiamenti. Krishna l'ha già spiegato fin dall'inizio: *yam hi na vyathayanty ete purusam purusarsabha, sama duhkha sukham dhiram so 'mritatvaya kalpate*, "O migliore tra gli uomini, chi non è distratto da tutti i cambiamenti ed è sempre equilibrato nello stesso modo nella

sofferenza e nella gioia, è una persona saggia e può aspirare all'immortalità." (2.15)

Il termine *dhira* ("saggio") deriva dalla stessa radice di *dhyana* ("meditazione") e *samadhi* ("consapevolezza costante"), e si riferisce alla coscienza (*atman*) che non è soggetta al cambiamento (2.18-21). Nel verso 2.56, *dhira* è equivalente a *muni*: *dukkhesv anudvigna manah sukhesu vigata sprihah, vita raga bhaya krodhah sthita dhira munir ucyate*, "Una persona la cui mente non è distratta da sofferenze o gioie, e rimane distaccata, libera da attrazione, paura e collera, è chiamata *muni*, capace di mantenere una meditazione stabile." (2.56)

## VERSO 21

अर्जुन उवाच ।

arjuna uvāca ।

कैलिङ्गैस्त्रीन्गुणानेतानतीतो भवति प्रभो ।

kairiṅgaistrīṅguṇānetānatīto bhavati prabho ।

किमाचारः कथं चैतांस्त्रीन्गुणानतिवर्तते ॥ १४-२१ ॥

kimācāraḥ katham caitāṁstrīṅguṇānavartate ॥ 14-21 ॥

*arjunah uvaca*: Arjuna disse; *kaih*: da quali; *lingaih*: forme/ sintomi; *trin*: tre; *gunan*: i *guna*; *etan*: questi; *atitah*: che hanno trasceso; *bhavati*: diventa; *prabho*: o Signore; *kim*: come; *acarah*: si comporta; *katham*: come; *ca*: e; *etan*: questi; *trin*: tre; *gunan*: i *guna*; *ati vartate*: va oltre.

Arjuna disse,

**"O Signore, quali sono i sintomi manifestati da chi ha trasceso i tre *guna*? Come si comporta, e in che modo ha superato i tre *guna*?"**

Questo verso è simile al 2.54, in cui Arjuna ha iniziato la serie delle domande chiedendo: *sthita prajnyasya ka bhasa samadhi sthasya kesava, sthita dhik kim prabhaseta kim asita vrajeta kim*, "E' detto che una persona che è fermamente stabilita nella coscienza della meditazione è in *samadhi*. Come parla, e cosa dice? Come si muove, e come sta ferma?"

La parola *lingaih* ("forme, caratteristiche, segni, simboli") è particolarmente interessante qui. Deriva dall'espressione *ligi gatyau* e si riferisce a movimento e trasformazione; la sua definizione più famosa è *lingyate jnyate anena iti lingam*, "ciò che ci permette di conoscere o avvicinare (la realtà)". Un'altra spiegazione espande il termine *linga* in *lim* ("dissolvere, fondersi") e *ga* ("emergere"), per riferirsi a un numero di significati filosofici e teologici applicati a Shiva Mahesvara, che è tradizionalmente adorato nella forma di Lingam. Più specificamente, la definizione si applica al livello sottile o al corpo sottile, che contiene le cause (*karana*) per le manifestazioni future, specialmente in direzione ascendente. In altre parole, *lingam* è la prima espansione manifestata del Brahman in questo mondo, che permette la differenziazione e la creazione per il progresso di tutte le anime condizionate.

Gli indologisti coloniali generalmente traducono *lingam* con "organo sessuale maschile", ma questo non è il significato normale del termine. Certo, quando vogliamo definire il concetto di "uomo" (come essere umano maschile), l'organo sessuale maschile può certamente venire visto una "caratteristica" di una certa importanza, specialmente considerando il fatto che la cultura



vedica originaria non ha tabù riguardo l'anatomia del corpo umano, e accetta serenamente raffigurazioni di nudi anche delle Divinità. Shiva Mahesvara è spesso ritratto in quel modo poiché tradizionalmente gli asceti e gli *yogi* rinunciavano alla complicazione dell'abbigliamento, e Shiva è senza dubbio considerato il più grande tra gli asceti.

La forma originaria del Shiva lingam adorato nei templi non è fallica, ma ellissoide - a forma di uovo - e rappresenta il concetto dell'identità della Coscienza che si manifesta all'inizio della creazione come la somma totale dell'universo, l'Hiranyagarbha. Certo, poiché nell'induismo non esiste un controllo istituzionale sulla vita religiosa degli individui o dei gruppi, ognuno è completamente libero di creare qualsiasi raffigurazione del Shiva lingam o di qualsiasi altra forma della Divinità preferisca, sulla base della propria comprensione. Tale libertà di credenza ed espressione non significa però che tutte queste forme debbano essere automaticamente accettate come autentiche, poiché l'autenticità dovrebbe essere verificata tramite uno studio ampio e profondo delle scritture originarie. Ma finché tali raffigurazioni non appaiono offensive, possono essere ampiamente tollerate.

L'espressione *atitah* è stata usata per la prima volta nel verso 4.22 per indicare il superamento della dualità (*dvandva atitah*), poi viene ripetuta varie volte nel capitolo 14 (14.20 *gunan atityah*, 14.21 *gunan atitah*, 14.25 *gunah atitah*, 14.26 *gunan sama atityah*). Le domande di Arjuna sono perfettamente appropriate e rilevanti, poiché quando stiamo cercando compagnia e guida, ci devono essere dei parametri precisi per valutare ogni particolare individuo, delle regole o caratteristiche che possono essere osservate esteriormente. Krishna ha già spiegato come sollevarsi al di sopra dei *guna* (2.45, 3.27, 3.28, 3.29, 7.14, 13.20, 13.24, 14.19) ma ancora Arjuna presenta una nuova opportunità per maggiori elaborazioni.

