



Cap. 3 – Karma Yoga, lo Yoga dell'azione Divina.

Di Giovanni Formisano

All'inizio di questo capitolo Arjuna chiede al Maestro di chiarire il suo dubbio: se la conoscenza è migliore dell'azione, perché allora lo incita a compiere questa terribile azione?

Krishna risponde che, sebbene ci siano due modi per arrivare alla Realizzazione del Sé, il Jnana e la discriminazione per coloro che hanno un indole filosofica/intellettuale e il karma Yoga o azione non egoica per chi è attivo nel mondo, non si può in realtà, in nessun modo evitare di agire e il modo migliore per farlo è seguendo i dettami del *niskama karma*, o azione senza desiderio per i suoi frutti, se si vuole raggiungere la liberazione spirituale.

Perciò Arjuna deve agire in modo non egoico, facendo del proprio meglio e lasciando i frutti di tutto quello che fa al Divino. Egli deve inoltre agire non per il proprio beneficio, ma per quello di tutti.

Krishna sottolinea che questa è una legge fondamentale, che è alla base della creazione. Ognuno deve fare la sua parte nel grande schema delle cose, e non c'è nessun modo di evitare quest'obbligo. Gli unici che possono rimanere inattivi se lo scelgono, sono quegli esseri che hanno raggiunto la liberazione completa e non sono più sottoposti alla legge del karma. Per questi, la loro stessa vibrazione energetica sarà di enorme beneficio per tutto quanto il pianeta.

Krishna si riferisce spesso nella Gita alla legge del Karma, che è uno degli insegnamenti alla base delle dottrine induiste e buddiste. Karma significa azione, e la cosiddetta legge del karma si riferisce alla relativa legge di causa-effetto che permea tutta l'esistenza.

L'idea è che ogni azione, non solo fisica ma anche mentale, conduce a un risultato corrispondente, e quindi, ogni cosa che accade, buona o cattiva, può essere ricondotta a qualcosa che abbiamo fatto nel passato, in questa vita o in una precedente incarnazione. L'azione determina il destino, questa è l'idea di base del karma, raccogliamo ciò che abbiamo seminato.

Riflettendo su questa legge ci si può chiedere se la soluzione non sia smettere completamente di agire, visto che anche le buone azioni possono generare dei frutti che alla fine contribuiscono al nostro attaccamento al piacere stesso e quindi alla materia.

Krishna dice che il modo per uscire da questo intruglio di causa-effetto, non è quello di evitare l'azione, in realtà uno non potrebbe neanche mantenere in vita il corpo senza azione, in quanto anche l'atto di respirare e il pensiero stesso, soprattutto se tinto di forti emozioni e attaccamento è azione che vincola, ma quello di vivere in questo mondo come guerrieri spirituali, consapevoli in ogni momento di essere creature immortali, raggi divini che vivono una breve esperienza in una macchina biologica allo scopo di fare esperienza e di mantenere vivo lo spettacolo cosmico del Grande Regista, agendo in tale consapevolezza senza attaccamento egoico ai frutti o ai risultati dell'azione stessa e offrendo ogni cosa a Dio come *Yajna* (offerta, rito sacrificale). Se Arjuna segue il sentiero dell'azione senza attaccamento ai risultati, fatta al meglio delle proprie possibilità per servire il Divino con un senso di *Yajna*, godrà di questo mondo e del prossimo, e soprattutto, non creerà nuovo karma, liberandosi man mano dai legami che lo tengono incatenato alla ruota del *samsara*, o ciclo di nascita, vita, morte e rinascita. Il significato etimologico del termine *sacrificio* è molto interessante, infatti esso è riconducibile all'unione dell'aggettivo "*sacer*" e del verbo "*facio*", che significano letteralmente "*rendere sacro*".



Quindi, il termine che usualmente indica uno sforzo, una privazione, un dolore, generalmente sopportato per il bene di altri, racchiude in sé un senso di sacralità che scaturisce proprio dall'atteggiamento di chi vive per servire Dio.

Yajna indica generalmente il rito del fuoco, durante il quale si versa ghee nelle fiamme per alimentare il fuoco della propria devozione e immaginando di offrire i propri legami karmici e lo stesso ego nel fuoco, offrendoli a Dio.

In senso sottile ed esoterico Yajna, è rappresentato nel Kriya Yoga, durante le cui pratiche di pranayama si offrono i propri semi karmici e l'ego stesso al Divino nell'occhio spirituale, bruciandoli man mano nel fuoco della pratica e della devozione.

