

# YOGA E MEDITAZIONE

---



(Arte Dvaravati VIII°-IX°sec.) Ruota della legge (d harmacakra) /Tailandia, origine esatta sconosciuta

## **BHAGAVAD GITA**

### **Il Canto del Beato**

<http://yogaemeditazione.myblog.it/>

### *Dal poema epico indiano Mahabharata:*

Al saggio Yudhisthira viene chiesto: "...di tutte le cose della vita, qual è la più stupefacente?"

Yudhisthira risponde: "L'uomo, perchè vedendo altri morire intorno a sé, non pensa mai che morirà..."

La **Bhagavad Gita** è il poema sacro più popolare e amato tra gli induisti<sup>1</sup> per i concetti etici e religiosi che espone con un'altissima intuizione lirica. Si tratta del testo base della filosofia spiritualistica dell'India, è costituito da 18 capitoli e 700 versi si presenta sotto forma di dialogo ed è inserito come VI° libro in un'opera molto più gigantesca: il Mahabharata <sup>2</sup>.

Anche se non si può separare la *Bhagavad Gita* dal proprio contesto (il Mahabharata) essa costituisce tuttavia un'opera a pieno titolo che può essere letta indipendentemente. Testo chiave dell'Induismo a questo titolo a volte nominata "*Quinto Veda*.". Tratta del dialogo tra Arjuna e Krishna nel momento immediatamente precedente l'inizio della guerra, in cui Arjuna, trovandosi a dover combattere ed uccidere i suoi stessi parenti ed amici, pieno d'angoscia per il male che si prepara a compiere, si rifiuta di combattere ed interroga il grande re Krishna.

Attraverso 18 capitoli, Krishna gli risponde incitandolo e istruendolo alle azioni che sono in conformità con il Dharma, indica ad Arjuna le tecniche mistiche (*Yoga*) e il cammino verso la liberazione (*Moksha*) per uscire definitivamente dal ciclo delle nascite e delle morti (reincarnazione).

Più che un astratto trattato di filosofia, la Bhagavad Gita si può considerare un pratico manuale di vita, nel quale si affrontano tematiche spirituali di *valenza universale*; questo spiega la notevole diffusione del poema sacro, anche in Occidente ed in buona parte dovuta anche alla testimonianza di personaggi che basarono la propria vita sugli insegnamenti di questo testo, tra i quali il *Mahatma Gandhi*:

*"...La mia vita non fu che una serie di tragedie esteriori, e se queste non hanno lasciato su di me nessuna traccia visibile, indelebile, è dovuto all'insegnamento della Bhagavad Gita..."*

---

<sup>1</sup>La parola **Induismo** proviene da Indù (chi abita oltre l'Indo). Principale religione dell'India, è' la più diffusa dopo il Cristianesimo e l'Islam. E' in assoluto la più antica religione: circa 4.000 anni di storia. Non ha avuto né fondatori né profeti, per cui non esistono rivelazioni. Ancora oggi non ha un gruppo di autorità centrali, né una gerarchia. Si è sviluppata in tre tappe: 1) Vedismo (dai libri Veda = conoscenza, composti tra il 1500 e l'800 a.C. Si veneravano più di 30 divinità. Le forze della natura venivano deificate); 2) Bramanesimo (dall'800 al 500 a.C. Brahman viene considerata divinità suprema, ma il politeismo resta. L'uomo è "atman" cioè scintilla di Brahman: l'uomo non muore e non è mai nato, deve solo tornare al Brahman); 3) Induismo popolare (si venerano circa 330 mil. di divinità, ma una triade domina su tutte: Brahma = Creatore, Visnù = Conservatore, Siva = Distruttore. Con questa trinità l'Induismo si stacca dal Bramanesimo. Visnù è il dio più importante perché Siva è negativo e Brahma è irrapresentabile. Molto popolare è anche Kalì, moglie di Siva, dea della vendetta, delle epidemie-terremoti-tempeste... Nei momenti di crisi sociale si crede che Visnù s'incarni in un eroe salvatore come ad es. Krishna, Rama, ecc.).

<sup>2</sup> Il **Mahabharata**, composto da 250.000 versi, è considerato il più grande poema epico della mitologia induista. Si narra la guerra tra due famiglie reali Pândava e Kaurava. (le lotte dei Pândava e del Kaurava simbolizzano la guerra tra le forze del *Dharma*, (Pândava) e dell'*Adharma*, (Kaurava) ). La redazione del Mahabharata è attribuita a Vyasa, un saggio leggendario. La sua datazione non è precisa, si pensa sia stato scritto tra il 5° sec. A.C. e il 2° sec. D.C.