## VERSO 22

श्रीभगवानुवाच ।

śrībhagavān uvāca ।

प्रकाशं च प्रवृत्तिं च मोहमेव च पाण्डव ।

prakāśam ca pravṛtṭim ca mohameva ca pāṇḍava ।

न द्वेष्टि सम्प्रवृत्तानि न निवृत्तानि काङ्क्षति ॥ १४-२२ ॥

na dveṣṭi sampravṛtṭāni na nivṛtṭāni kāṅkṣati ॥ 14-22 ॥

*sri bhagavan:* il Signore meraviglioso; *uvaca:* disse; *prakasam:* illuminazione; *ca:* e; *pravrittim:* impegno; *ca:* e; *moham:* illusione; *eva:* certamente; *ca:* e; *pandava:* o figlio di Pandu; *na dvesti:* non odia; *sampravrittani:* completamente impegnato/ sviluppato; *na:* non; *nivrittani:* fermare l'impegno; *kanksati:* desidera.

**Il Signore meraviglioso disse,**

**"O figlio di Pandu, (questa persona) non odia l'illuminazione, l'impegno nelle attività o l'illusione, né vi si immerge completamente, e non si astiene dal lavoro.**

Il primo verbo che regge la frase è *na dvesti* ("non odia"), collegato direttamente al suo opposto *na kanskati* ("non desidera"), e indica che una persona che ha trascorso tutti e tre i *guna* non è particolarmente disgustata o attratta da *sattva*, *rajas* o anche *tamas*.

Non è che una persona trascendentale ama *sattva* e odia *tamas*. Attrazione e repulsione (*raga* e *dvesa*), amore e odio sono due forme dello stesso principio di attaccamento - manifestato nel positivo o nel negativo. Persino l'odio e il disprezzo può legarci a un oggetto pericoloso dei sensi o a una cattiva relazione, perciò la vera soluzione è di rimanere neutrali e distaccati.

Ciò che viene osteggiato persiste, perché vi investiamo energia. Possiamo verificare questa semplicissima verità con il famoso esercizio "non pensare a un elefante rosa": più vi sforzate, più l'immagine dell'elefante rosa diventa reale. La mente e specialmente la mente subcosciente lavorano con simboli e idee, non con la grammatica, perciò proiettando un'immagine la rafforziamo, anche se la nostra intenzione è quella di eliminarla.

Un esercizio meno innocente è lo sforzo stupido di alcuni ignoranti monaci celibi di distaccarsi dalla loro lussuria sessuale investendo disprezzo e odio nell'immagine delle donne, per esempio.

Finché continuano a pensare e a parlare di donne - anche se in modo negativo - il loro attaccamento e la loro lussuria non diminuiranno mai. L'unica soluzione è *non* pensare alle donne come oggetti dei sensi, né con attrazione né con repulsione: il vero *brahmacharya* consiste nel pensare all'*atman* che è ovunque lo stesso, sia che viaggi in un corpo o in un altro.

Lo stesso concetto di neutralità dall'attaccamento sia positivo che negativo viene presentato in molti altri versi: *nabhinandati na dvesti*, 2.57, *raga dvesa vimuktas tu*, 2.64, *raga dvesau vyavasthitau*, *tayor na vasam agacchet*, 3.34, *yo na dvesti na kanksati*, 5.3, *iccha dvesa samutthena dvandva mohena*, 7.27, *na me dvesyo 'sti na priyah*, 9.29, *yo na hrisyati na dvesti na socati na kanksati*, 12.17, *araga-dvesatah*, 18.23, *tyaktva raga dvesau*, 18.51, *na socati na kanksati*, 18.54.

Questo verso descrive tre approcci sbagliati: 1) odiare, 2) aspirare all'attaccamento, 3) desiderare di trascurare. Il primo approccio è il rifiuto o la repulsione come opposizione attiva, il secondo approccio è l'attaccamento attivo, e il terzo approccio è il rifiuto attraverso il desiderio negativo o l'astensione passiva da ogni azione.

Facciamo un esempio collegato direttamente al contesto della *Bhagavad gita*: l'impegno nella battaglia contro gli aggressori. Arjuna non deve odiare (*na dvesti*) l'idea di combattere nella battaglia per difendere i *praja*; deve impegnarsi volontariamente per dovere, anche se l'azione è dolorosa. Inoltre, Arjuna non deve impegnarsi in battaglia per considerazioni egoistiche e attaccamento al combattere in sé (*sampravrittani*). Infine, Arjuna non deve astenersi (*nivrittani*) dal compiere il suo dovere considerando che non ha un interesse personale.

La parola *sampravrittani* significa "pienamente impegnati/manifestati come esperienze o oggetti" ed è una forma rafforzata di *pravritti* ("impegno"), che indica le attività considerate come il punto focale dell'azione in sé stesse. Al termine del verso troviamo la forma negativa o privativa *nivrittani*, che si riferisce alle azioni di astinenza o *nivritti*. Anche l'astensione dall'azione è una scelta e porterà delle conseguenze - buone se l'azione dalla quale ci siamo astenuti era cattiva, e cattive se l'azione dalla quale ci asteniamo era buona.

In generale comunque l'astensione come abitudine sistematica di vita può aumentare l'influenza di *tamas*, mentre l'impegno nell'azione con attaccamento e opposizione all'azione per attaccamento accrescerà l'influenza di *rajas*. L'unico modo per accrescere *sattva* è di impegnarsi nell'azione per dovere, come sarà ribadito nell'ultimo capitolo (18.8-10, 18.23-28).

