

BHAGAVAD GITA



Massimo Gatto: www.yogitalia.com

Introduzione

La Bhagavad Gita è uno dei testi più influenti e significativi della storia spirituale dell'umanità. Non è conosciuta da tutti, ma soprattutto da chi è vicino alla cultura indiana, allo yoga o agli studi religiosi.

È considerata un gioiello all'interno del Mahabharata, il grande poema epico dell'India antica, un'immensa epopea narrativa, tra le più lunghe al mondo, composta da oltre 100.000 strofe.

Parla del conflitto che nasce **per una disputa dinastica** tra Pandava e Kaurava, entrambi rami della famiglia reale dei Kuru che rivendicano il diritto al trono di Hastinapura. (Attuale Delhi)

In breve:

- . I **Pandava** (figli di Pandu) sono i legittimi eredi, ma
- . i **Kaurava** (figli di Dhritarashtra, in particolare Duryodhana) non vogliono rinunciare al potere.

Il Mahabharata è attribuito al saggio **Vyasa**, considerato uno dei più grandi rishi (saggi) dell'India antica.

La *Bhagavad Gita* non è un testo separato, ma un episodio specifico del *Mahabharata*, si colloca nel sesto libro del poema, chiamato *Bhishma Parva*.

- Il Mahabharata ha **18 libri (parva)**.
- Nel **6° libro (Bhishma Parva)** si trova la Bhagavad Gita.
- La Bhagavad Gita ha a sua volta **18 capitoli interni** per un totale di 700 versi.

Ciascuno capitolo Gita, chiamato “Yoga”, a indicare un particolare percorso di elevazione spirituale.

Contesto della Bhagavadgītā

- La Bhagavadgītā è un **dialogo filosofico e spirituale**.
- Si svolge **sul campo di battaglia di Kurukṣetra**, prima dell'inizio della guerra tra:
 - **Pāṇḍava** (la parte “giusta”)
 - **Kaurava** (la parte “ingiusta”, secondo il testo)
- I due eserciti sono schierati, ma **Arjuna**, il grande arciere dei Pāṇḍava, è colto da una crisi morale: Come posso uccidere i miei parenti, maestri e amici?
- **Kṛṣṇa**, guida del carro di Arjuna e incarnazione (avatāra) del dio Viṣṇu, gli risponde.
- La Gītā è proprio questo **dialogo tra Arjuna (l'uomo in crisi) e Kṛṣṇa (il divino maestro)**.

Personaggi principali

1. Dhṛtarāṣṭra: (il Re cieco): Padre dei Kaurava. È **cieco fin dalla nascita**, simbolo sia della sua condizione fisica sia della sua **incapacità di vedere il dharma** (la giustizia). Non partecipa alla battaglia di Kurukṣetra, ma **vuole sapere cosa accade** sul campo.

La *Gītā* si apre proprio con la sua domanda: Che cosa fanno i miei figli e i figli di Pāṇḍu, radunati sul campo di Kurukṣetra?

2. Sañjaya: (il narratore – veggente): Consigliere di Dhṛtarāṣṭra. È dotato di **visione divina**, può “vedere” tutto quello che succede sul campo di battaglia **a distanza**. È lui che descrive al re cieco lo svolgersi degli eventi, compresi i dialoghi tra Kṛṣṇa e Arjuna.

3. Arjuna: È il vero personaggio della storia. Lui è il terzo dei fratelli Pāṇḍava. Il migliore arciere del suo tempo. Rappresenta **l'essere umano che cerca la verità.**

Il suo ruolo: sollevare una questione morale che permette l'insegnamento.

4. Kṛṣṇa: Auriga di Arjuna e amico di Arjuna.

In realtà è l'**incarnazione del Dio Viṣṇu**. Il suo ruolo: guidare Arjuna, rivelando:

- la **natura del dharma** (il dovere)
- la **vera essenza del sé** (ātman)
- la **via della liberazione** (mokṣa)

Tanti nomi (stesso personaggio).

Nel leggere la Bhagavad Gita, capita spesso di imbattersi in molti nomi che fanno pensare a persone diverse, ad esempio: "Oh Pārtha!", "Oh mio caro Dhanañjaya!", "Oh tu che sei Kirīti!". In realtà, tutti questi appellativi si riferiscono allo stesso personaggio, in questo caso Arjuna.

Nella tradizione indiana è comune che un personaggio abbia diversi nomi, ciascuno legato a un aspetto specifico: la parentela, le qualità personali, le imprese compiute o i titoli divini.

Questo uso multiplo di nomi da una parte arricchisce il testo poetico, sottolineando la profondità simbolica delle figure, ma dall'altra può facilmente generare un po' di confusione nella comprensione.

Nomi di Arjuna: Per evidenziare aspetti differenti del suo carattere e ricordare la sua identità eroica.

- **Pārtha** – “figlio di Pṛthā” (nome di sua madre)
- **Kaunteya** – “figlio di Kuntī” (altro nome della madre)
- **Guḍākeśa** – “signore del sonno” (vigilante)
- **Dhanañjaya** – “conquistatore della ricchezza”
- **Kirīti** – “colui che porta la corona”

Nomi di Kṛṣṇa: Per ricordare la sua natura umana e divina.

- **Keśava** – “distruttore di Keśī” (un demone)
- **Mādhava** – “discendente della dinastia Madhu”
- **Govinda** – “signore delle mucche”, quindi pastore divino
- **Janārdana** – “protettore degli uomini”

Contesto storico, culturale e filosofico

Gli studiosi ritengono che la Gita sia stata composta tra il 200 a.C. e il 200 d.C., anche se le idee filosofiche in essa contenute sono molto più antiche, risalendo ai Veda e alle Upanishad. La Gita come gli Yoga Sutra, unifica diversi filoni del pensiero indiano: Vedanta, Sankhya, Yoga, filosofia del Bhakti e filosofia del Karma presentandoli in una forma coerente e pratica.

La Gita nacque in un periodo di grande trasformazione sociale, politica e intellettuale. Offre una risposta spirituale alle confusioni etiche e alle crisi d'identità vissute dagli individui in un mondo in rapido cambiamento.

L'ambientazione della Gita: Il Kurukshetra

Sebbene la Gita sia ambientata in un campo di battaglia fisico, il suo significato più profondo è simbolico. Il campo di Kurukshetra rappresenta il campo di battaglia interiore che ogni essere umano affronta. La vita presenta continuamente sfide, dilemmi morali, conflitti emotivi e momenti di incertezza.

Il crollo psicologico di Arjuna rispecchia le lotte interiori di chiunque cerchi chiarezza in mezzo alla confusione.

Il ruolo di Krishna come auriga di Arjuna simboleggia la Guida Divina presente in ogni essere umano, la voce interiore della verità, della coscienza e della saggezza.

Così, la Gita non è un libro sulla guerra, ma un libro su come vincere la guerra interiore contro ignoranza, dubbio, paura ed ego.

La crisi psicologica di Arjuna

Arjuna entra in battaglia con coraggio e determinazione, ma la vista dei propri parenti schierati contro di lui provoca un profondo shock emotivo. Egli sperimenta:

- confusione morale
- crollo emotivo
- attaccamento e dolore
- perdita di motivazione
- paura del peccato
- crisi d'identità

Questa crisi è universale. Gli studenti la vivono prima degli esami, i leader durante le decisioni difficili, e le persone comuni nelle relazioni, nel lavoro e nelle responsabilità quotidiane.

La Gita inizia proprio da questo punto di fragilità umana, mostrando che la saggezza spirituale è più necessaria proprio quando la vita diventa difficile.

La battaglia che Arjuna deve affrontare rappresenta **le battaglie interiori** che ciascuno vive: decisioni difficili, responsabilità, dubbi, paure, conflitti morali. Arjuna è l'essere umano che si trova davanti a un momento di crisi, incapace di capire cosa sia giusto fare.

Krishna è la **coscienza più alta**, la saggezza che ognuno può sviluppare dentro di sé.

Così, ciò che accade sul campo di Kurukshetra non è solo un episodio epico, ma una metafora dell'esistenza:

- quando ci troviamo davanti a scelte che non vogliamo affrontare;
- quando siamo divisi tra paura e dovere;
- quando non riconosciamo il nostro valore;
- quando cerchiamo una direzione interiore.