Estratti tratti da: **Bhagavad Gita** - con il commento di *Sankaracarya*:

### dal Primo Discorso: Lo sconforto di Arjuna

#### **versi 28-29**

*“Vedendo i miei parenti, o Krishna, schierati qui e desiderosi di combattere, le membra non mi sorreggono e la mia bocca si secca. Un tremore mi attraversa il corpo e i capelli mi si rizzano*

....

#### **verso 32**

*Non desidero la vittoria, o Krishna, né il regno, né i piaceri. Di che utilità è il potere per noi, o Govinda? Di che utilità sono i piaceri e la vita?*

#### **versi 33-34**

*Coloro per i quali cerchiamo il potere, le gioie e i piaceri, sono schierati qui, avendo rischiato la loro vita e le ricchezze: maestri, padri, figli e nonni; zii materni, suoceri nipoti, cognati e altri parenti.*

#### **verso 35**

*Costoro, o sterminatore di Madhu, anche se mi uccidono, io non desidero ucciderli, neppure per il potere sui tre mondi, tanto meno per il potere terreno!*

### dal Quinto Discorso: Samnyasa-Yoga

#### **verso 27-28**

*Abbandonando tutte le percezioni concernenti gli oggetti esteriori e concentrando lo sguardo tra le sopracciglia controllando le espirazioni e le inspirazioni dalle narici, avendo per obiettivo supremo la Liberazione, emancipatosi dal desiderio, dalla paura e dalla collera – il sapiente è, in verità, un “liberato”.*

#### **Commento:**

Il suono e gli altri oggetti sensibili penetrano nella mente attraverso i rispettivi organi: quando l'uomo non pensa ad essi, questi oggetti esteriori vengono mantenuti lontani. L'uomo di conoscenza è colui che si dedica alla contemplazione...

Cosa deve conoscere e su quale oggetto deve concentrarsi nel Dhyana-Yoga, colui la cui mente sia così saldamente equilibrata?

### dal Sesto Discorso Dhyana-Yoga

#### **verso 11**

*Dopo aver posto il suo seggio stabile in un luogo pulito, né troppo alto né troppo basso, coperto di un panno, di una pelle d'antilope e di erba rituale..*

#### **Commento:**

Pulito: per sua natura, o reso tale da migliorie artificiali. Il panno e tutto il resto vanno poggiati sul seggio nell'ordine inverso rispetto all'elenco che ne è stato fatto qui.

Cosa bisogna fare dopo aver posto il seggio?

### dal Diciottesimo Discorso: Conclusione

#### **verso 66**

*Abbandonando tutti i doveri, cerca soltanto in Me il tuo Rifugio; Io ti libererò da tutti i perversimenti: non ti affliggere...*

#### **Commento:**

...Soltanto la pura conoscenza del Sé consente di raggiungere la Beatitudine Suprema poiché, distruggendo la nozione di molteplicità, essa culmina nella liberazione. L'ignoranza, sempre presente nel sé, è la percezione della molteplicità che determina le azioni, i fattori delle azioni e i loro fini: *“l'azione è mia, sono io a compierla; io agisco così per avere questo o quel risultato”*. Sotto tale aspetto, l'ignoranza è stata attiva fin dal principio dei tempi; ciò che la distrugge è la conoscenza del Sé, nella forma: *“io sono qui, libero, non agente, senza azione, senza risultati”*. Infatti questa conoscenza distrugge la

nozione di molteplicità, che induce a impegnarsi nell'azione. Quando abbiamo detto che la Beatitudine Suprema si consegue soltanto con la conoscenza ciò non significa che essa non può essere ottenuta negli altri due modi, con le sole opere o con le opere commiste alla conoscenza; non trattandosi dell'effetto di un'azione la Beatitudine Suprema non può essere raggiunta con le opere. In verità la realtà Eterna non è l'effetto né della conoscenza né delle opere...