*Prakasa* (illuminazione), *pravritti* (impegno) e *moha* (illusione) sono espressioni rispettivamente di *sattva*, *rajas* e *tamas*, e vanno e vengono con le onde della natura materiale, non appena uno dei *guna* diventa predominante anche temporaneamente. A causa della caratteristica del movimento (azione, cambiamento) che è inerente alla *prakriti*, ci saranno occasioni di illuminazione anche per coloro che vivono normalmente in *rajas* o *tamas*, e similmente ci sarà impegno o attività anche per coloro che vivono normalmente

in *sattva* o *tamas*, e l'illusione è sempre possibile per coloro che vivono in *rajas* e persino in *sattva*. Il vero problema non è sperimentare questi stati, ma rimanervi attaccati, perché l'inerzia attirerà inevitabilmente l'influenza di *tamas* e la nostra percezione ne sarà oscurata.

## VERSO 23

उदासीनवदासीनो गुणैर्यो न विचाल्यते ।

udāsīnavadāsīno guṇairyo na vicālyate ।

गुणा वर्तन्त इत्येवं योऽवतिष्ठति नेङ्गते ॥ १४-२३ ॥

guṇā vartanta ityevaṁ yo'vatiṣṭhati neṅgate ॥ 14-23 ॥

*udasina vat*: come neutrale; *asinaḥ*: seduto; *gunaih*: dai *guna*; *yah*: uno che; *na*: mai; *vicalyate*: è scosso; *gunah*: i *guna*; *vartante*: seguono; *iti*: in questo modo; *evam*: certamente; *yah*: lui/ lei; *avatiṣṭhati*: rimane sempre; *na ingate*: non è sopraffatto.

**"Una persona che rimane seduta in posizione neutrale rispetto ai *guna* non è mai scossa, e seguendo regolarmente questo (metodo) rimane stabile senza essere sopraffatta.**

La neutralità si manifesta nel vero distacco, con il quale ci impegnamo nel nostro dovere senza attaccamento per azione o inazione o per il risultato dell'azione: questa è pura *sattva* o *visuddha sattva*.

La parola *asinaḥ* deriva dalla stessa radice di *asana* ("luogo per sedersi") e quindi porta il significato di una posizione stabile e confortevole che può essere mantenuta a lungo senza difficoltà.

Comunque anche una posizione seduta ci permette di compiere una grande varietà di lavori, specialmente quelli che sono centrati sull'uso dell'intelligenza e delle facoltà superiori della mente. Tutte le imprese dovrebbero innanzitutto venire esaminate "da seduti", raccogliendo informazioni e dati, verificando i valori, pianificando una strategia e così via, prima di incamminarci fisicamente nell'azione contemplata. In questo modo *sattva* dirige *rajas* e favorisce il successo per il bene di tutti. Senza la giusta direzione e guida di *sattva*, *rajas* diventa erratico, capriccioso e completamente disfunzionale, attirando l'influsso di *tamas* e facendo scivolare l'anima condizionata nella stupidità e nell'illusione.

L'espressione *udasina vat* ("come neutrale") trasmette l'idea che in fondo l'anima liberata non è veramente neutrale o disinteressata verso il risultato delle attività, perché desidera fortemente compiacere Isvara e assistere la sua missione di proteggere le persone buone, distruggere i malfattori e stabilire i principi della religione o etica. Questo desiderio è trascendentale a ogni particolare azione o oggetto, e quindi non ci lega all'attaccamento materiale. Come affermerà chiaramente il prossimo verso, il devoto desidera usare tutto - argilla, pietra e oro - al servizio del Supremo e della sua missione.

L'anima liberata lavora davvero e compie delle scelte, ma senza identificarsi con esse in modo egoistico ed egoico (*mama* e *aham*), perciò si trova al di là delle emozioni e dei pensieri e dell'attrazione. Questo è il modo di vivere sano e benefico (*svastha*), che porterà infinite benedizioni in questa vita e nella prossima.

L'espressione *na vicalyate* ("non è agitato") si riferisce alle varie emozioni e ai pensieri che sperimenteremo nel corso dell'azione, a causa della natura di cambiamento e trasformazione dell'azione stessa. E' rafforzata qui dal verbo *avatisthati* ("rimane sempre

stabilito"), e dall'espressione *na ingate* ("non è sopraffatto"). Le emozioni sono come venti che possono spazzare la nostra barca qua e là sull'oceano, e l'attaccamento è come una vela che le ingolfa e le collega alla nostra consapevolezza. Ogni marinaio sa che quando arriva una tempesta bisogna arrotolare tutte le vele, in modo che non offrano resistenza: i venti devono passare attraverso la barca e andare via. In questo modo, la barca rimarrà più stabile.

Emozioni e pensieri possono essere positivi o negativi, e portare speranze o preoccupazioni. Dovremmo utilizzare tutto ciò che è benefico al servizio del Supremo e semplicemente lasciare che le cose negative ci attraversino e scorrano via, senza rimanere attaccati né all'una né all'altra cosa. Gioia, speranza, desiderio e aspirazione sono come venti favorevoli che spingono la nostra nave nel suo corso, ma dobbiamo utilizzarli in modo esperto, così che le nostre vele non siano sopraffatte e stracciate da un eccesso di "vento buono".

Questa nave che ci permette di attraversare l'oceano dell'esistenza materiale è la conoscenza (*jnana plavena*, 4.36).

L'anima liberata non è sopraffatta perché è sottomessa all'Intelligenza più grande e al suo vasto piano (11.33-34, 18.73). Questo è confermato anche nel *Bhagavata Purana* (per esempio in 1.5.32, 1.9.16-17, 1.19.14, 3.16.26, 4.11.23, 5.1.15, 8.19.29, 10.70.38). Certamente questo non significa che l'anima liberata debba diventare passiva o abbandonare l'uso del proprio cervello e della propria intelligenza; anzi un'anima liberata è illuminata e guidata da *suddha sattva* e quindi si trova in ottima posizione per comprendere il piano di Dio e assisterlo nel modo migliore possibile, poiché la sua visione non è offuscata dall'ignoranza del dualismo.

