



## I 4 scopi della vita o Purushartha, secondo la filosofia indiana

Prenditi un momento e chiediti: “Sto gestendo la mia vita nel modo giusto in modo da sostenere la mia crescita umana e spirituale?” “Cosa voglio davvero, a livello della mia Anima e qual è lo scopo di questa esistenza?”

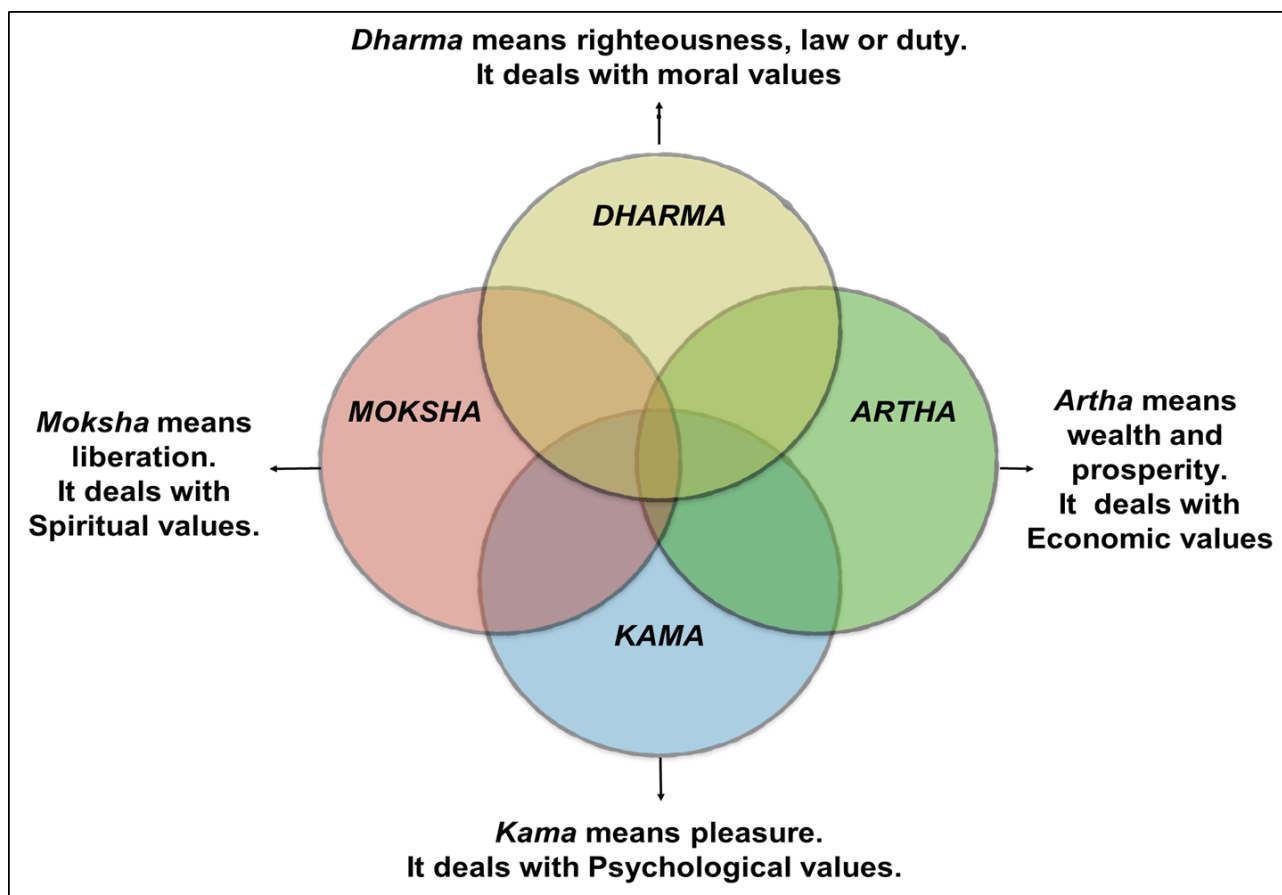
Nei testi vedici viene fornita una mappa da seguire per raggiungere il successo olistico e coronare lo scopo di questa vita. I quattro motivi o scopi della vita vengono chiamati Purushartha, che letteralmente significa obiettivo o scopo (Artha) del Sé (Purusha). Essi sono:

**Artha** (qui inteso come valori economici, ricchezza, benessere).

**Kama** (piacere, si occupa dei valori psicologici).

**Dharma** (rettezza, legge o dovere, ha a che fare con i valori morali).

**Moksha** (liberazione della coscienza, illuminazione. Ha a che fare con i valori spirituali)



Essi ci offrono quindi una mappa per capire cosa dobbiamo fare per creare una vita equilibrata e soddisfacente a ogni livello e per arrivare, alla fine, all'illuminazione spirituale. Offrono inoltre un modo per conoscere quali sono gli obiettivi fondamentali e valutare la tua situazione di vita, per poter prendere delle buone decisioni.

