

## CAPITOLO 12

### ASPETTI DELLA MEDITAZIONE

#### 1. LE VIE DI JÑĀNA, BHAKTI E KARMA

Fra i tre sentieri di *jñāna* (conoscenza), *karma* (azione), *bhakti* (devozione), il ricercatore dovrebbe scegliere il più adatto alla propria natura. Nessuno di questi sentieri è superiore all'altro. Chi considera la propria via migliore di quella altrui è semplicemente ignorante. Il seguace della via della conoscenza inizia a praticare la meditazione attraverso l'intelletto, il devoto inizia col cuore e lo *yogī* con il corpo. Nella società esistono pochissimi intellettuali, ma sono invece molti quelli che credono in Dio (i devoti) e nel servizio (chi pratica l'azione o *karma*). È quindi naturale e corretto che chi è coinvolti negli affari terreni ricorra al sentiero della devozione o a quello dell'azione.

I seguaci della via della conoscenza studiano libri filosofici e non sono interessati alla devozione verso il Divino, né praticano lo *yoga*, credendo che le azioni finiscano per renderli schiavi. In tempi antichi queste persone erano conosciute come *sanyāsī* (coloro che rinunciano ad una vita terrena).

I devoti (*bhakta*) non sono interessati alle questioni filosofiche, quanto lo sono in Dio. Essi si lasciano ancora andare ai piaceri terreni, perciò è assente in loro *vairāgya* (lo spirito del non-attaccamento). Ciononostante sono certamente in grado di praticare *yoga* rinunciando al possesso di beni materiali e alle attività sociali, e non considerano privi di valore la conoscenza e l'azione.

Coloro che percorrono il sentiero di *karma yoga* sono più interessati all'azione. Essi sono dotati di una mentalità scientifica e cercano di trovare sempre cause ed effetti. Tentano di comprendere e conoscere Dio da un punto di vista neutrale e non accettano di credere rapidamente come i devoti né, a differenza dei seguaci del sentiero della conoscenza, considerano la speculazione intellettuale adeguata quando priva dell'esperienza concreta. Sperimentare è il loro mezzo, e ottenere ciò che si erano proposti di raggiungere è per loro un risultato soddisfacente.

Sbaglia chi crede che conoscenza, azione e devozione siano cose diverse. Conoscenza significa apprendere tutto ciò che riguarda la realizzazione di Dio; devozione significa desiderare intensamente di raggiungere Dio, o amarLo infinitamente; azione indica il processo per arrivare a Dio, o *Brahma*. La somma totale di questi tre sentieri non è altro che lo *yoga*; essi si differenziano

nelle tecniche ma non nel risultato. La tecnica che ho qui esposto è la via maestra di tutti gli *yoga*. Lo stesso percorso è chiamato con diversi nomi, quali: *kriya yoga*, *kuṇḍalinī yoga*, *siddha yoga*, *anugraha yoga*, *śaktipāta*, *dhyāna yoga*, *rāja yoga*, *haṭha yoga*, *laya yoga*, *mantra yoga*, *jñāna yoga*, *pūrṇa yoga*, *mahā yoga*, *śaraṅgāti yoga*, *niṣkāma karma yoga*, *bhakti yoga* ecc. A causa dei diversi modi di comprendere lo stesso processo sono stati usati nomi diversi; esistono sempre infatti [a causa delle diversità degli aspiranti] opinioni e approcci differenti.

## 2. JÑĀNA YOGA

Questa tecnica di meditazione è chiamata *jñāna yoga* o *sāṃkhya yoga* dai seguaci del sentiero della conoscenza. Si chiama *jñāna* perché attraverso questo *yoga* si raggiunge la suprema saggezza. Il ricercatore che vuole accedere a *jñāna yoga* deve praticare *niṣkāma karma yoga* [lo *yoga* dell'azione priva di desideri personali], e quando è pronto ad accedervi è chiamato *ūrdhvaretā* o *rājarsi*; egli ha conquistato due dei tre *guṇa* (le qualità della natura): *rajoguṇa* (passione) e *tamoguṇa* (inerzia). Questo è il primo stadio di *jñāna yoga*. Nello stadio successivo, lo *yogī*, con la conoscenze acquisita, completa la pratica identificandosi con *Brahma*. Chi raggiunge questo stadio è chiamato *jñāni* o *brahmarṣi*, e si considera che abbia superato tutte e tre i *guṇa* perché la sua calma non è mai più turbata.