## VERSO 24

समदुःखसुखः स्वस्थः समलोष्टाश्मकाञ्चनः ।

samaduḥkhasukhaḥ svasthaḥ samaloṣṭāśmakāñcanaḥ ।

तुल्यप्रियाप्रियो धीरस्तुल्यनिन्दात्मसंस्तुतिः ॥ १४-२४ ॥

tulyapriyāpriyo dhīrastulyanindātmasamstutiḥ ॥ 14-24 ॥

*sama*: uguale; *duhkha*: sofferenza; *sukha*: gioia; *sva*: propria; *stha*: è stabilito; *sama*: con uguale considerazione; *lostra*: argilla; *asma*: pietra; *kancana*: oro; *tulya*: uguale; *priya*: piacevole; *apriya*: spiacevole; *dhīra*: sobrio; *tulya*: equilibrato; *ninda*: offesa; *atma samstuti*: glorificazione/ lode di sé.

**"Il saggio è fermamente stabilito (in *suddha sattva*) e (tollera) in ugual modo le proprie gioie e sofferenze. (Vede) con uguale considerazione un pezzo di argilla, una pietra e un pezzo d'oro, e dà lo stesso valore alle cose piacevoli e spiacevoli, rimanendo sobrio ed equilibrato di fronte agli insulti e anche alle lodi (dirette a lui).**

La parola *sama* è ripetuta due volte in questo verso e rafforzata dal termine *tulya* ("bilanciato"). Già Krishna ha presentato questo punto varie volte (2.15, 2.48, 4.22, 5.18, 5.19, 6.3, 6.7, 6.8, 6.9, 6.29, 6.32, 10.5, 12.4, 12.13, 12.15, 12.18, 12.19, 13.10, 13.28, 13.29) e continuerà a farlo anche in seguito (14.26, 18.10, 18.50, 18.54). Possiamo quindi comprendere quanto sia importante tale istruzione. Un'altra parola direttamente imparentata con *sama* è *samadhi* (*sama dhi*, "uguale comprensione"), che si riferisce al livello costante di consapevolezza spirituale in ogni circostanza. Questo è lo scopo finale dello *yoga*, come conferma chiaramente Patanjali, che intitola il primo capitolo dei suoi *Yoga sutra* al perseguimento del *samadhi* (*Samadhi pada*).



In particolare, il verso 6.8 utilizzava esattamente lo stesso esempio che troviamo in questo verso, paragonando *lostra* (argilla), *asma* (pietra) e *kancanah* (oro) come materiali dello stesso valore, in quanto tutti e tre possono venire utilizzati positivamente al servizio del Supremo, anche se in modi diversi. Le persone sciocche e ignoranti valutano gli oggetti secondo parametri artificiali e quindi non impegnano adeguatamente materiali e risorse: per esempio vediamo gli artigiani pigri e arroganti che fanno un pessimo lavoro quando usano materiali meno costosi, perché pensano che tali oggetti non meritino tutta la loro attenzione e il loro sforzo. Queste persone non hanno stima di sé e la loro mentalità cinica impedirà loro di provare vera felicità e orgoglio per il proprio lavoro.

Questo esempio degli elementi materiali rispecchia le considerazioni offerte nel verso 5.18, dove uguale valore è dato ai differenti corpi del *brahmana*, della mucca, dell'elefante, del cane e della persona incivile che considera la carne di cane come un alimento normale. In entrambi i casi - elementi materiali e corpi - il valore fondamentale è lo stesso perché tutti possono venire impegnati validamente al servizio del Supremo.

L'argilla può essere usata per fare pentole o contenitori per l'acqua, la pietra può essere usata per costruire case, e l'oro usato per fare ornamenti o per commerciare. Una Divinità può essere modellata con una qualsiasi di tali sostanze ed essere perfettamente adatta per il culto, perché tutti questi materiali sono puri e utili. Certamente Krishna non ha menzionato gli escrementi o le ossa in questo esempio, perché tali sostanze non possono venire utilizzate nella vita quotidiana allo stesso scopo. Riguardo al corpo delle anime in questo mondo, un *brahmana* può essere impegnato a insegnare e offrire guida e assistenza in varie attività, una mucca può essere impegnata a produrre latte, l'elefante può trasportare grossi pesi, il cane può proteggere le case, e una persona incivile può comunque essere impegnata nell'assistere la società dall'esterno, magari

procurando i prodotti della foresta. Questo non significa che tutte queste anime incarnate debbano essere costrette a lavorare, ma se sono interessate e disposte a impegnarsi, possiamo trovare il servizio perfetto per ciascuna di loro.

Tollerare gioie e dolori non è facile, perché sollevano emozioni nella nostra mente e nella mente delle persone che ci circondano. E' anche importante comprendere che un'anima liberata non diventa insensibile a gioie e dolori (specialmente quelli degli altri), ma continua a svolgere il proprio dovere al servizio del Supremo senza essere veramente distratta.

La parola *sva* può essere interpretata in due modi: come collegata con la parola *sthah* ("rimane nella propria posizione") oppure con le parole *duhkha* e *sukha* (sofferenza e felicità). Nel primo caso, il significato più profondo è che l'anima liberata è sempre cosciente della propria vera natura come *atman*, e quindi rimane stabile sul livello trascendentale che è la sua posizione naturale e permanente. Nel secondo caso, il significato è che la neutralità e il distacco non devono ostacolare la compassione, e che un'anima liberata deve essere veramente preoccupata per le sofferenze altrui (*para duhkha duhkhi*). Lo stesso concetto viene rafforzato nell'ultima parte del verso, dove *atma* ("il sé") viene chiaramente collegato alla coppia di parole opposte *ninda* e *samstuti* (offesa e lode). Le persone ordinarie non sono facilmente turbate dalle offese e dalle lodi ricevute da altri, tranne che nel caso di persone molto invidiose che godono nel vedere offendere gli altri e soffrono quando gli altri sono lodati.