La *Gita* mostra che lo yoga non serve a fuggire dalla vita, ma a viverla meglio: con lucidità, discernimento e coraggio. Per questo il racconto parla di noi, oggi, in ogni momento in cui siamo chiamati a confrontarci con la nostra verità più profonda.

N°	Titolo Sanscrito	Traduzione	Tema Chiave
1	Arjuna Viṣāda	Il dolore di Arjuna	Crisi esistenziale
2	Sāṅkhya Yoga	La via della conoscenza	Atman, Dharma, Karma Yoga
3	Karma Yoga	La via dell'azione	Agire senza attaccamento
4	Jñāna Karma Yoga	Azione e conoscenza	Avatar, sacrificio, jñāna
5	Sannyāsa Yoga	Rinuncia e azione	Confronto karma/sannyāsa
6	Dhyāna Yoga	Meditazione	Mente, disciplina, yoga
7	Jñāna-Vijñāna	Conoscenza e realizzazione	Natura divina di Krishna
8	Akṣara Brahman	L'imperituro assoluto	Vita oltre la morte
9	Rāja Vidyā Yoga	La suprema conoscenza	Bhakti, grazia divina
10	Vibhūti Yoga	Manifestazioni divine	Dio nelle cose del mondo
11	Viśvarūpa Darśana	Visione della forma cosmica	Teofania, rivelazione
12	Bhakti Yoga	Devozione	Fede, amore verso Dio
13	Kṣetra-Kṣetrajña	Campo e conoscitore del campo	Corpo vs spirito
14	Guṇa Traya	Le tre qualità della natura	Sattva, rajas, tamas
15	Puruṣottama Yoga	L'essere supremo	Albero cosmico, anima
16	Daiva Āsura Sampad	Natura divina e demoniaca	Etica, qualità interiori
17	Śraddhā Traya	I tre tipi di fede	Fede e rituali
18	Mokṣa Sannyāsa	Liberazione e rinuncia	Sintesi di tutti i percorsi

Riassunto al Capitolo I

Arjuna Viṣāda Yoga - L'angoscia di Arjuna

1. Nella reggia, Dhritarāstra, ansioso per la sorte dei suoi malvagi figli, chiede al suo auriga, chiaroveggente, ciò che accade nel Kuruketra.
2. Allora, **Saṅjaya** rispose: inizia a descrivere come sono schierate le armate, dice i nomi dei guerrieri e le loro qualità il nome delle loro conchiglie da suonare e l'arma da usare...ecc.

18. tutti, da ogni parte, soffiaron nelle loro conchiglie.
20. Poi, le armate si prepararono a fronteggiarsi.
21. Arjuna raccolse il suo arco e rivolgendosi al suo cocchiere, disse: "Porta il cocchio tra le due armate,
22. 23. cosicché io possa guardare da vicino questi guerrieri
bramosi di battersi per una ingiusta causa.

24. 25. Śrī Kṛṣṇa, allora, guidò il cocchio fra gli eserciti; e Arjuna, vide di fronte a sé Bhiṣma, Drona, altri parenti e molti amici.

27. Allora, improvvisamente, fu sopraffatto da una grande compassione e con angoscia disse:

28.29. "O Kṛṣṇa, guarda! Vedendo i miei cari così schierati, gli arti mi vengono a mancare, il mio intero corpo trema, la bocca è inaridita e il mio arco Gāndivā mi scivola di mano". Arjuna, che combatté contro il divino Siva e che vinse Yama, il dio della morte, in un istante fu sopraffatto dalla confusione.

31. "O Kriṣṇa, come posso pensare di uccidere questi miei congiunti!

32. Non bramo la vittoria né il regno, se possono essere goduti solo a questo prezzo!

33. Dovremmo pensare unicamente al bene dei nostri parenti,

34. benefattori e amici e siamo qui, armi in mano, pronti A distruggerli!

36. 37. Di quale piacere potremmo gioire dopo questo grande peccato?

38. Sebbene le loro menti siano in preda all'avidità e non vedano il male insito nella distruzione della famiglia, né il crimine del tradire gli amici,

39. come potremmo giustificarci, noi che vediamo chiaramente il male del provocare questa distruzione?

40. Con essa verrebbero distrutti gli antichi dharma, le norme che regolano il processo evolutivo e quando il dharma, il sentiero della rettitudine, viene smarrito, l'adharma, l'ingiustizia e il peccato, prevale.

42. Questa confusione conduce all'inferno sia la famiglia che i suoi distruttori

45. Ahimè, quale grande peccato abbiamo deliberato di commettere nel cercare di uccidere i nostri cari per l'avidità dei piaceri di un regno!

46. Sarebbe meglio per me se i figli di Dhritarāstra mi uccidessero senza che opponessi resistenza.

47. Così parlò Arjuna, in preda allo sconforto e alla confusione originati dal suo attaccamento e dopo aver-pronunciato queste parole, si accasciò sul sedile del cocchio, gettando da parte arco e frecce, piangendo a dispetto di se stesso.

Riassunto Capitolo II

Sāṅkhya Yoga – Lo Yoga della Conoscenza

1. Sañjaya disse: Vedendo Arjuna abbattuto, incapace di combattere e sopraffatto dal dolore, Śrī Kṛṣṇa lo rimprovera dolcemente:
2. "O Arjuna, da dove vengono questi strani pensieri? Non lasciare che essi prendano possesso della tua mente, considera innanzitutto chi sei e se essi siano idonei alla situazione.
3. Sei di casta kṣatriya, un principe fra i guerrieri, nato per punire l'oppressore e i malvagi. Sei indebolito da una compassione fuori luogo.

4. Arjuna però continua a opporsi: non vede come possa alzare le armi contro maestri venerati come Bhīṣma e Droṇa, che per lui sono più degni di rispetto che di morte.

7. Alla fine Arjuna si arrende alla sua confusione e si rivolge a Kṛṣṇa non più come amico, ma come discepolo:

«Guidami tu, mostrami ciò che è giusto».

E depone ogni orgoglio.

10. Kriṣṇa decise il modo migliore per aiutarlo e con tono deciso, disse:

11. Sono stupito, pretendi di usare **sagge parole, senza però abbandonare l'ignoranza.** Ti assumi la paternità dell'azione, come se tu fossi il Signore dell'Universo, ritieni davvero di poter essere tu a decidere il destino degli esseri?

12. **I veri saggi** non si affliggono né per i vivi né per i morti. La Vita che pervade tutti gli esseri è sempre esistita e come tale mai cesserà di esistere. I vari corpi vanno e vengono secondo il volere del Creatore, ma l'Anima, la Vita che li pervade, rimane eternamente.

19–25. Kṛṣṇa descrive la natura eterna dell'ātman: non può essere ucciso né bruciato, non si bagna, non si secca; è immutabile, senza tempo, per sempre presente.

Dunque, dice a Arjuna, non è possibile uccidere realmente nessuno, poiché nessuno muore nel senso ultimo.

31–33. Poi Kṛṣṇa passa al piano del dovere (dharma): come guerriero, Arjuna deve combattere la guerra giusta. Rifiutarsi significherebbe tradire il proprio ruolo e attirare disonore.

34–36. Egli gli ricorda che la fama degli eroi è sacra: se si ritirasse, verrebbe accusato di codardia e i suoi nemici lo deriderebbero.

38. Kṛṣṇa gli insegna una nuova attitudine: agire senza preoccuparsi di vittoria o sconfitta, piacere o dolore. Questa equanimità è il vero yoga.

39–41. Kṛṣṇa introduce poi la via della conoscenza (sāṅkhya) e quella dell'azione consapevole (karma yoga): chi ha una mente unificata avanza; chi è dominato dai desideri si disperde.

47. Uno dei punti più celebri del capitolo: l'uomo ha diritto all'azione, ma non ai frutti dell'azione. Agisci senza attaccamento: questo porta pace e libertà.

50–53. Attraverso questo atteggiamento, l'intelletto diventa stabile, libero dai dubbi, indifferente ai risultati, concentrato solo sul dovere. È così che si realizza lo yoga.

54. Arjuna chiede allora: «Come vive un saggio stabilito nella saggezza? Quali sono i segni di chi ha la mente pacificata?».