*“...E' un mondo lontanissimo dal nostro, ma vicinissimo alle esigenze del nostro spirito, poiché in esso si dibatte e si ricerca la soluzione dei problemi fondamentali dell'uomo di tutti i tempi...”*

*...l'operazione alla quale ci conduce la Gita, secondo il commento di Sankaracarya, è, alla fine dei conti, il riscatto di una memoria obliata, quella della nostra identità divina, che, simbolicamente attuata nella concreta persona di Krishna, ci viene offerta dal Dio nel fragore di quella battaglia che è per tutti la giornata terrena della vita.”*

**Pio Filippini-Ronconi**

**Per una veduta di'insieme, ecco a grandi linee un riassunto dell'insegnamento della Bhagavad Gita...**

- **Capitolo 1:** Arjuna è disperato dalla presa di consapevolezza delle conseguenze della guerra fratricida che è sul punto di impegnarsi:

*1.31 – Vedo, o Kesava, cattivi presagi e vedo che nessun beneficio mi verrà dall'uccidere i miei parenti in battaglia*

- **Capitolo 2:** Krishna spiega ad Arjuna i due aspetti della Sapienza, legati al sentiero delle Opere e al sentiero della Rinuncia, ai quali si riferisce il Gitasutra.
- **Capitolo 3:** Gli trasmette la quinta essenza dello Yoga, lo scopo supremo: Lo Yoga dell' azione o Karma Yoga, nel quale le azioni sono considerate come un sacrificio al divino, senza alcuno disegno personale.
- **Capitolo 4:** In seguito, Krishna trasmette lo Jnana-Yoga che si accompagna alla rinuncia e si realizza con il supporto del Karma-Yoga.
- **Capitolo 5:** Krishna spiega, che l'atto compiuto dal Saggio non comporta Karma, poiché è nella conoscenza di sé, al termine introduce il Dhyana-Yoga (V,27-29).
- **Capitolo 6:** Questo capitolo ha la funzione di commentare quei versi
- **Capitolo 7:** Krishna parla delle sue due Prakrti, una composta dai tre Guna e suddivisa in otto parti, la Prakrti inferiore (apara) l'altra, la Prakrti superiore (para), la Vita (jiva) o il Testimone, in quanto identica alla propria essenza al Signore Stesso. Per ottenere una conoscenza completa del Divino, è necessario fissare completamente il suo spirito su lui (VII, 29-30).
- **Capitolo 8:** Gli argomenti trattati nei versi VII, 29-30 offrono ad Arjuna lo spunto per una domanda:
  - 8.1-2: Che cos'è quel brahman?*
  - Che cos'è il sé individuale?*
  - Che cos'è l'azione?*
  - Che cos'è il Principio degli elementi?*
  - Che cos'è il Principio degli dei?*
  - Come e chi è il Principio dei sacrifici nel nostro corpo?*
  - In che modo, al momento della morte, tu devi essere conosciuto da chi è padrone di sé stesso?*

Krishna insegna lo Yoga della concentrazione (*dharana*) e il modo in cui praticarlo servendosi dei canali sottili, l'esito di questo Yoga consiste nel raggiungimento del *brahman*, dal quale non c'è più ritorno.

- **Capitolo 9:** Krishna parla della Sua reale natura e delle sue manifestazioni. Mostra i tre generi di Prakrti riferiti agli esseri senzienti: gli dei, gli Asura e i Raksasa.
- **Capitolo 10:** Krishna spiega sotto quali forme bisogna concepirlo e mostrerà ancora la sua natura pur avendolo già trattato, *perché è difficile comprenderla*.
- **Capitolo 11:** Arjuna chiede allora a Krishna di mostrargli la visione della sua forma Universale.
- **Capitolo 12:** Krishna dal verso 13 fino alla fine indica il sentiero dei Samnyasin che conoscono la verità. Viene spiegato il genere di vita da essi condotto;
- **Capitolo 13:** ora nasce la domanda: quale sorta di conoscenza della verità fa sì che i Samnyasin, nel seguire la regola di vita prima esposta, diventino cari a Krishna? Questo capitolo risponde a questo interrogativo.
- **Capitolo 14:** Krishna ha detto che tutto quanto nasce, viene generato dal congiungimento del *Campo* e del *Testimone*: com'è possibile?  
 Per quali guna?  
 Egli prova attaccamento e in che modo?  
 Cosa sono i Guna?  
 Come lo tengono avvinto?  
 Come ci si libera dai guna?  
 Quali sono le caratteristiche del sé liberato?  
 Questo capitolo intende rispondere a queste domande.
- **Capitolo 15:** Si espone allora l'idea di una *coscienza tripla e tuttavia una*.
- **Capitolo 16:** Continua l'esposizione per esteso iniziata nel nono discorso, dei tre generi di Prakrti. Vi è una distinzione degli esseri secondo la loro natura divina o demoniaca.
- **Capitolo 17:** Indica il passaggio al di là dei 3 Guna.
- **Capitolo 18:** Riprende i precedenti insegnamenti riassumendo la dottrina dell'intero Gitastra e di tutti i Veda.



**Fonte:**

**Bhagavad Gita** – con il commento Sri Sankaracarya, Ed. Luni Editrice.

Appunti personali