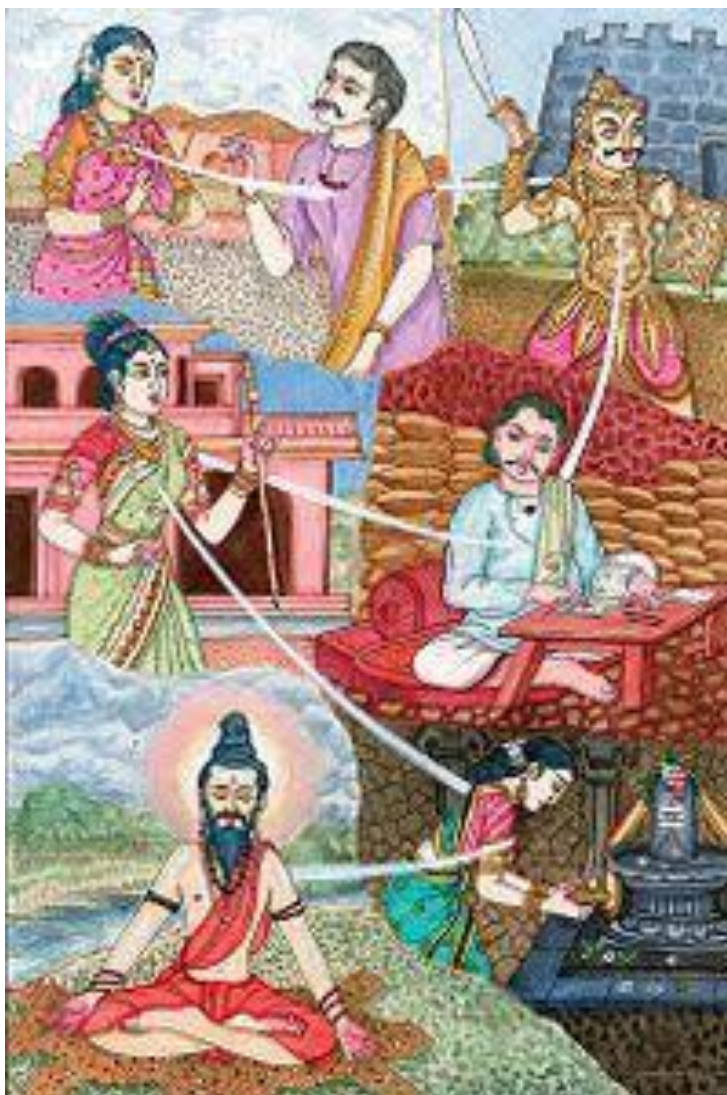


I testi vedici originali all'inizio suggerivano solo i tre obiettivi di Dharma, Artha e Kama. Nella successiva era delle Upanishad, quando le persone iniziarono a cercare una coscienza superiore, fu aggiunto il quarto obiettivo, o Moksha.

Moksha è in realtà il vero obiettivo, il più importante, e rappresenta lo scopo ultimo dell'esistenza umana, a cui gli altri tre debbono riferirsi.

A loro volta, i primi tre sono fondamentali per arrivare a Moksha e sebbene essi siano in qualche modo intrecciati tra loro, si ritiene che la "giusta azione" e la legge del Dharma sia la più importante ed è quella a cui gli altri due sono subordinati.

Vivere in armonia col Dharma è un requisito necessario affinché Artha sia di supporto e non sia distruttivo, e in quel caso l'abbondanza di Artha sarà necessaria per sostenere Kama, che a sua volta deve essere anch'esso in armonia con Dharma. Ripetiamo quindi che il percorso verso la liberazione o l'illuminazione di Moksha è supportato dall'interazione armoniosa di Dharma, Artha e Kama e che questi ultimi due debbono essere subordinati a Dharma.