Il mondo è incatenato alla sua stessa attività, e tutti, tranne gli esseri illuminati, lavorano e agiscono per il proprio guadagno e piacere. Agendo in modo egoico, restano attaccati ai risultati, siano essi buoni o cattivi e quindi rimangono intrappolati nella rete del samsara, fin quando non imparano la lezione.

Nel suo commento alla gita, Yogananda ha descritto 5 tipi di yajna:

1. Pitri yajna: offrire oblazioni agli antenati
2. Nri yajna, offrire cibo agli affamati
3. Bhuta yajna, offrire cibo al regno animale
4. Deva yajna, offrire oblazioni agli dei, in particolar modo offrire il prana ritirato dai sensi in sacrificio per la realizzazione del Sé.
5. Brahma yajna, offrire l'anima sull'altare dello Spirito onnipervadente, Brahman.

Il Brahma yajna si può ottenere solo dopo aver adempiuto alle 4 cerimonie precedenti, che riconoscono il debito dell'uomo rispettivamente verso il passato, il presente, i mondi degli esseri inferiori e i mondi degli esseri superiori. Provando in tal modo la sua fedeltà alla creazione, dice Yogananda, l'uomo è degno di toccare l'orlo del vestito del Creatore.

Krishna dice quindi che dobbiamo agire in uno spirito disinteressato, senza coinvolgimento dell'ego, e senza attaccarci al risultato, e questo è l'unico modo per uscire dalla rete del karma. Non c'è perciò nessuna possibilità di uscire dal karma rifuggendo i nostri doveri.

In realtà le scritture induiste parlano di un altro sentiero, quello del Jnana Yoga – il sentiero della saggezza, che non è basato sull'azione ma sul discernimento intellettuale- Krishna sembra non dare l'opportunità di seguire questo sentiero ad Arjuna come una possibile alternativa, semplicemente lo menziona e poi non ne parla più. Probabilmente anche perché Krishna sa che Arjuna è un guerriero, uno Kshatrya votato all'azione e sicuramente non alla speculazione intellettuale, o forse Krishna semplicemente non consiglia il sentiero della conoscenza per la sua difficoltà intrinseca. In ogni caso non istruisce Arjuna in quella direzione sapendo che per il suo discepolo, che qui ricordiamoci rappresenta la maggior parte di noi, una vita attiva è fondamentale. Il pericolo di un impegno attivo nel mondo è però che Arjuna può essere preso così tanto dalle sue azioni da cominciare ad agire con motivazione egoica, e se accadesse questo sarebbe catapultato verso il fallimento spirituale.

Avendo un buon grado di consapevolezza Arjuna intuisce questo pericolo e pone quindi a Krishna una domanda fondamentale: "Qual è quel potere che ci spinge ad agire in modo egoico, anche se non lo vogliamo? Anche se noi desideriamo agire rettamente, molto spesso facciamo delle cose



sbagliate. Qual è quel potere che ci induce ad agire in questo modo?”. Krishna replica che il desiderio egoico (Kama) e la rabbia (Kroda), nati da Rajo Guna o Rajas, sono i nostri più grandi nemici, essi sono i poteri distruttivi che possono indurci ad allontanarci dai nostri scopi, finendo nell’illusione e nella disperazione. Il desiderio per i beni materiali non potrà mai soddisfare la ricerca della felicità da parte dell’anima e ogni desiderio insoddisfatto conduce inevitabilmente alla rabbia.

Questo concetto è vitale in ogni insegnamento esoterico, orientale e non. Lo stesso Buddha, ad esempio, illustrando le quattro nobili verità, disse che:

1. In questo mondo esiste il dolore (Dukha), come substrato fondamentale dell’esistenza. Dukha esiste in ogni cosa, anche quando sembra che ci sia prevalenza di Sukha, il suo opposto. A causa della legge della dualità dove c’è la felicità esiste la possibilità del dolore.
2. La causa del dolore è da ricercare dentro di noi, dal modo in cui vediamo il mondo, offuscati da avidya, l’ignoranza della realtà, che ci fa immaginare di essere incompleti e a ricercare quindi la completezza e la gioia al di fuori di noi. Questo fa nascere il desiderio per le cose materiali, tutte impermanenti e l’attaccamento ad esse.
3. C’è un modo per uscire dal dolore ed è attraverso la pratica del distacco o non attaccamento.
4. C’è un percorso per arrivare alla fine della sofferenza, chiamato ottuplice sentiero ed è la via di mezzo tra i due estremi di un eccesso di autoindulgenza (edonismo) e auto-mortificazione (ascetismo) che conduce alla fine del ciclo delle rinascite.