Nel verso 12.19 veniva presentato lo stesso argomento su offese e lodi: *tulya ninda stutir mauni santusto yena kenacit, aniketah sthira matir bhaktiman me priyo narah*, "Equilibrato di fronte a insulti e adorazione, silenzioso, soddisfatto di qualsiasi cosa ottenga, senza fissa dimora, fermamente determinato: questo devoto mi è molto caro tra tutti gli esseri umani."

Il termine *ninda* ("offesa") include vari livelli di gravità, dalla semplice trascuratezza o mancanza di adeguato rispetto fino alla violenza letale non provocata, mentre *stuti* (come la sua forma rafforzata *samstuti*) è la lode e la glorificazione solitamente offerta ai grandi personaggi, a iniziare dalle Personalità di Dio. Si tratta di un grado più forte di *mana* e *apamana* (6.7, 14.25), che significano "rispetto" e "mancanza di rispetto". Ovviamente qualsiasi grado di offesa è spiacevole, e qualsiasi lode è piacevole, ma una persona saggia (*dhira, muni*) sa che entrambi sono relativi e temporanei, e non dà loro troppo valore.

L'altra coppia di opposti, *priya* e *apriya*, contengono una quantità di significati che possono essere applicati a diversi contesti. Mentre *ninda* e *stuti* hanno un valore universale, *priya* e *apriya* hanno valore individuale, poiché ciò che è piacevole per qualcuno può essere irritante per qualcun altro, e viceversa. Per esempio, *priya* viene usato come "caro" per indicare una relazione d'amore molto intima, come quella tra amanti o coniugi.

Viene applicato anche agli alimenti preferiti o qualsiasi cosa ci sia particolarmente gradita, che ci dà piacere e felicità. Per estensione, possiamo usarlo per riassumere tutte le cose buone che sono desiderabili, favorevoli o preziose per noi specificamente - le cose che amiamo, in opposizione alle cose che non ci piacciono personalmente. Dal lato opposto, *apriya* è l'esatto contrario, e qualsiasi contatto con queste cose o persone spiacevoli porterà naturalmente sensazioni di scomodità, irritazione e persino sofferenza.

La parola *tulya* significa letteralmente "equilibrio" e anche "bilancia", lo strumento usato per pesare gli oggetti, specialmente per accertarne il valore.

## VERSO 25

मानापमानयोस्तुल्यस्तुल्यो मित्रारिपक्षयोः ।

mānāpamānayostulyastulyo mitrāripakṣayoḥ ।

सर्वारम्भपरित्यागी गुणातीतः स उच्यते ॥ १४-२५ ॥

sarvārambhaparityāgī guṇātītaḥ sa ucyate ॥ 14-25 ॥

*manah:* nell'essere onorata; *apamanayah:* nell'essere trascurata; *tulyah:* equilibrata; *tulyah:* ugualmente (ben) disposta; *mitra:* amici; *ari:* nemici; *paksayoh:* verso le divisioni; *sarva arambha:* tutte le imprese personali; *parityagi:* che ha completamente rinunciato; *guna atitah:* al di là dei *guna*; *sah:* lui/ lei; *ucyate:* è detto (essere).

**"(Una persona che) rimane ugualmente (ben) disposta sia quando viene onorata che quando viene trascurata, ed è equanime verso le categorie di amici e nemici, che ha completamente rinunciato all'idea di perseguire imprese materiali egotistiche, è detta trascendentale ai *guna*.**

In questo mondo materiale e specialmente in Kali yuga è più facile venire trascurati, biasimati o insultati anche senza alcuna ragione o contro ogni ragione. Le possibilità di essere maltrattati aumentano per coloro che sono sinceramente impegnati nel lottare contro i mali di una società ignorante e corrotta, perché come vedremo più avanti nel capitolo 16, le persone asuriche sono molto esperte nell'insultare gli altri e godono nell'infliggere dolore alle loro vittime innocenti.

Una persona che ha abbandonato l'illusione di *ahankara* e *mamatva* rimane distaccata e non è distratta dall'adulazione o dalla calunnia; se c'è qualcosa di utile lo userà, altrimenti lascerà che

tutto scorra via, senza preoccuparsi troppo. Certo, bisogna evitare le situazioni in cui è probabile che si verifichino adulazione e offese, e per questo motivo è bene vivere soli, indipendenti e distaccati dalla vita sociale. Dovremmo sapere qual è il limite di ciò che la nostra mente e il nostro corpo possono sopportare, e fare le scelte appropriate per evitare di esporci a uno stress eccessivo. La sindrome del martire è un problema psicopatologico, non una qualificazione spirituale: non abbiamo bisogno di sdraiarsi e recitare la parte dello stuoino perché tutti possano pulirsi le scarpe sulla nostra testa. Quando diciamo che bisognerebbe essere umili come un filo d'erba e tolleranti come un albero, dovremmo ricordare che persino l'erba e gli alberi hanno dei limiti per quanto riguarda l'umiltà e la tolleranza, e non sono esenti dal riportare gravi danni a causa di eccessivi maltrattamenti. Fortunatamente, il corpo umano ha la capacità di muoversi (a differenza di erba e alberi) e farsi da parte per evitare di essere ridotto in polpette da un branco di rinoceronti imbizzarriti.

Alcune persone potrebbero equivocare, e scambiare la nostra tolleranza e benevolenza per stupidità o masochismo, e potrebbero persino arrivare a credere che ci piace essere sfruttati, maltrattati, pugnalati alla schiena e perseguitati. Non esiste alcuna regola vedica che ci impedisca di far loro capire che si stanno sbagliando di grosso.

Inoltre, per essere amichevoli verso gli altri non c'è bisogno di aiutarli e sostenerli nel loro impegno in *ugra karma*, o magari anche di impegnarci noi stessi in tali attività criminali per fare loro compagnia. E' tutto l'opposto: un vero amico, un *mitra*, si sforzerà di salvarci dal commettere qualche grosso errore. C'è una differenza tra *maitra* ("amicizia") e *sanga* ("associazione, compagnia"): mentre l'amicizia è sempre un sentimento positivo e benefico, *sanga* può essere buona o cattiva - per rimanere sul livello trascendentale, deve essere esclusivamente vera *sat sanga*.