## 1. Dharma

Dharma significa verità, il giusto modo di vivere e delinea i comportamenti umani considerati necessari per mantenere l'ordine delle cose nel mondo. Insieme alla legge del karma, il dharma è un tema centrale sia nell'induismo che nel buddismo. Esso ha in realtà molti significati diversi, a seconda del contesto in cui viene utilizzato.

Su scala più ampia, si riferisce alla legge cosmica o alle regole che sostengono il funzionamento armonico nell'Universo.

Al suo livello di base, significa la natura essenziale e intrinseca delle cose. Ad esempio, il "dharma" del fuoco è bruciare o fornire calore.

A livello individuale, può rappresentare il proprio dovere. Si riferisce anche a un senso di rettitudine, virtù, seguendo principi morali ed etici che possono portare ad agire e comportarsi in modo corretto.

Tra le leggi fondamentali del Dharma troviamo i precetti di Yama e Niyama dello Yoga di Patanjali:

1. **Yama** o restrizioni, le cose da non fare

**Ahimsa** o non violenza nei pensieri, parole e azioni verso nessun essere. Ahimsa è considerato il più grande dharma (Ahimsa paramodharma); **Satya** o essere in armonia con la Verità, non pensare o dire il falso; **Asteya** o non rubare, non appropriarsi neanche mentalmente o verbalmente di ciò che non è tuo; **Brahmacharya** o corretto utilizzo delle forze vitali. Non dissipare il prana ma essere anche coscienti del suo flusso in noi e cercare di mantenerne la direzione all'interno e in alto; **Aparigraha**, o non avidità, non attaccarsi ai possedimenti materiali ma anche mentali.

2. **Niyama** o osservanze, le cose da fare

**Saucha**, o purezza del corpo ma anche e soprattutto della mente e del cuore; **Samtoshha** o contentamento. L'arte di essere felici e appagati nel qui e ora, riconoscendo che la vera gioia è innata in noi, fa parte della nostra essenza e non sentire quindi il bisogno di cercarla all'esterno; **Tapas** o austerità, pratica intensa eseguita con l'intento di bruciare le impurità. Tutto ciò che facciamo per alimentare il fuoco alchemico che andrà poi a trasformare il piombo dell'ego nell'oro dell'anima; **Swadhyaya** o studio del Sé. Consapevolezza non giudicante della propria mente e delle proprie emozioni. Discernimento tra ciò che è reale e ciò che non lo è; **Iswara Pranidhana** o resa al Divino, lasciarsi guidare dall'intelligenza cosmica e non dal proprio piccolo ego.

Anche nel sedicesimo capitolo della Bhagavad Gita troviamo delle indicazioni per vivere in modo dharmico:

**BG 16.1-3 : Il Signore Beato disse: O discendente di Bharata (Arjuna), queste sono le sante virtù di coloro che sono dotati di una natura divina:**

**impavidità, purezza di mente, fermezza nella conoscenza spirituale, carità, controllo dei sensi, sacrificio, studio dei libri sacri, austerità e rettitudine; nonviolenza, sincerità, assenza di rabbia, rinuncia, tranquillità, moderazione nel trovare difetti, compassione verso tutti gli esseri viventi, assenza di**



***cupidigia, gentilezza, modestia e mancanza di volubilità; vigore, perdono, forza d'animo, pulizia, non portare inimicizia verso nessuno e assenza di vanità.***

A livello individuale, il tuo Dharma è, come abbiamo detto, lo scopo e la missione che hai in questa vita, il tuo dovere nel mondo. Nelle parole di Paolo Coelho: la tua Leggenda Personale.

Essere dharmici comprende anche:

Vivere con consapevolezza le proprie azioni, parole e pensieri.

Avere compassione e sensibilità per i bisogni degli altri.

Essere consapevole dell'esistenza del Divino, in di te e in ogni cosa.

In definitiva, il Dharma ti porta a ricordare chi sei veramente.

Vivere il Dharma porta anche stabilità e ordine, significa avere una vita basata sull'etica e che sia armoniosa, dove facciamo lo sforzo per fare la cosa giusta, cerchiamo di essere virtuosi, di essere utili agli altri e di interagire con successo nella società.

La Bhagavad Gita dice anche: " Meglio eseguire il tuo Dharma anche se imperfettamente, che il Dharma di un altro perfettamente". Ciò significa che devi trovare la tua verità e anche se potresti commettere errori lungo la strada, questo è comunque preferibile che provare a copiare gli altri.