55–72. Kṛṣṇa risponde descrivendo l'essere illuminato:

- ha abbandonato i desideri;
- è imperturbabile nella gioia e nel dolore;
- domina i sensi come una tartaruga che ritira gli arti;
- cammina nel mondo senza esserne trascinato;
- quando i sensi sono disciplinati, la mente trova riposo;

Chi, invece, segue i sensi, si perde nel desiderio, collera e smarrimento. **Solo colui che abbandona l'ego e i desideri e vive nella disciplina dello yoga raggiunge la beatitudine suprema.**

Riassunto Capitolo III

Karma Yoga – Lo Yoga dell'Azione

1. Dopo aver ascoltato la dottrina della saggezza, Arjuna rimane turbato.

Confessa a Kṛṣṇa: «Se la conoscenza è superiore all'azione, perché allora mi spingi a questa terribile guerra?». È confuso, come intrappolato tra due strade che gli sembrano opposte.

2–3. Kṛṣṇa gli risponde con calma: l'uomo non può evitare l'azione. Anche chi dice “rinuncio” in realtà continua ad agire, perché la natura stessa lo spinge. La rinuncia autentica non è smettere di fare, ma smettere di essere **attaccati** ai frutti di ciò che si fa.

4–7. Kṛṣṇa gli spiega che nessuno può restare inattivo neppure per un istante: i sensi ci trascinano a compiere atti, volenti o nolenti. Fingere di rinunciare mentre la mente brama è ipocrisia; più nobile è chi, dominando i sensi, compie i propri doveri senza desiderio personale.

Il mondo stesso è sostenuto dall'azione: gli dei, gli uomini, tutte le creature vivono grazie a uno scambio continuo. Ogni azione fatta come sacrificio diventa pura; ogni azione fatta per egoismo imprigiona.

10–16. Kṛṣṇa gli ricorda la legge cosmica: antichi saggi, dei e uomini vivevano in armonia seguendo questo ciclo sacro dell'azione offerta. Chi vive solo per sé stesso, consumando ma non donando, vive invano.

17–19. Il saggio, invece, trova gioia in sé stesso e non dipende dai frutti. Agisce per dovere, non per bisogno. Così raggiunge la perfezione, pur restando attivo nel mondo.

20–24. Kṛṣṇa rivela che anche Lui, pur non avendo nulla da ottenere, agisce costantemente. Se Egli cessasse di agire, il mondo cadrebbe nel caos e i dharma di tutti svanirebbero.

Per questo Arjuna deve combattere: il suo esempio guida gli altri.

27–29. Gli uomini pensano di essere gli autori delle proprie opere, ma in realtà sono i **guṇa** della natura ad agire attraverso di loro. Il saggio lo sa e rimane distaccato; lo stolto invece si identifica con l'azione e rimane legato.

30–35. Kṛṣṇa gli dice: «Offri a Me tutte le tue azioni, con mente tranquilla, libero da desiderio e da ansia. Combatti, ma senza ego».

Gli suggerisce che seguire la propria natura è sempre meglio che imitare quella altrui: anche fare imperfettamente il proprio dovere è più giusto che compiere perfettamente il dovere di un altro.

36. Arjuna allora domanda: «Che cosa spinge l'uomo al peccato, come trascinato contro la sua volontà?».

37–41. Kṛṣṇa risponde: è il **desiderio**, nato dal fuoco della passione, che prende la forma della collera e avvolge tutto come fumo intorno alla fiamma.

È il più grande nemico dell'uomo.

42–43. Perciò Arjuna devi dominare i sensi, rafforzare la mente e lo spirito, e sconfiggere il desiderio che oscura la conoscenza.

Solo così potrai agire nel mondo restando puro e libero.

Riassunto Capitolo IV

Jñāna Karma Sannyāsa Yoga – La Saggezza dell'Azione Consacrata

1. Kṛṣṇa riprende a parlare e rivela ad Arjuna qualcosa di sorprendente: questa stessa dottrina dell'azione consapevole fu data, in tempi antichissimi, al Dio del Sole, Vivasvat, e da lui trasmessa ai saggi e ai Re che governavano con giustizia.
2. Con il passare dei secoli però, questa conoscenza si è perduta, e Kṛṣṇa dice ad Arjuna che ora la sta rivelando di nuovo perché lui è suo devoto e suo amico.

3–5. Arjuna è confuso e chiede: «Come puoi aver dato questo insegnamento in un passato così remoto? Tu sei nato ora, mentre quegli esseri appartengono all'alba del mondo!»

6–8. Kṛṣṇa allora svela la sua natura divina:

«Molte volte Io sono nato e rinato. Conosco tutte le mie incarnazioni, mentre tu non le conosci. Quando il dharma declina e l'ingiustizia cresce, Io discendo nel mondo. Vengo per proteggere i giusti, distruggere il male e ristabilire la rettitudine.»

9. Chi comprende questa natura divina delle Sue manifestazioni non rinasce più, ma giunge a Lui.

10–12. Molti, pur desiderando il Divino, si rivolgono agli dèi minori cercando risultati materiali.

13–15. Le azioni degli esseri umani nascono dalla loro natura e dalle qualità (guṇa) che li compongono.

Kṛṣṇa spiega che ognuno ottiene ciò che desidera secondo la propria fede, ma il vero fine è unirsi al Sé supremo.

16–18. Ma cos'è l'azione? Cos'è la non-azione? Kṛṣṇa dice che persino i saggi sono confusi.

A volte ciò che sembra azione è in realtà non-azione; altre volte ciò che appare non-azione è una forma sottile di agire.

Chi vede chiaramente questa verità è un vero saggio.

19–23. L'uomo che compie ogni atto senza desiderare i risultati è libero.

Le sue azioni si consumano senza lasciare tracce; egli agisce con il corpo, i sensi, la mente, ma interiormente rimane immobile.

Offre ogni gesto come sacrificio, e quindi non è legato dal karma.

24–30. Kṛṣṇa spiega poi che esistono molte forme di sacrificio:

- il sacrificio della conoscenza,
- il sacrificio della rinuncia,
- il sacrificio della disciplina,
- il sacrificio dell'ascesi,
- della parola, del respiro, delle ricchezze,
- e il sacrificio di sé.

Tutti questi, fatti con purezza, conducono alla stessa meta.

31–33. Tuttavia, tra tutti i sacrifici, Kṛṣṇa afferma che **il sacrificio della conoscenza è il più grande**, perché consuma l'ignoranza alla radice.

34–36. Egli invita Arjuna a cercare i saggi, a interrogarli con umiltà e servizio: essi gli riveleranno la verità. Una volta conosciuto ciò che non muore, anche il più grande peccatore può attraversare l'oceano dell'errore, perché la conoscenza è un fuoco che brucia ogni azione impura.

37–39. Così come il fuoco riduce la legna in cenere, la conoscenza riduce in nulla ogni karma. Chi possiede fede, autocontrollo e disciplina ottiene la pace della saggezza; chi invece è dominato dal dubbio e dall'incredulità non trova né questo mondo né l'altro.

40–42. Kṛṣṇa conclude dicendo ad Arjuna di tagliare, con la spada della conoscenza, il dubbio che è sorto nel suo cuore.

«Alzati, o Arjuna, e agisci! Purificato dalla saggezza, compi il tuo dovere e sarai libero.»

Riassunto Capitolo V

Sannyāsa Yoga – La Rinuncia e l'Azione

1. Arjuna, ancora incerto, chiede a Kṛṣṇa: «Tu elogi la rinuncia all'azione, ma anche l'azione compiuta con distacco. Quale delle due vie è migliore per me?»

2–3. Kṛṣṇa risponde che entrambe conducono alla liberazione, ma tra le due, **l'azione senza attaccamento è superiore.**

Il vero rinunciante non è chi abbandona l'azione, ma chi abbandona il desiderio dei frutti. Colui che non odia le sue azioni né le desidera, è libero dal conflitto interiore.

4–6. Kṛṣṇa spiega che conoscenza e azione non sono strade opposte: chi vede correttamente comprende che entrambe portano alla stessa meta.

Solo gli ignoranti le considerano incompatibili.