Nel primo stadio, *niṣkāma karma yoga* rimuove le impurità, i disturbi mentali e le illusioni e a causa di detta purificazione gli organi di senso diventano introversi. Nello stadio successivo i sensi sottili diventano introversi; quindi la mente si dissolve e si fonde nella sua stessa sorgente, *prakṛti* (la natura). La *jīvātman* (anima individuale) si fonde in *paramātmā* (Dio). *Niṣkāma karma yoga* è anche conosciuto come *saṃprajñāta*, *sabīja* o *savikalpa samādhi*, mentre lo stadio successivo è chiamato *asaṃprajñāta*, *nirbīja* o *nirvikalpa samādhi*.

Lo *jñāna yogī* crede che tutte le azioni siano prodotte da *prakṛti* (natura) e non dall'*atman* (anima), il quale non vi è coinvolto. Attraverso questa tecnica di meditazione [la meditazione spontanea o naturale] questo principio si realizza concretamente. Infatti il ricercatore, durante la meditazione, sperimenta ch'egli è libero e separato dal corpo, e rimane come testimone a osservare le attività dei propri sensi. Il Signore *Kṛṣṇa* così descrive quest'esperienza di meditazione nella *Bhagavad Gītā*: «Il saggio centrato nel Sé, fermo nel pensiero che sono i sensi a muoversi tra gli oggetti dei sensi, dovrebbe pensare: “Io non faccio nulla! sebbene vedo, ascolto, tocco, odorò, mangio, cammino, dormo, respiro, parlo, prendo, lascio, apro e chiudo gli occhi”»<sup>1</sup>.

Come è descritto nell'ottava strofa, lo *yogī* che conosce l'essenza delle cose crede fermamente: «Io non faccio nulla, quindi non compio azioni. Sono i miei sensi, attivati dal *prāṇa* (soffio vitale), a dirigersi verso i loro oggetti». Questo, in breve, è il *Sāṃkhya Darśana* (la filosofia *Sāṃkhya*).

1. Bhagavad Gītā, capitolo V, strofe 8 e 9.

Alcuni seguaci del sentiero della conoscenza mentre meditano si chiedono: «Chi sono io?» e cercano di capire chi veramente essi sono. Essi possono pensare: «Io non sono né i miei sensi fisici né i miei sensi sottili. Non sono neppure la mia mente, né il mio intelletto e il mio ego. Io sono il puro e libero *atman* (anima)». Tuttavia questo è *tattvacintana* (contemplazione filosofica) e non *nididhyāsana* (pratica della meditazione). La contemplazione è diversa dalla meditazione. Mentre la prima si nutre del ragionamento filosofico, la meditazione è l'esperienza effettiva delle conclusioni filosofiche.

Come si realizza *jñāna yoga*? Così il Signore *Kṛṣṇa* risponde: «Colui che siede indifferente alle qualità della natura, non ne viene turbato. Realizzando che esse soltanto sono ad operare, rimane fermo e immobile, stabile nel Sé, uguale tra piacere e dolore, accordo e disaccordo, lode e biasimo, onore e disonore, amicizia e inimicizia; egli osserva con la medesima equanimità la zolla di terra, la pietra o l'oro. Questo *yogī*, abbandonata ogni illusione di essere colui che agisce, cede tutte le azioni che ha creduto di aver intrapreso alle qualità della natura»<sup>2</sup>. Chi supera questo test è uno *jñāna yogī*.

### 3. ATTIVITÀ PRANICA, JÑĀNA E DHYĀNA YOGA

Durante la meditazione il ricercatore sperimenta che affrancando il corpo dal controllo della mente, vari organi e membra cominciano a compiere delle attività. Le mani, ad esempio, potrebbero sollevarsi lentamente, una gamba potrebbe stirarsi, il tronco piegarsi verso il basso, la testa ruotare ecc., tutto automaticamente e spontaneamente senza l'impiego della volontà. Il ricercatore inoltre può iniziare a tremare, a cantare, o a ridere senza un motivo apparente; oppure dormire pur senza aver sonno, o compiere diverse *āsana*, *mudrā* e *prāṇāyāma* senza che le abbia mai studiate in precedenza. Il ricercatore, durante la meditazione, osserva tutte queste attività con stupore. Ma non c'è nulla di cui sorprendersi, tutte queste azioni sono eseguite a causa del rafforzamento del *prāṇa*.