Il Vedanta ci dice che saprai quando sei nel Dharma nel momento in cui le tue azioni sono spontaneamente corrette, sai automaticamente cosa fare in ogni situazione, sei in armonia e la tua vita è supportata da tutto ciò che ti circonda, ti senti completo dentro di te, e la vita diventa senza sforzo (Sahaja).

Dharma è considerato il primo dei Purushartha perché senza di esso, Artha e Kama possono facilmente diventare autodistruttivi. Tuttavia, Artha e Kama, se bilanciati, servono anche a sostenere il tuo Sentiero Dharmico e alla fine il tuo Dharma esteriore ti condurrà a Moksha, alla libertà interiore.

## **2. Artha**

Artha è la sicurezza di poter avere le cose di cui hai bisogno per vivere nel mondo con facilità, in modo che puoi avere tempo ed energie per eseguire le pratiche che ti portano verso Moksha, come la meditazione e lo Yoga, ad esempio. Mentre alcune persone pensano che essere spirituali significhi essere poveri e senza alcun bene materiale, Artha indica che non dobbiamo rifiutare il mondo, ma vivere abilmente in un mondo di oggetti materiali che esistono a nostro vantaggio. Non sono le cose del mondo che ci legano, ma il nostro attaccamento a esse.

Artha è una delle dignità umane fondamentali: avere risorse sufficienti per vivere e prendersi cura della propria famiglia, senza essere attaccati al denaro o essere avidi. Artha inoltre t'invita a porre la domanda: "Che cosa considero veramente prezioso?"

Artha ti permette di sperimentare le cose del mondo, in modo che non rimangano desideri insoddisfatti, che a loro volta, possono essere causa di nuove incarnazioni.



Le esigenze variano da persona a persona. Artha include tutto ciò nel tuo ambiente ti permette di vivere una vita appagante e anche i mezzi per raggiungerlo. Include conoscenza, amicizie, amore, carriera, abilità, buona salute e prosperità, vivere insomma una vita appagante e di successo. Le Upanishad ci dicono: " Non c'è gioia nella piccolezza, la gioia è nell'infinito".

Artha fornisce le basi per Dharma e Kama. Senza prosperità e sicurezza nella società o a livello individuale, sia la vita morale, che la ricerca spirituale diventano difficili. Tuttavia, è importante che il "successo mondano" non violi e non vada contro la responsabilità morale del tuo Dharma e il tuo viaggio verso Moksha (liberazione spirituale).

In definitiva, Artha è la ricerca delle giuste attività e dei mezzi necessari per una vita gioiosa e piacevole. Il Vedanta dice che dovresti:

Scoprire un modo in cui sono i soldi a rincorrerti e non viceversa.

Fare un lavoro compatibile con la tua natura e le tue capacità.

Fare un lavoro che serve la società e non la danneggia.

Fare un lavoro che ami davvero e in cui metti tutte le tue abilità.

Avere fiducia nell'infinito potere organizzativo dell'Universo.

Paramhansa Yogananda disse: " Cerca le ricchezze spirituali dentro di te. Quello che sei è molto più grande di qualsiasi cosa o chiunque altro tu abbia mai desiderato. E ricorda, la paura di non avere alla fine nasconde il fatto che abbiamo tutto".

### **3. Kama**

Il desiderio di avere piacere è ciò che guida il comportamento umano. Una vita senza piacere e godimento è vuota.

Kama si riferisce a questo piacere, che può essere sensualità, ma è anche arte, musica, bellezza, amore, intimità, affetto, amicizia e gentilezza: è ciò che porta un senso di gioia in questa vita. I giusti tipi di piacere ti guidano verso il tuo Dharma e ti aiutano a realizzarlo con passione. Kama è buono e necessario quando esiste per sostenere il Dharma e diventa parte della ricchezza della vita. Tuttavia, un Kama eccessivo può portare a indulgenza, dipendenza, pigrizia, avidità e lussuria.

Per praticare con successo Kama, devi chiederti: "I miei piaceri sono allineati con lo scopo della mia vita?" Le Upanishad ci dicono: " Com'è il tuo desiderio così è la tua volontà, com'è la tua volontà così è la tua azione, com'è la tua azione così è il tuo destino e Tu sei ciò che è il tuo desiderio profondo".