La rinuncia senza disciplina è difficile; l'azione dedicata, invece, è un cammino stabile e sicuro.

7–9. L'uomo purificato che ha vinto la propria mente e domina i sensi rimane sempre sereno, anche mentre agisce.

Camminando, parlando, mangiando, dormendo o respirando, egli sa che non è lui ad agire, ma i sensi che operano sugli oggetti dei sensi.

10–12. Chi offre tutte le sue azioni al Divino rimane libero dal karma, così come una foglia di loto rimane intatta sull'acqua.

Agire con rinuncia conduce alla pace; agire con desiderio porta schiavitù.

13–15. Il saggio vive interiormente distaccato, come in un “eremo interiore”, pur compiendo le sue normali attività.

Kṛṣṇa afferma che il Sé non compie azioni né crea il bene o il male: sono gli uomini, offuscati dall'ignoranza, a percepire se stessi come gli agenti.

16–18. Quando la conoscenza sorge, dissolve l'oscurità come il sole che dissipa la notte.

Il saggio vede ugualmente un brāhmaṇa erudito, una mucca, un elefante, un cane o chi consuma la carne del cane.

Tutto è visto con la stessa equanimità, perché ovunque dimora lo stesso Sé.

19–21. Chi ha raggiunto questa visione rimane stabile nella saggezza e non è più toccato dalla rinascita.

Non si agita per piacere né si abbatte per il dolore, e trova una felicità che nasce dall'interno, non dai sensi.

22–24. Il piacere sensoriale porta sofferenza, perché è temporaneo.

Il saggio, invece, trova gioia nel Sé: una gioia stabile, che non si appoggia al mondo esterno.

25–26. Coloro che hanno purificato le loro menti, controllato il desiderio e allontanato attaccamento, raggiungono la pace divina.

27–28. Kṛṣṇa descrive il controllo del respiro, dei sensi e della mente: il saggio è concentrato sul Divino, e vive libero dalla paura e dalla collera, completamente pacificato.

29. Infine afferma: chi conosce Kṛṣṇa come il fine supremo di tutte le austerità, sacrifici e della conoscenza stessa, trova immediata liberazione e pace perfetta.

Riassunto Capitolo VI

Dhyāna Yoga – Lo Yoga della Meditazione

1. Kṛṣṇa spiega ad Arjuna che il vero rinunciante non è colui che abbandona l'azione, ma chi compie ogni azione senza desiderarne i frutti. L'autentico sannyāsin e il vero yogin sono in realtà la stessa persona: colui che ha domato il proprio ego.

2–4. L'uomo che compie il suo dovere senza dipendere dai risultati e senza desiderio personale è uno yogin avanzato.

Quando è distaccato sia dagli oggetti dei sensi sia dal desiderio di agire per egoismo, allora è saldamente stabilito nello yoga.

5–7. Kṛṣṇa aggiunge: «L'uomo deve elevare se stesso con la propria mente, e non degradarsi». La mente infatti può essere l'amica più grande o il nemico più feroce.

Quando è controllata, porta pace; quando è ribelle, trascina verso la sofferenza.

8–9. Il saggio che ha domato la mente rimane equanime verso amici e nemici, gioia e dolore, onore e disonore.

Guarda tutti con lo stesso spirito, e non è turbato da nulla.

10–14. Kṛṣṇa descrive poi lo yogin ideale: vive in un luogo calmo, controlla i sensi, il corpo e la mente, siede saldo senza paura né agitazione, fissa la coscienza sul Divino, mantiene la colonna eretta e non lascia che il pensiero vaghi.

Osserva moderazione nel cibo, nel sonno, nel parlare e nel riposo: l'equilibrio è la chiave della meditazione.

15–17. Attraverso questa disciplina costante, il meditante ottiene la pace ultima: l'unione con lo Spirito supremo.

Gli eccessi e le mancanze, in ogni campo della vita, rendono impossibile lo yoga.

18–19. Quando la mente è stabile e disciplinata, resta immobile come una fiamma che non trema nel vento: questo è il vero stato meditativo.

20–23. In quello stato, lo yogin gusta una gioia che non deriva dai sensi ma dal contatto con il proprio Sé più profondo.

È una felicità che non svanisce e che nessuna sofferenza può intaccare.

Raggiunto ciò, non si desidera più nulla.

24–26. Tuttavia, per arrivare a questa quiete, bisogna ripetutamente richiamare la mente quando si allontana, senza rabbia né frustrazione.

La disciplina deve essere costante ma gentile.

27–28. Lo yogin che ha purificato la mente e vive nell'equanimità sperimenta una pace che deriva dall'unione con il Divino.

29–32. Kṛṣṇa dice che chi vede lo stesso Sé in ogni creatura, e ogni creatura nel Sé, è il più elevato tra gli yogin.

Per lui, la gioia e il dolore degli altri sono come i propri.

33–34. Arjuna allora confida la sua difficoltà:

«Kṛṣṇa, la mente è irrequieta, impetuosa, difficile da controllare. Domarla mi sembra arduo quanto fermare il vento.»

35–36. Kṛṣṇa riconosce che la mente è davvero difficile da disciplinare, ma afferma che con pratica costante e distacco può essere domata.

Chi non ha autocontrollo non riuscirà nello yoga; chi invece persevera, riuscirà.

37–39. Arjuna pone una domanda importante: «Cosa accade a chi tenta lo yoga ma fallisce? Perde tutto? Rimane sospeso tra due mondi?»

40–45. Kṛṣṇa risponde che nessuno sforzo spirituale va perduto.

Chi non completa il percorso rinasce in una famiglia nobile o spiritualmente avanzata, riprende la pratica da dove l’aveva lasciata e avanza rapidamente verso la liberazione.

Le sue tendenze spirituali lo attraggono nuovamente al Divino.

46–47. Infine Kṛṣṇa afferma che tra tutti gli uomini, gli yogin sono i più elevati, e tra gli yogin, il più grande è colui che dimora nel Divino con fede e amore.

Riassunto Capitolo VII

Jñāna–Vijñāna Yoga – Conoscenza e Realizzazione

1. Kṛṣṇa dice ad Arjuna di ascoltare con attenzione: se egli concentra la mente su di Lui con piena dedizione, allora potrà conoscerLo completamente, senza residui di dubbio. Gli promette una conoscenza profonda, non solo teorica (jñāna), ma anche diretta e vissuta (vijñāna).

2–3. Kṛṣṇa spiega che questa conoscenza è rarissima: tra migliaia di uomini, uno solo aspira sinceramente alla perfezione, e tra questi pochissimi giungono realmente a comprenderLo come Egli è.

4–6. Kṛṣṇa rivela che tutto ciò che esiste nasce dalla Sua duplice natura:

- una **inferiore**, la materia, composta dai suoi otto elementi (terra, acqua, fuoco, aria, etere, mente, intelletto, ego);
- una **superiore**, il principio vivente, la coscienza che anima ogni creatura.

Da Lui tutto proviene, in Lui tutto risiede, e a Lui tutto ritorna.

7. Afferma poi di essere il fondamento dell'universo, come un filo invisibile che tiene insieme tutte le perle di una collana.

8–9. Kṛṣṇa dice ad Arjuna di riconoscerLo in tutte le manifestazioni della vita: il sapore nell'acqua, la luce nel sole e nella luna, la sacralità nei Veda, la forza negli uomini, la fragranza nella terra e il calore nel fuoco.

10–12. Tutte le qualità della natura – bontà, passione e ignoranza – provengono da Lui, anche se Egli rimane distinto e non contaminato da esse.

Si manifesta come l'essenza di tutto, ma non è limitato dalle sue manifestazioni.

13. Tuttavia, gli esseri vivono avvolti dalla *māyā*, l'illusione formata dai tre guṇa, e per questo non Lo riconoscono come origine suprema di tutto.

14. Quella māyā è difficile da superare, ma Kṛṣṇa assicura che chi si rifugia in Lui la attraversa senza ostacoli.

15 Gli uomini dominati dall'ignoranza, dalla vanità e dal desiderio cadono in un'esistenza priva di conoscenza e non riescono a rivolgersi al Divino.

16–18. Ci sono però quattro tipi di devoti che Lo cercano:

- chi soffre,
- chi desidera qualcosa,
- chi cerca conoscenza,
- e il saggio, che Lo adora per amore.