Il termine *paksha* (e il suo plurale *pakshayoh*) si riferisce alle divisioni o categorie, come nelle quindicine della luna, chiamate *sukla* ("bianca") e *krishna* ("nera"), rispettivamente tradotte come la luna crescente e la luna calante. Applicato alla società umana, *paksha* indica un gruppo, schieramento, campo o partito, in cui un lato si oppone all'altro per giuramento di fedeltà o natura, come in *mitra* ("amici") e *ari* ("nemici"). Questa equanimità verso tutti gli schieramenti viene facilmente descritta come non-settarismo e libertà dalla mentalità di partito, qualcosa che è estremamente importante specialmente nell'ambito della religiosità materialistica, tra organizzazioni e istituzioni, come le chiese o *matha*.

La religiosità materiale non è in grado di portarci al livello supremo. Il *Bhagavata Purana* (1.1.2) afferma chiaramente: *dharmah projjhita kaitavo atra paramo nirmatsaranam satam*, "Rifiutando la cosiddetta religione iullusoria, qui discuteremo soltanto della trascendenza, che è per le persone buone libere dall'invidia". Cos'è l'invidia (*matsara*)? E' la mentalità dualistica e separatista che divide le persone in campi (*paksha*).

Quei religiosi professionisti settari che pretendono di parlare come autorità - come rappresentanti di Dio - dovrebbero dare il buon esempio e comportarsi come devoti di Dio, e non come devoti della propria organizzazione o setta. Se fossero veramente trascendentali o anche soltanto sattvici, accoglierebbero con entusiasmo l'idea di un'equa collaborazione e sarebbero disposti a riconoscere e apprezzare il buon lavoro fatto da altri e i *guna* e *karma* da loro dimostrati, e unirebbero le forze.

Il pericolo per queste persone è cadere vittima di *tamas* attraverso l'identificazione materiale e il separatismo; questo è particolarmente disastroso perché possono trasformarsi in *asura* se tentano di sfruttare il buon nome e le parole di Dio per meglio manipolare e ingannare o costringere gli altri alla sottomissione

tramite oppressione, repressione e depressione materiali, o accusarli di non essere abbastanza umili e disposti a collaborare. Gli *asura* considerano tale mancanza di sottomissione alla loro tirannia come ostilità nei loro confronti o persino verso Dio, ma sono confusi dall'illusione e non si ritroveranno in paradiso - piuttosto finiranno in nascite inferiori. Invece che confratelli sono "padrini": la mafia si basa infatti sulla fedeltà cieca e gerarchica ai boss anche contro *dharma*, *vidya*, *satya* e *sattva*.

Questo concetto non esiste nell'autentica conoscenza vedica. I versi dal 7 al 20 del capitolo 16 della *Bhagavad gita* spiegano chiaramente che gli *asura* non danno importanza alla conoscenza autentica delle scritture, e che le loro attività religiose sono inutili perché non sono sostenute dal *dharma*, a cominciare da veridicità, compassione, e purezza dalla contaminazione dell'identificazione materiale.

Non dovremmo coltivare l'odio (*dvesa*) o l'invidia (*matsara*) verso queste persone sfortunate. Dobbiamo riconoscere il fatto che persino *asura* e *adharmas* e *avidya* hanno un ruolo da svolgere nel mondo, e non siamo interessati a correre dietro a loro o a "fermarli". Per un senso di amicizia distaccata (*maitra*), auguriamo loro ogni bene e preghiamo perché possano rendersi conto del loro errore. Non cercheremo di togliere loro le proprietà o i seguaci che hanno accumulato: che si godano qualsiasi successo è dovuto al loro *karma* precedente, ma se qualcuno è interessato a sentire o apprendere la verità, e migliorare la propria vita, dovremmo essere pronti a fare il nostro dovere.

Dobbiamo difendere il nostro servizio, e lo facciamo indipendentemente e in accordo con i veri insegnamenti delle scritture. Non esiste un monopolio religioso da rispettare: questa ricerca della perfezione spirituale è il diritto di nascita di tutti, proprio come tutti hanno il diritto di fare una doccia fredda nel mese di *magha*. Se non riusciamo a trovare dei devoti autentici di

Dio, è meglio rifugiarsi direttamente nel *param guru* piuttosto che sostenere gli *asura* e le loro organizzazioni.

L'espressione *sarva arambha parityagi* ("abbandonando ogni impresa egotistica") non significa che non dovremmo impegnarci in imprese dharmiche o di predica. Significa che non le identifichiamo come "nostre" in una mentalità separatista.

## VERSO 26

मां च योऽव्यभिचारेण भक्तियोगेन सेवते ।

mām ca yo'vyabhicāreṇa bhaktiyogena sevate ।

स गुणान्समतीत्यैतान्ब्रह्मभूयाय कल्पते ॥ १४-२६ ॥

sa guṇānsamatītyaitānbrahmabhūyāya kalpate ॥ 14-26 ॥

*mam:* a me; *ca:* e; *yah:* uno che; *avyabhicarena:* senza deviare; *bhakti yogena:* attraverso il *bhakti yoga*; *sevate:* offre servizio; *sah:* lui/ lei; *gunan samatitya:* avendo trasceso i *guna*; *etan:* tutti questi; *brahma bhuyaya:* sul livello del *Brahman*; *kalpate:* desideri.