Questi sono gli otto punti:

- 1) retta comprensione
- 2) retto pensiero
- 3) retta parola
- 4) retta azione
- 5) retta condotta di vita
- 6) retto sforzo
- 7) retta consapevolezza
- 8) retta concentrazione.

Come abbiamo visto negli altri capitoli, la Gita si riferisce tra l’altro al Samkhya, una delle sei scuole tradizionali della filosofia o darshan indiana.

Secondo il Samkhya il mondo fenomenale della Natura o Prakriti che comprende mente e materia, è impregnato di tre qualità, o Guna: Sattva - Bontà, luce purezza; Rajas – Passione, attività, energia; Tamas – Oscurità, ignoranza, inerzia.

I guna oscurano la percezione dell’Anima, rispettivamente come il fumo di un fuoco, così sattva ricopre lievemente l’Atman e basta un po’ di vento (Pranayama), per disperderlo; la polvere che ricopre uno specchio è come rajas, per pulire la superficie c’è bisogno di un po’ di fatica; tamas invece avviluppa l’anima come fa l’utero con un embrione e c’è bisogno di un vero e proprio percorso di rinascita per far venir fuori l’embrione.

I guna esistono in proporzioni variabili in tutte le cose della natura, e questa proporzione può variare enormemente e, a seconda dello sviluppo spirituale della persona, ci sarà una predominanza di base di uno o dell’altro guna. Altra cosa da considerare, è che anche nella stessa



persona, c'è un continua alternanza tra le tre qualità, passando da momenti o periodi, più o meno lunghi, più sattvici, rajasici o tamasici ad altri.

Quello sotto vuole solo essere un esempio, essendo le proporzioni possibili infinite:

- Santo o ricercatore spirituale avanzato: 80%Sattva, 15%Rajas, 5%Tamas
- Uomo/donna d'affari e di successo con un buon senso etico: 60%Rajas, 30%Sattva, 10%Tamas
- Uomo/donna d'affari e di successo con uno scarso senso etico: 70%Rajas, 25%Tamas, 5%Sattva
- Persona comune completamente succube dell'ego e delle sue caratteristiche fondamentali, come lamentela, giudizio, servilismo, dipendenze varie: Tamas 60%, Rajas30%, Sattva10%
- Delinquente, dipendente da droga, alcool, etc: Tamas 70%, Rajas25%, Sattva5%

Secondo il Samkhya, l'evoluzione spirituale progredisce da Tamas a Rajas e poi a Sattva, bisogna quindi passare attraverso l'azione, dapprima egoica, e poi man mano più raffinata, per passare da uno stato tamasico a uno sattvico. La liberazione finale porta l'anima oltre i tre Guna, verso lo stato di Gunatita, o gunarahitam. Qui Krishna avverte Arjuna di fare attenzione alle trappole di Rajas, poichè è da Rajas che la rabbia e il desiderio egoico emergono. Arjuna deve realizzare che la sua vera natura, l'Atman, è oltre il coinvolgimento dei Guna. I Guna agiscono e reagiscono uno con l'altro e sono le matrici di ogni azione, ma l'essere interiore di Arjuna e di ognuno di noi non è toccato da tutto questo.

Se egli non riesce a raggiungere questo distacco, sarà sempre intrappolato nelle tempeste emozionali della passione (Rajas) o nel pantano dell'inerzia (Tamas) che si alternano nel dominio del corpo e della mente.

Krishna offre inoltre ad Arjuna l'esempio di Re Janaka, un leggendario monarca noto per aver regnato bene facendo fronte a tutte le sue responsabilità, rimanendo però distaccato e lavorando per un senso di dovere, non di guadagno o per godimento personale. Egli fu riverito come un grande saggio regale che ricercò la propria illuminazione senza per questo rinunciare al mondo, ma lavorando in esso al massimo delle sue possibilità e contribuendo al benessere dei suoi sudditi, godendo in questo modo del meglio di entrambi i mondi.

Egli come un vero karma yogi pensava a Dio prima durante e dopo l'azione, sapendo che questo è uno dei grandi segreti per uscire dalla rete del karma e arrivare alla liberazione.