Kṛṣṇa dice che il saggio è il più caro, perché vede il Divino ovunque e si unisce a Lui con amore indiviso.

19. Dopo molte vite di ricerca, l'anima giunge infine a comprendere che «tutto è Kṛṣṇa», e allora quella persona è veramente rara.

20–23. Molti però, spinti dal desiderio, adorano diverse divinità minori: Kṛṣṇa non li disprezza, anzi sostiene la loro fede, ma i frutti che essi ottengono sono limitati e temporanei, perché derivano dal mondo mutevole.

Chi invece adora Kṛṣṇa raggiunge l'Infinito.

24–25. Gli ignoranti pensano che Kṛṣṇa sia solo un uomo straordinario e non riconoscono la Sua natura eterna e suprema, che rimane nascosta dal velo della māyā.

26. Egli conosce il passato, il presente e il futuro di tutti gli esseri, ma nessuno Lo comprende pienamente.

27–28. Illusi dal desiderio e dall'odio, gli esseri si muovono nel ciclo di nascita e morte.

Solo quando le loro azioni diventano pure, essi si rivolgono sinceramente verso il Divino.

29–30. Coloro che trovano rifugio in Kṛṣṇa e cercano la liberazione dalla vecchiaia e dalla morte arrivano a conoscerLo come la realtà suprema, il Signore dell'universo e il principio che sostiene ogni sacrificio.

Con questa conoscenza, al momento della morte, entrano nella piena unione con Lui.

Riassunto Capitolo VIII

Akṣara Brahma Yoga – Il Brahman Imperituro

1. Arjuna, desideroso di comprendere a fondo gli insegnamenti, pone una serie di domande a Kṛṣṇa: «Che cos'è il Brahman? Che cos'è il Sé? Che cos'è l'azione? Che cosa sono gli esseri e gli dèi? E soprattutto: come sei presente nel momento della morte, o Kṛṣṇa?»

2–4. Kṛṣṇa risponde con chiarezza:

- **Brahman** è la realtà suprema, imperitura;
- **il Sé** è la vita dimorante nel corpo;
- **l'azione** è il processo creativo per cui gli esseri prendono forma;
- **gli esseri** sono gli esseri viventi soggetti al mutamento;
- **gli dèi** sono le forze della natura;
- e Kṛṣṇa stesso è la presenza divina che abita in ogni cuore

5–7. Kṛṣṇa afferma che al momento della morte l'uomo raggiunge ciò che ricorda: se pensa al Divino con mente stabile, giunge a Lui senza dubbio.

L'importante è vivere e morire con la coscienza rivolta al Supremo. Chi si ricorda di Kṛṣṇa in ogni momento, non si smarrisce mai.

8–10. Per mantenere la mente salda nel Divino, Kṛṣṇa consiglia una pratica costante: concentrare il respiro, controllare i sensi, fissare la coscienza nel cuore, e meditare sulla Sua forma eterna. Così, lasciando il corpo con la mente limpida, l'anima raggiunge il Divino imperituro.

11–14. Kṛṣṇa dice che i saggi dedicano la vita a questa pratica. Coloro che meditando su di Lui giorno e notte mantengono la mente stabile e devota, Lo raggiungono con certezza.

15–16. Chi giunge a Kṛṣṇa non ritorna più nella vita terrena, dominata dalla sofferenza e dal ciclo infinito delle rinascite. Ma anche gli esseri celesti e i loro regni, per quanto splendenti, sono soggetti al tempo: nessun luogo del cosmo garantisce la liberazione eterna.

17–19. Kṛṣṇa descrive la maestà del tempo cosmico:

- un giorno di Brahmā dura migliaia di epoche,
- e altrettanto la sua notte.

Quando il giorno termina, tutti gli esseri ritornano nella materia non manifestata; quando la notte finisce, si manifestano di nuovo.

Il cosmo intero è preso in questo respiro immenso.

20–21. Ma oltre questo universo che nasce e muore c'è una realtà eterna, immutabile, che non è colpita dal tempo: la dimora suprema. Chi la raggiunge non torna più nel ciclo delle rinascite.

22. È questa meta suprema che si ottiene attraverso una devozione totale a Kṛṣṇa.

23–26. Kṛṣṇa spiega poi i due sentieri che l'anima percorre dopo la morte:

- **la via della luce**, percorsa dai saggi, che conduce al Divino senza ritorno;
 - **la via della fiamma fumosa**, percorsa dagli uomini legati al desiderio, che li riporta nel ciclo delle rinascite.
- Questi sentieri sono eterni e si alternano per gli esseri secondo la loro vita interiore.

27–28. Il saggio che conosce questi due sentieri non è più confuso: vive nella chiarezza e sceglie il cammino della liberazione.

Kṛṣṇa conclude dicendo che l'uomo che agisce con distacco, offre tutto al Divino e Lo conosce veramente, supera i limiti del destino terreno e raggiunge la dimora senza dolore.

Riassunto Capitolo IX

Rāja Vidyā Rāja Guhya Yoga – La Conoscenza Regale e Segreta

1. Kṛṣṇa dice ad Arjuna che ora gli rivelerà l'insegnamento più profondo: una conoscenza regale, la più sacra e segreta, facile da praticare e capace di liberare completamente l'anima.

2–3. Questa verità, però, può essere compresa solo da chi ha fede: coloro che non credono nel Divino restano intrappolati nel ciclo della vita e della morte, senza cogliere l'essenza della realtà.

4–6. Kṛṣṇa rivela la Sua presenza cosmica: Questo mondo intero è pervaso da Me, ma Io non sono contenuto in esso.

Spiega che tutto vive in Lui, ma Egli rimane libero e non toccato da ciò che sostiene.

Come il vento soffia nello spazio e non può esistere senza di esso, così tutti gli esseri dimorano in Kṛṣṇa.

7–10. Alla fine di ogni ciclo cosmico, tutti gli esseri ritornano nella Sua natura: quando inizia un nuovo ciclo, Egli li manifesta di nuovo.

Tutto avviene secondo la Sua volontà e attraverso la Sua energia sottile, senza che Egli ne sia coinvolto.

È uno spettatore supremo che, pur agendo, rimane sempre non-agente.

11–12. Gli ignoranti, vedendo Kṛṣṇa nella forma umana, Lo sottovalutano e non comprendono la Sua natura eterna.

Chi è dominato da desideri e false concezioni rimane smarrito nella propria confusione.

13–14. Ma i saggi, purificati dall'ignoranza, Lo riconoscono come il Signore supremo e Lo adorano con amore.

Cantano i Suoi nomi, Lo ricordano continuamente e Gli offrono le loro vite con gioia.

15–16. Alcuni Lo adorano con rituali e conoscenze sacre, altri attraverso la meditazione e la devozione personale.

Kṛṣṇa spiega che Egli è:

- il rituale,
- l'offerta,
- il fuoco del sacrificio,
- il mantra,
- la vittima stessa,
- e colui che riceve il sacrificio.

È presente in ogni aspetto della vita religiosa e spirituale.

17–19. È la madre e il padre del cosmo, il sostegno e la meta, il seme di tutte le creature.

È la saggezza dei Veda, la purezza, l'essenza del mondo, l'Onnipervadente.

È la morte che tutto inghiotte e l'immortalità che tutto sorregge.

20–22. Coloro che adorano gli dèi ottengono temporanei piaceri celesti, ma poi ritornano sulla terra.

Chi invece adora Kṛṣṇa con devozione sincera ottiene qualcosa di ben diverso: Egli si prende cura personalmente di lui, lo protegge e lo guida oltre ogni ostacolo.

23–25. Chi offre culto ad altre divinità, in realtà, indirettamente offre a Kṛṣṇa, poiché ogni cosa è parte di Lui, ma non con piena consapevolezza.

Per questo i risultati sono limitati e non portano alla liberazione.

Chi Lo adora con conoscenza, invece, raggiunge Kṛṣṇa stesso.

26–27. Kṛṣṇa afferma che accetta **qualsiasi offerta**, anche la più semplice — una foglia, un fiore, un frutto, un po' d'acqua — se è fatta con amore.