**"Chi mi serve sinceramente nel *bhakti yoga* senza deviare sviluppa desideri che sono sul livello del *Brahman*, che trascendono tutti questi *guna*.**

Krishna chiarisce immediatamente che *sarva arambha parityagi* non significa che non dovremmo lavorare sinceramente per il bene di tutti gli esseri e al servizio del Supremo. Tale desiderio (*kalpate*) è trascendentale e non ci lega ai *guna* materiali, ma piuttosto ci spinge in avanti e in alto, sempre più vicino alla Coscienza di Krishna. Il desiderio di immortalità è l'ispirazione che ci porta dalle tenebre alla luce: *asato ma sad gamaya, tamaso ma jyotir gamaya,*



*mrtyor ma amrtam gamaya (Brhad aranyaka Upanishad, 1.3.28)* poiché elimina la nostra identificazione con il corpo materiale, che è inevitabilmente destinato alla morte.

Krishna aveva già spiegato che questo desiderio costituisce un'impresa legittima anche sul livello della trascendenza dopo essersi elevati al di sopra dei *guna*: *yam hi na vyathayanty ete purusam purusarsabha, sama duhkha sukham dhiram so 'mritatvaya kalpate*, "O migliore tra gli uomini, chi non è distratto da tutto questo ed è sempre ugualmente equilibrato nella sofferenza e nella gioia, è una persona saggia e può aspirare all'immortalità" (2.15).

Un altro verso molto simile si trova alla conclusione della *Bhagavad gita* (18.53): *ahankaram balam darpam kamam krodham parigraham, vimucya nirmamah santo brahma bhuyaya kalpate*, "Chi è diventato completamente libero da *ahankara* e *mamatva*, dal senso di forza materiale, da orgoglio, lussuria, collera e avidità, ed è pacifico, focalizza i propri desideri verso il Brahman."

Il *Bhagavata Purana* (11.29.34) conferma: *martyo yada tyakta samasta karma, niveditatma vicikirsito me, tadamrtatvam pratipadyamano, mayatma bhuyaya ca kalpate vai*, "Se un mortale ha rinunciato a tutte le sue attività dedicandosi pienamente a me, desiderando servirmi, quel desiderio lo qualifica a raggiungere la mia stessa natura e anche l'immortalità".

E anche: *harir ni nirgunah saksat, purusah prakriteh parah, sa sarva drg upadrasta, tam bhajan nirguno bhavet*, "Hari è al disopra dei *guna*. E' il Purusha stesso, trascendentale alla natura materiale. E' il testimone che vede ogni cosa. Adorandolo, anche noi diventiamo liberi dai *guna*." (*Bhagavata Purana* 10.88.5) e *bhakty aham ekaya grahyah sraddhayatma priyah satam, bhakti punatin man nistha sva pakan api sambhavat*, "Io posso essere

raggiunto solo dalla pura *bhakti* e sono caro alle persone che hanno una fede profonda. Questa fede e devozione purifica chiunque dalla contaminazione della nascita, inclusi i mangiatori di cani", (*Bhagavata Purana*, 11.14.21).

La parola *avyabhicarena* ("senza deviazione", "senza cambiamento", "senza interruzione") si riferisce alla consapevolezza fermamente stabilita, o *samadhi*, e si trova anche nei versi 13.11 e 18.33 con lo stesso significato. Il vero servizio nel *bhakti yoga* (*bhakti yogena sevate*) non è una faccenda part-time, una funzione alla quale assistiamo una volta alla settimana o pratichiamo un paio d'ore al giorno; è una meditazione costante e dinamica, ininterrotta. Qualsiasi procedimento che non si qualifica a questo livello è semplicemente imitazione o pratica mirata a raggiungere infine il livello autentico, e non darà i risultati che ci aspettiamo - felicità, piena consapevolezza, e tutte le altre qualità divine.

Lo conferma il *Bhagavata Purana* (1.2.6): *sa vai pumsam paro dharmo yato bhaktir adhoksaje ahaituki apratihata yayatma suprasidati*, "Il *dharma* supremo per gli esseri umani è il servizio devozionale senza interruzioni e senza egoismo, offerto alla Trascendenza: questo dà piena soddisfazione all'anima."

L'espressione *brahma bhuyaya* ("sul livello del Brahman") non dovrebbe essere sottovalutata o trascurata. Senza la realizzazione trascendentale del Brahman come Coscienza universale non ci può essere vera *bhakti* - al massimo, ci sarà qualche attaccamento sentimentale a un'idea culturale o affettiva, che la maggior parte della gente magari chiama "devozione". In questo senso, si può essere devoti alla propria famiglia o carriera, alla ricerca scientifica, o ad altre cause. Sul livello di religiosità materiale, si può essere un devoto di qualche figura religiosa o insegnamento o gruppo, ma generalmente tutto si riduce a tenere delle immagini nella propria casa, recitare qualche preghiera ogni tanto,

partecipare a qualche funzione collettiva per stabilire la propria appartenenza al gruppo sociale. Lo spirito di servizio (*sevate*) è generalmente assente o diretto alla distribuzione di cibo o abiti "ai poveri" o alla glorificazione della posizione materiale del gruppo prescelto, costruendo grandi chiese o templi o *matha* e decorandoli con oro e altre cose di grande effetto. Tutte queste attività rimangono sul livello materialistico, e al massimo possono dare un po' di *punya*. La vera *bhakti* comincia al livello in cui abbiamo superato la mentalità materialistica (*dharmah projjhita kaitavo*, *Bhagavata Purana*, 1.1.2) come conferma definitivamente la conclusione della *Bhagavad gita* (18.54).

## VERSO 27

ब्रह्मणो हि प्रतिष्ठाहममृतस्याव्ययस्य च ।

brahmaṇo hi pratiṣṭhāhamamṛtasyāvvyayasya ca ।

शाश्वतस्य च धर्मस्य सुखस्यैकान्तिकस्य च ॥ १४-२७ ॥

śāśvatasya ca dharmasya sukhasyaikāntikasya ca ॥ 14-27 ॥

*brahmanah*: del *Brahman*; *hi*: in verità; *pratistha*: il fondamento; *aham*: io sono; *amritasya*: dell'immortale; *avyayasya*: dell'immutabile; *ca*: e; *sasvatasya*: dell'eterno; *ca*: e; *dharmasya*: del *dharma*; *sukhasya*: della felicità; *aikantikasya*: dell'Uno; *ca*: e.