Praticare Kama da una prospettiva yogica significa praticare l'essere pienamente presenti con qualunque cosa tu stia sperimentando. Kama è un'esperienza sensoriale totale che include la scoperta dell'oggetto, l'apprendimento dello stesso, la creazione di una connessione emotiva, la consapevolezza del processo di godimento e l'esperienza della conseguente sensazione di benessere prima, durante e dopo l'esperienza. Il tutto mantenendosi in uno stato di presenza nel Sé, il testimone eterno e beato nascosto dietro ogni esperienza.



Il Vedanta ci avverte che Kama dovrebbe essere seguito con pensiero, attenzione, cautela ed entusiasmo, ed che bisogna essere liberi da preoccupazioni e problemi egoistici. Conosci e cerca quali piaceri sono saturi di Coscienza Divina e sono intrisi delle estasi dell'anima. In definitiva, il più alto Kama è il desiderio di Unità con il Divino, tutti gli altri sono subordinati a esso.

#### 4. Moksha

Quando vivi il tuo Dharma , pienamente supportato da Artha e Kama , puoi andare verso Moksha o liberazione finale.

Moksha è la tua vera natura, è chi sei veramente e include:

Emancipazione.

Liberazione.

Libertà dal ciclo di morte e rinascita.

Libertà dall'ignoranza.

Auto-realizzazione e conoscenza del Sé.

Coscienza dell'Unità dell'Anima Suprema, dell'Uno dal quale e nel quale tutto esiste.

La rimozione degli ostacoli a una vita senza restrizioni.

Accesso al nostro pieno potenziale umano di creatività, compassione e comprensione.

La realizzazione della nostra vera natura come Satchitananda, ovvero che siamo immortali ed esistiamo per sempre (Sat), siamo coscienti di esistere (Chit), in uno stato di beatitudine e gioia sempre nuova (Ananda).



Il Vedanta ci dice che la liberazione arriva a coloro che arrivano a realizzare e conoscono il Brahman (Lo Spirito Divino al di là di ogni vibrazione presente in ogni cosa) come ciò che è l'origine e la fine di tutte le cose, il principio universale dietro e alla fonte di tutto ciò che esiste, la coscienza che pervade tutto e tutti.



Tale realizzazione deriva dalla conoscenza di sé e dall'autodisciplina. Moksha è un'autodisciplina così perfetta da diventare inconscia, una seconda natura, una comprensione ultraterrena e uno stato di beatitudine. Nello Yoga è chiamato anche stato di Nirvikalpa Samadhi, Kaivalya o Sahaja Samadhi.

Questa liberazione viene da una vita vissuta con purezza interiore, mente vigile, guidata dalla ragione, dall'intelligenza intuitiva, dalla meditazione supercosciente e dalla realizzazione del Sé Supremo che dimora in tutti gli esseri. Come dice il poeta Rumi, " L'intero Universo esiste dentro di noi, chiedi tutto a te stesso". Mentre Lao Tzu ci dice: "Conoscere gli altri è saggezza, conoscere se stessi è illuminazione.

Moksha è vista come una liberazione finale dall'illusione della vita. Le Upanishad descrivono l'individuo liberato come colui che tratta gli altri con rispetto (indipendentemente da come gli altri lo trattano); ricambia la rabbia con parole dolci e gentili; non si aspetta lodi dagli altri; non ferisce o danneggia mai alcuna forma di vita; è a suo agio sia se è da solo che in presenza di altri; è umile, di mente chiara e ferma, diretto, compassionevole e paziente.

*"Possa la tua vita essere semplice e pura in modo da conoscere solo la bellezza. Possa la tua mente essere chiara e tranquilla in modo da parlare solo della Verità. Possa il tuo cuore essere pieno di amore e compassione così da irradiare Luce a tutti quelli che incontri. Possa tutto ciò che fai, essere benedetto dalla grazia divina" Swami Chinmayananda*

*"Lo scopo dell'esistenza umana è ristabilirsi nel proprio vero Sé, l'Anima. Nella realizzazione del Sé, ottenuta con la pratica del Kriya yoga, il devoto conosce attraverso l'esperienza divina diretta tutta la verità da conoscere sulla creazione e sul suo Creatore "*

*"La realizzazione del Sé è la consapevolezza - nel corpo, nella mente e nell'anima - che siamo tutt'uno con l'onnipresenza di Dio; che non dobbiamo pregare che venga a noi, che non siamo semplicemente vicini a essa in ogni momento, ma che l'onnipresenza di Dio è la nostra onnipresenza, che siamo parte di Lui tanto quanto lo saremo mai. Tutto quello che dobbiamo fare è migliorare la nostra conoscenza».*

Paramhansa Yogananda