Perciò Arjuna deve offrire a Lui ogni azione: ciò che mangia, ciò che sacrifica, ciò che dona e persino le sue austerità.

28. Vivendo così, libero da attaccamento e dedicando ogni gesto al Divino, Arjuna sarà purificato da ogni karma.

29. Kṛṣṇa dichiara che non preferisce nessuno e che è uguale con tutti, ma chi Lo adora con devozione sincera diventa caro al Suo cuore.

30–31. Anche chi ha compiuto atti peccaminosi può diventare giusto se si volge a Lui con totale dedizione. La devozione pura trasforma la vita e purifica il passato.

32–34. Kṛṣṇa conclude dicendo che chiunque — indipendentemente da casta, provenienza o condizione — può raggiungere il Supremo se si rifugia in Lui.

Consiglia ad Arjuna di mantenere la mente fissa su di Lui, di servirLo con amore e di dedicargli ogni azione: così raggiungerà la dimora eterna e libera da dolore.

Riassunto Capitolo X

Vibhūti Yoga – Le Manifestazioni Divine

1–3. Kṛṣṇa afferma ad Arjuna che, poiché gli è molto caro, gli rivelerà ancora una volta una conoscenza superiore, divina e segreta.

Dice: «Io sono l'origine di tutti gli esseri e dei saggi. Nessuno comprende pienamente la mia vera natura; chi però riconosce che Io non ho né nascita né inizio, quello è libero da ogni male».

4–5. Da Kṛṣṇa provengono tutte le qualità degli esseri umani:

l'intelligenza, la saggezza, la veridicità, la serenità, la tolleranza, il controllo dei sensi, la felicità e il dolore, la vita e la morte, la paura e la paura superata.

6–7. Chi comprende che Kṛṣṇa è la fonte di tutto, vive nella devozione e nella pace.

8–11. Kṛṣṇa dice : «Io sono la causa di tutto, tutto procede da Me».

I saggi, conoscendolo, lo adorano con amore.

Aggiunge che dona comprensione e discernimento a quei devoti che lo servono con amore costante, e dissolve l'oscurità della loro ignoranza illuminando il loro cuore dall'interno.

12–13. Arjuna, afferma: «Tu sei il Supremo Brahman, la Suprema Dimora, l'Eterno Purificatore, il Divino Prima Persona».

Riconosce che anche gli antichi saggi hanno insegnato così.

14–15. Ammette però di non poter comprendere pienamente Kṛṣṇa, e gli chiede di descrivere le Sue manifestazioni divine.

16–18. Arjuna desidera sapere in quali forme della realtà Egli si manifesta e in quali aspetti del mondo lo si può contemplare.

Chiede a Kṛṣṇa: «Come posso ricordarti costantemente? Dimmi ancora delle Tue glorie divine».

19. Kṛṣṇa risponde che le Sue manifestazioni sono innumerevoli, ma ne elencherà alcune tra le più significative.

Le Manifestazioni di Kṛṣṇa nel Mondo

20–21.

- Io sono il Sé che dimora nel cuore di tutti gli esseri
- Sono l'inizio, il mezzo e la fine di tutte le cose
- Tra gli dèi, sono Viṣṇu; tra le luci, il sole splendente

22–24.

- Tra i Veda, sono il Sāma Veda
- Tra gli dèi dei venti, sono Indra
- Tra i sensi, la mente
- Tra gli elementi, sono la luce del sole e del fuoco.

25–30.

- Tra i saggi, sono Vyāsa
- Tra i re, sono Rāma
- Tra i pesci, sono il pesce più grande
- Tra le armi, sono il fulmine
- E ancora: la sapienza, il silenzio, la disciplina, la giustizia, la forza priva di desiderio.

31–34. Kṛṣṇa dice che in ogni forma straordinaria, potente, luminosa o magnifica risplende una parte della Sua energia: nei fiumi è il Gange, tra gli uccelli è il re Garuḍa, tra i serpenti è il grande Ananta, tra i guerrieri è Arjuna stesso.

35–37.

- Sono il tempo indistruttibile
- Sono la fortuna delle vittorie
- Sono l'origine della nascita e della morte
- Tra le qualità, la bontà che purifica.

38–39. Tutto ciò che è splendido, virtuoso, potente o glorioso nel mondo è una semplice scintilla della Sua maestà divina.

40–42. Kṛṣṇa conclude il capitolo dicendo che non vi è fine alle Sue manifestazioni. Anzi, con una sola minuscola parte del Suo essere sostiene tutto l'universo.

Riassunto Capitolo XI

Vishvarupa Darshana Yoga – La Visione della Forma Cosmica

1–2. Arjuna, dopo aver ascoltato le glorie e le manifestazioni divine di Kṛṣṇa, chiede di poterLo vedere nella Sua forma universale, oltre l'aspetto umano.

Dice: «Se è possibile, mostrami la Tua forma suprema, così che io possa contemplare la vastità della Tua divinità».

3–4. Kṛṣṇa risponde che nessuno, tra dèi, saggi o uomini, potrebbe vedere la Sua forma universale con i sensi ordinari.

Solo con gli occhi della devozione e della conoscenza divina, egli potrà contemplarla.

Per questo, Kṛṣṇa concede ad Arjuna una visione divina speciale.

5–6. Arjuna riceve quindi gli occhi spirituali e vede Kṛṣṇa in tutta la Sua maestà: una forma immensa, infinita, luminosa e terribile, che contiene tutti i mondi, tutti gli esseri e tutte le divinità.

7–10. Nella visione cosmica:

- milioni di bocche e occhi,
- innumerevoli braccia e gambe,
- splendore solare che illumina ogni direzione,
- fiamme e raggi che travolgono tutto,
- guerrieri e creature che scorrono dentro di Lui come fiumi di energia.

Arjuna è sopraffatto dalla magnificenza e dal terrore della forma universale.

11–14. Arjuna vede che in quella forma, Kṛṣṇa contiene tutto ciò che è passato, presente e futuro. I cieli tremano, i pianeti si muovono come se fossero in Lui, e tutte le creature viventi sono simultaneamente attratte e spaventate dalla Sua energia.

15–18. Arjuna, impaurito e ansioso, supplica Kṛṣṇa di tornare alla forma più gentile e comprensibile, quella umana che conosceva: «O Signore, vedo in Te infinite creature e mondi; la mia mente non riesce a sostenere questa visione terribile. Mostrami di nuovo la Tua forma umana, più vicina al mio cuore».

19–22. Kṛṣṇa ascolta e torna alla Sua forma umana, calma e familiare ad Arjuna.

Arjuna, pur ammirando la forma divina, riconosce la saggezza del Maestro e la propria debolezza di fronte all'immensità dell'infinito.

23–26. Arjuna allora riconosce la supremazia di Kṛṣṇa:

«Tu sei il Signore supremo, la fonte di tutti gli dèi, la causa di ogni cosa. Tutti coloro che vivono Lo venerano, e io Ti adoro con tutto il cuore».

27–30. Kṛṣṇa spiega che chi conosce e adora questa Forma Suprema con devozione sincera ottiene la liberazione definitiva: non teme più la morte, non ritorna nelle rinascite, e giunge a una pace eterna.

31–33. Kṛṣṇa conclude il capitolo invitando Arjuna a combattere con coraggio: ora che ha visto la Sua gloria suprema, sa che ogni vittoria e ogni sconfitta sono parte del Suo piano divino. Arjuna deve compiere il proprio dovere senza paura, affidandosi a Lui e alla Sua protezione.

Riassunto Capitolo XII

Bhakti Yoga – Lo Yoga della Devozione

1–2. Arjuna chiede a Kṛṣṇa quale forma di devozione sia superiore: adorare il Divino nella **forma personale**, visibile e concreta, o adorarlo nella **forma senza forma**, impersonale e universale.

Vuole sapere quale via porti più rapidamente alla liberazione.

3–4. Kṛṣṇa risponde che entrambi i sentieri conducono a Lui, ma la via della devozione personale è più facile per gli esseri umani.

Chi Lo adora con amore costante, senza attaccamento ai frutti, raggiunge il Divino con maggiore semplicità e sicurezza.

5–6. La vera devozione non consiste solo nei rituali o nei sacrifici, ma nell'offrire tutti i pensieri, le parole e le azioni a Kṛṣṇa, con cuore puro e mente stabile.