**"Io sono il fondamento del Brahman, l'immortale, infallibile/ imperituro, eterno, che è il dharma supremo e la felicità, l'unica Realtà."**

Questo verso stabilisce in modo estremamente esplicito la posizione suprema di Krishna come Bhagavan, la Personalità di

Dio. Non c'è nulla di impersonale nel pronome *aham* ("io"), che Krishna usa molte volte nella *Bhagavad gita* per riferirsi a Dio.

Non dobbiamo però pensare che si tratti di una "vittoria sull'impersonalismo", perché non c'è mai stata una guerra tra Brahman, Paramatma e Bhagavan, che sono tutti una stessa cosa (*vadanti tat tattva vidas tattvam yaj jnanam advayam, Bhagavata Purana 1.2.11*). Bhagavan è conoscenza (*jnanam advayam*), cioè consapevolezza, e Brahman e Paramatma sono la stessa conoscenza - l'unica differenza è la *nostra* percezione.

Le persone sciocche e ignoranti che non hanno realizzazioni o anche solo una sufficiente comprensione del Brahman non possono amare o anche solo comprendere Bhagavan, e *maya* li accontenterà proiettando una vasta gamma di fantasie per cui l'anima condizionata "crea" Dio a propria immagine. E' facile smascherare queste inutili speculazioni mentali perché non corrispondono alle qualità fondamentali di Dio, che troviamo descritte nelle scritture originarie e da molte anime realizzazione come basate sul *dharma*, il fondamento etico universale dell'esistenza. Così quando vi viene presentata un'immagine di Dio (o della religione) che va contro compassione, felicità, veridicità, intelligenza e conoscenza, principi etici, trascendenza, equanimità e così via, potete stare sicuri che qualcuno sta cercando di imbrogliarvi e convincervi a comprare le loro stupide fantasie. La cosa è particolarmente pericolosa quando questi "predicatori" sono evidentemente immersi nel concetto di vita basato su *ahankara* e *mamatva* e seguono le conclusioni e i comportamenti descritti nel capitolo 16 come caratteristici degli *asura*. Gli *asura*, o "persone demoniache" possono benissimo sembrare religiosi, e in particolare pretendere di avere il monopolio sulla religione, dunque bisogna osservarli molto attentamente per evitare di essere confusi da loro.

Possiamo rimanere al sicuro se coltiviamo sinceramente la giusta conoscenza *sattvika*, che ci permette di distinguere *dharma* da

*adharmā: pravṛittim ca nivṛittim ca karyakārye bhayabhaye, bandham mokṣam ca ya vetti buddhiḥ sa partha sattviki*, "La comprensione sattvika sa cosa deve essere accettato e cosa deve essere abbandonato, cosa deve essere fatto e cosa non deve essere fatto, cosa bisogna temere e cosa non bisogna temere, cosa porterà legami e cosa porterà la liberazione" (18.29).

E il livello più alto di *sattva* ci porta al di là dell'identificazione materiale: *jñānam visuddham paramārtham ekam, anantaram tv abahir brahma satyam, pratyak prasāntam bhagavac chabda samjñam, yad vasudevam kavayo vadanti*, "La conoscenza più pura sullo scopo supremo della vita non ha un interno e un esterno. Il Brahman è descritto come la Verità interiore, il sereno Bhagavan, che i *kavi* chiamano Vasudeva" (*Bhagavata Purana* 5.12.11).

La parola *pratistha* significa "fondamento" ma anche "fondazione, inizio, origine". In altre parole, la Coscienza esiste perché esiste un "io" Cosciente (*aham*) che contempla l'Esistenza. Si tratta di un concetto che molti saggi hanno afferrato in una certa misura, anche intuitivamente senza il beneficio di una conoscenza precedente, ma le scritture vediche lo spiegano nei dettagli, scientificamente e obiettivamente, presentandolo come lo scopo della realizzazione spirituale: *atma vidya*, "la scienza del sé".

In quanto *jivatma*, noi abbiamo un senso del sé poiché la consapevolezza è una funzione fondamentale del sé. Quando non c'è un sé, non ci può essere consapevolezza; tutte le frasi richiedono un soggetto, ogni osservazione richiede un osservatore.

Brahman, Paramatma, Bhagavan, sono *jñāna*, conoscenza, e così sono anche Atman e Prakriti. C'è forse qualcosa che non sia originariamente conoscenza? No. Questa conoscenza o consapevolezza esiste sempre, anche quando è coperta o distorta. Un pazzo può credere di essere Napoleone o Giovanna d'Arco, ma questo non significa che in effetti non sia nessuno; la sua

consapevolezza esiste, ma è distorta in una immagine sovrapposta dove sono introdotte identificazioni non applicabili. La coscienza esiste sempre, persino durante il coma o la morte, perché quando lasciamo il corpo continuiamo a rimanere coscienti, in questa o in dimensioni differenti.

La Coscienza di Dio non è differente dalla nostra minuscola coscienza, tranne che per il fatto che la Coscienza di Brahman/ Paramatma/ Bhagavan è *paryapti*, "la più completa", mentre la nostra coscienza è limitata dal concetto di separazione attraverso tempo, spazio e individualità. La divina Coscienza è dunque *amritam* (immortale), *avyaya* (immutabile), *sasvat* (eterna), ed è anche *dharma* (senso etico o "voce della coscienza"), e *sukha* o *ananda* (felicità intrinseca).

Ciascuno di noi può facilmente sperimentare questa Coscienza suprema (in qualità anche se non in quantità) eliminando dalla propria consapevolezza tutte quelle cose temporanee che finiranno per morire o cambiare (come le identificazioni materiali e gli attaccamenti) e sintonizzandosi con le qualità che costituiscono i principi del *dharma*. Allora sperimenteremo sicuramente la felicità del Brahman (*brahma ananda*).