7–8. Chi serve il Divino con amore, vede in ogni creatura un riflesso della Sua presenza. Chi è equanime verso amici e nemici, gioia e dolore, onore e disonore, pratica la devozione perfetta.

9–10. Kṛṣṇa elenca le qualità del devoto:

- non aggressivo,
- pacifico,
- colui che non giudica,
- senza ego,
- privo di attaccamento ai sensi,
- indulgente e stabile nella mente.

11–12. Chi possiede queste qualità, che Lo adora con costanza, riceve protezione divina e non viene mai abbandonato.

Kṛṣṇa assicura che nessun ostacolo può fermare chi ha fede sincera.

13–14. Il devoto che è pieno di umiltà, tollerante, semplice, generoso, sincero e controlla i sensi, trova pace e liberazione.

15–17. Kṛṣṇa afferma che chi Lo ricorda sempre, chi ha fede, chi Lo ama con tutto il cuore, chi vede il Divino in ogni essere, arriva rapidamente alla perfezione.

18–19. Chi pratica la devozione con equilibrio e serenità, senza egoismo né attaccamento, è il più caro al cuore di Kṛṣṇa. Anche chi ha vissuto nell'errore, se si volge a Lui con fede, ottiene la liberazione.

20–21. Kṛṣṇa conclude dicendo che non esiste via più alta del Bhakti Yoga: la devozione sincera purifica la mente, dissolve l'ignoranza e conduce al contatto diretto con il Divino.

Riassunto Capitolo XIII

Kṣetra Kṣetrajña Yoga – Il Corpo e il Sé

1–2. Arjuna chiede a Kṛṣṇa di spiegargli la differenza tra il **Kṣetra** (il corpo o campo della conoscenza) e il **Kṣetrajña** (il Sé che conosce il corpo).

Vuole capire la distinzione tra la materia e la coscienza che la abita.

3–5. Kṛṣṇa risponde: il **Kṣetra** è il corpo fisico, composto dai cinque elementi, dalle sensazioni, dai desideri, dall'intelletto e dall'ego.

Il **Kṣetrajña** è il Sé eterno, immutabile, che osserva e conosce tutto senza essere contaminato dalle esperienze del corpo.

6–7. Kṛṣṇa spiega che la vera conoscenza consiste nel riconoscere questa differenza. Chi comprende il Sé (Kṣetrajña) come distinto dal corpo (Kṣetra) raggiunge saggezza e liberazione.

8–10. Arjuna chiede quali siano le qualità del saggio che conosce il Kṣetrajña. Kṛṣṇa elenca le caratteristiche:

- controllo dei sensi,
- saggezza,
- umiltà,
- assenza di attaccamento,
- tolleranza,
- equilibrio in gioia e dolore,
- equanimità verso amici e nemici.

11–13. Il saggio non si identifica con il corpo, né con le azioni, né con i beni materiali.

Riconosce la propria vera natura immortale come il Sé che osserva tutto.

14–15. Kṛṣṇa parla della relazione tra **materia e coscienza**:

- il corpo e la mente appartengono al Kṣetra,
- il Sé è Kṣetrajña, eterno e onnisciente.

Chi comprende questa relazione vede il mondo con chiarezza e non cade nell'illusione.

16–18. Kṛṣṇa introduce poi il concetto di **Dharma spirituale**:

- La conoscenza del Sé,
- La rinuncia al frutto dell'azione,
- La devozione al Divino.

Questi sono i pilastri per purificare la mente e realizzare la propria essenza.

19–20. Infine, Kṛṣṇa descrive l’oggetto supremo della conoscenza:

- la coscienza eterna, imperitura, indivisibile e invisibile,
- la fonte della materia e della mente,
- l’osservatore che è presente in tutti gli esseri.

Chi Lo conosce con fede e saggezza supera il ciclo di nascita e morte.

21–22. Arjuna comprende che conoscere il corpo e il Sé, e la loro relazione, è la via più diretta alla liberazione. Chi acquisisce questa conoscenza diventa saldo nello yoga, libero dall’ignoranza e dalla sofferenza.

Riassunto Capitolo XIV

Guṇa Yoga – Lo Yoga dei Tre Qualità della Natura

1–2. Arjuna chiede a Kṛṣṇa di spiegargli la natura dei tre **guṇa** (qualità fondamentali della materia): **sattva** (luce e purezza), **rajas** (passione e attività) e **tamas** (oscurità e inerzia).

Vuole capire come queste forze influenzino gli esseri viventi e il loro destino.

3–4. Kṛṣṇa risponde che tutti gli esseri sono pervasi da queste tre qualità, e che esse determinano il comportamento, la mente, le azioni e le aspirazioni di ciascuno.

Anche il corpo e la mente derivano dall'interazione dei guṇa, e nessuno può liberarsene senza consapevolezza.

5–6. Kṛṣṇa descrive ogni guṇa:

- **Sattva** porta conoscenza, armonia, serenità e amore per la verità;
- **Rajas** provoca desiderio, attaccamento, brama di risultati e agitazione;
- **Tamas** genera ignoranza, inerzia, confusione e apatia.

7–9. Egli spiega come i guṇa influenzano la mente:

- Chi è dominato da **sattva** è saggio, calmo e capace di discernimento;
- Chi è dominato da **rajas** è irrequieto, ambizioso e ansioso;
- Chi è dominato da **tamas** è pigro, ignorante e oppresso dalla paura.

10–12. Kṛṣṇa insegna che l'equilibrio e la consapevolezza sono la chiave:

chi riconosce le proprie inclinazioni e pratica il distacco, purificando gradualmente i guṇa, può avvicinarsi alla liberazione.

13–15. Kṛṣṇa afferma che **sattva** può elevare l'anima, **rajas** la lega all'azione, e **tamas** la trattiene nell'illusione. Solo chi supera il dominio delle tre qualità, purificato e stabile, realizza il Sé supremo.

16–18. Egli spiega come si possa trascendere i guṇa:

- Meditando sul Divino,
- Offrendo le azioni senza attaccamento,
- Sviluppando discernimento e devozione.

19–20. Kṛṣṇa aggiunge che chi rimane devoto e consapevole, anche vivendo tra i guṇa, raggiunge la liberazione e si unisce a Lui, oltre ogni condizionamento.

21–22. Infine, Kṛṣṇa spiega che comprendere i guṇa e il loro effetto sulla mente e sulle azioni è essenziale per vivere con saggezza e dirigere la vita verso la perfezione spirituale. Così, Arjuna impara a dominare la materia senza esserne schiavo, progredendo verso la liberazione.

Riassunto Capitolo XV

Puruṣottama Yoga – Lo Yoga del Supremo Puruṣa

1–2. Kṛṣṇa inizia spiegando la **natura del mondo** come un albero cosmico, chiamato **Pianta Assoluta**: le radici sono in alto, e i rami si estendono verso il basso, verso il mondo materiale. Gli esseri viventi, legati ai frutti e alle esperienze del mondo, sono come foglie e rami di questo albero.

3–4. L'albero cresce grazie alle radici divine, ma chi lo conosce correttamente comprende che attaccarsi ai frutti o alle foglie significa cadere nell'illusione.

Solo chi si stacca dalla materia e riconosce la realtà spirituale può elevarsi.

5–6. Kṛṣṇa spiega che il Sé immortale è distinto dalla materia. Il corpo fisico è temporaneo, ma l'anima (Purusha) è eterna, immutabile e non nasce né muore. Chi conosce la differenza tra corpo e anima diventa saggio e libero dal ciclo delle rinascite.

7–8. Kṛṣṇa parla della **gerarchia cosmica**:

- Tutti gli esseri viventi sono soggetti alla Sua energia;
- Egli stesso rimane indipendente e immortale;
- La devozione verso di Lui libera dal vincolo della nascita e della morte.

9–10. Il saggio che comprende il Supremo, il Purusha supremo, vede in ogni cosa la manifestazione della Sua energia.

Con fede e discernimento, lo riconosce come la meta finale di ogni azione.

11–12. Kṛṣṇa afferma che solo pochi comprendono pienamente il Purusha supremo; la maggior parte degli esseri vive inconsapevole della Sua presenza eterna.

13–14. Egli spiega che chi medita sul Divino con cuore devoto e mente costante supera il ciclo del mondo materiale e raggiunge la perfezione.

Chi conosce il Supremo in tutte le sue manifestazioni si unisce a Lui eternamente.

15–16. Infine, Kṛṣṇa dichiara: «Io sono il Purusha supremo; tutti gli esseri, mortali e immortali, derivano da Me. Chi Mi conosce come il supremo, stabile e infinito, conquista ogni forma di conoscenza e liberazione».

Riassunto Capitolo XVI

Daivasura Sampad Vibhaga Yoga – La Divisione tra qualità divine e demoniache

1–2. Kṛṣṇa spiega ad Arjuna la distinzione tra due tipi di natura negli esseri umani: **daivi** (divina) e **asuri** (demoniaca).

Questa divisione determina il destino, il comportamento e le inclinazioni morali di ciascuno.

3–4. Le qualità **divine** portano alla liberazione e includono:

- virtù,
- coraggio,
- autocontrollo,
- generosità,
- onestà,
- non violenza,
- disciplina interiore.

5–6. Chi possiede queste qualità diventa saldo nella saggezza, nella devozione e nel dharma, e raggiunge la felicità duratura.

7–8. Le qualità **demoniache**, invece, portano alla schiavitù dei desideri e alla sofferenza, e includono:

- orgoglio,
- ignoranza,
- arroganza,
- ostilità,
- attaccamento ai piaceri dei sensi,
- crudeltà e inganno.

9–10. Gli uomini dominati da queste inclinazioni demoniache ignorano il vero Sé e si allontanano dalla via della rettitudine.

Tali individui vivono nel conflitto, seminano dolore e alla fine cadono nella rovina.

11–12. Kṛṣṇa afferma che chi vive secondo la natura divina ottiene il successo spirituale e la liberazione.

Chi invece segue la natura demoniaca accumula karma negativo e rimane intrappolato nel ciclo delle rinascite.

13–14. Le azioni degli esseri, i loro pensieri e le loro intenzioni sono sempre influenzati dalle qualità predominanti nella loro mente.

Per questo, è essenziale coltivare virtù e saggezza per progredire spiritualmente.

15–16. Kṛṣṇa conclude dicendo che chi riconosce la differenza tra le qualità divine e demoniache e le applica nella vita, servendo il Divino con devozione, supera la paura, l'ignoranza e ogni ostacolo verso la liberazione.

13–14. Le azioni degli esseri, i loro pensieri e le loro intenzioni sono sempre influenzati dalle qualità predominanti nella loro mente.

Per questo, è essenziale coltivare virtù e saggezza per progredire spiritualmente.

15–16. Kṛṣṇa conclude dicendo che chi riconosce la differenza tra le qualità divine e demoniache e le applica nella vita, servendo il Divino con devozione, supera la paura, l'ignoranza e ogni ostacolo verso la liberazione.

Riassunto Capitolo XVII

Śraddhātraya Vibhāga Yoga – La Divisione della Fede

1–2. Arjuna chiede a Kṛṣṇa di spiegargli le **diverse nature della fede (śraddhā)** e come influenzano le azioni degli esseri umani.

Vuole capire perché alcune persone perseguono il bene, altre il male, e altre ancora l'illusione.

3–4. Kṛṣṇa risponde che la fede è sempre conforme alla **natura predominante** di ciascuno, cioè ai tre guṇa: **sattva**, **rajas** e **tamas**.

Non esiste una fede indipendente dalla natura interiore dell'individuo.

5–6. La fede **sattvica** ispira azioni pure, verità, disciplina, devozione e armonia.

La fede **rajasa** porta desiderio di gratificazione personale, ambizione e inquietudine.

La fede **tamasa** genera ignoranza, pigrizia, superstizione e illusioni.

7–8. Kṛṣṇa spiega come la fede influenzi:

- il modo di nutrirsi,
- il modo di sacrificare,
- le pratiche religiose e le austerità.

Gli atti compiuti secondo sattva purificano la mente e avvicinano alla liberazione.

Gli atti dominati da rajas o tamas creano attaccamento, confusione e oscurità.

9–10. Egli illustra esempi concreti:

- Cibo sattvico è nutriente, puro e leggero;
- Cibo rajasa è speziato, eccessivo e stimola i desideri;
- Cibo tamasa è avariato, dannoso e provoca letargia.

11–12. Allo stesso modo, i sacrifici, le austerità e le offerte variano secondo la fede predominante e portano risultati diversi.

13–14. Kṛṣṇa insegna che le azioni compiute con fede sattvica portano alla conoscenza, equilibrio e felicità; quelle compiute con rajas producono desiderio e attaccamento; quelle compiute con tamas conducono all'ignoranza e al dolore.

15–16. Il devoto sincero, purificato nella mente e nei sensi, riconosce la propria fede e agisce in armonia con essa, senza cadere nell'illusione.

17–18. Kṛṣṇa conclude il capitolo spiegando che conoscere i tre tipi di fede e conformare la propria vita a quella più elevata (sattvica) conduce a saggezza, equilibrio e progressione spirituale verso la liberazione.

Riassunto Capitolo XVIII

Mokṣa Sannyāsa Yoga – Lo Yoga della Liberazione e della Rinuncia

1–2. Arjuna chiede a Kṛṣṇa chiarimenti definitivi sulla **rinuncia (sannyāsa)** e sull'**azione disinteressata (karma yoga)**.

Vuole comprendere quale sia la via più alta per realizzare la libertà spirituale e come comportarsi nel mondo.

3–4. Kṛṣṇa risponde che la vera rinuncia non significa abbandonare le azioni del mondo, ma compierle senza attaccamento ai frutti, con mente stabile e cuore devoto.

Allo stesso modo, il karma yoga consiste nel dedicare ogni azione al Divino, pur mantenendo i propri doveri.

5–6. Egli distingue tra azioni basate sull'ignoranza, sull'attaccamento e sulla consapevolezza.

Solo chi agisce con discernimento e devozione realizza il Sé supremo.

7–8. Kṛṣṇa spiega che i tre guṇa (sattva, rajas e tamas) influenzano tutte le azioni:

- **Sattva** conduce a azioni pure, sagge e altruistiche;
- **Rajas** produce desiderio, ambizione e agitazione;
- **Tamas** genera ignoranza, inerzia e danno.

9–10. Egli insegna che i doveri di ciascuno, secondo la propria natura e posizione, devono essere compiuti con saggezza e senza egoismo.

La rinuncia non è fuga dal dovere, ma liberazione dal frutto dell'azione.

11–12. Kṛṣṇa elenca le qualità supreme del devoto e dell'uomo saggio:

- equilibrio mentale,
- autocontrollo,
- fede sincera,
- dedizione al Divino,
- purezza nei pensieri e nelle azioni.

13–14. Chi coltiva queste virtù compie ogni azione come offerta al Divino e diventa libero dalla paura, dalla colpa e dal ciclo delle rinascite.

15–16. Kṛṣṇa spiega inoltre che la conoscenza, la rinuncia e le azioni pure devono essere guidate dalla **disciplina interiore** e dalla devozione sincera.

Solo così l'uomo può raggiungere la pace duratura e la liberazione.

17–18. Il Signore ricorda che tutte le qualità e tutti i doveri sono strumenti per progredire spiritualmente, e che la comprensione del Sé supremo illumina la mente, purifica il cuore e dissolve l'ignoranza.

19–20. Infine, Kṛṣṇa invita Arjuna a decidere con discernimento: compiere il proprio dovere con saggezza, senza attaccamento, affidandosi a Lui.

Questo porta alla perfezione, alla felicità eterna e alla liberazione.

21–22. Arjuna, comprendendo la totalità degli insegnamenti, sente che ogni dubbio è svanito.

Con mente ferma, cuore puro e devozione totale, si sente pronto ad agire secondo il dharma e il piano divino di Kṛṣṇa.

23–24. Kṛṣṇa conclude ricordando che chi si rifugia in Lui, con devozione e fiducia completa, ottiene la liberazione finale.

Tutti gli ostacoli spirituali vengono superati, e il devoto giunge alla dimora eterna, libera da dolore e ciclo delle rinascite.