Normalmente compiamo azioni intenzionali, ma durante la meditazione le attività avvengono senza alcuna intenzione da parte del ricercatore, come ciò può accadere? La risposta sta nel fatto che anche se l'intera struttura fisica agisce sotto il controllo della mente, la mente di per sé non compie alcuna azione; essa soltanto ordina al *prāṇa* di eseguirle.

Durante la meditazione il corpo viene affrancato dal controllo della mente. Il *prāṇa* allora si libera e diventa custode e guida del corpo. Perciò, non obbedendo più agli ordini della mente, il *prāṇa* fa compiere al corpo varie attività e movimenti allo scopo di migliorarlo. Infatti, varie parti del corpo, durante la meditazione, compiono azioni in modo automatico senza l'ausilio della volontà del meditante. Osservando la scena dall'esterno si potrebbe credere che il ricercatore si stia muovendo volontariamente, ma la sua esperienza è ben diversa; egli in realtà non sta agendo. Questo è l'*akarma* nel *karma*, ossia: l'inazione nell'azione. Il Signore *Kṛṣṇa* chiama il

2. Ibid., capitolo XIV, strofe 23-25.

ricercatore che attraversa queste esperienze *pūrṇakarmakṛta yogī* (lo *yogī* che compie azioni complete)<sup>3</sup> [azioni cioè che si esauriscono in loro medesime e che non hanno conseguenze karmiche] e anche *saggio tra gli uomini*: «Colui che vede l'inazione nell'azione e l'azione nell'inazione è saggio tra gli uomini. Egli è uno *yogī* e può realizzare qualsiasi cosa»<sup>4</sup>.

Avete mai visto qualcuno in preda a un delirio? Agisce nella stessa maniera del ricercatore suddetto. Ma le sue azioni sono il prodotto d'una malattia, mentre quelle che avvengono durante la meditazione sono il risultato dello *yoga*. L'individuo delirante, senza che lo voglia, perde inconsapevolmente il controllo della mente sul proprio corpo, perciò non è in grado di fermare l'attività del *prāṇa*, ma il ricercatore che pratica la meditazione è in grado di ristabilire intenzionalmente il controllo mentale sul proprio corpo, perciò quando lo decide conclude deliberatamente l'incontrollata attività del *prāṇa*. Gli *yogī* chiamano questo processo di meditazione *sahaja yoga* (*yoga* naturale). Le scritture parlano di *sahaja samādhi*: «Non è possibile liberarsi dall'indulgenza dei sensi e liberare l'Essenza (la Verità). È ugualmente impossibile ottenere *sahajāvasthā* (stato di *sahaja samādhi*) senza la grazia del Guru»<sup>5</sup>.

Attraverso *dhyāna yoga* il ricercatore si libera dall'indulgenza dei sensi e diviene un *ūrdhvaretā*. Ma non è semplice diventare un *ūrdhvaretā*, anzi è estremamente difficile. L'autorealizzazione è possibile attraverso *dhyāna yoga*, ma solo un ricercatore audace raggiunge questo stadio. Dopo anni di pratica regolare di *dhyāna yoga* le attività del *prāṇa* diventano talmente naturali che lo *yogī* resta in *samādhi* in qualsiasi condizione. Tutto questo non dipende dagli sforzi del ricercatore, ma è il frutto della grazia di un Guru onnipotente. Durante *sabīja samādhi* il ricercatore abbandona il controllo della mente sul corpo e durante *nirbīja samādhi* abbandona il controllo dell'anima sulla mente. Perciò durante *sabīja samādhi* la mente esiste, ma durante *nirbīja samādhi* si estingue.

Alcuni osservatori che vedono le manifestazioni che si producono a seguito di *śaktipāta* nei ritiri d'iniziazione, credono che i partecipanti compiano i movimenti sotto un effetto ipnotico e che abbiano una mente debole. Una tale conclusione deriva soltanto dalla loro ignoranza. L'ipnotizzatore pone l'ipnotizzato sotto il proprio controllo attraverso un sonno suggestivo, mentre in *dhyāna yoga* il Guru mantiene il ricercatore cosciente e indipendente. È vero che a volte il ricercatore scivola in *tandrā* (la sonnolenza yogica) o in *nidrā* (il sonno yogico), ma la causa non sta nell'azione del Guru ma nel potenziamento del *prāṇa* che avviene nello stesso ricercatore. Nello stato ipnotico il soggetto è incapace di fare qualsiasi cosa di propria volontà. In *dhyāna yoga* il ricercatore inizia e termina la meditazione per sua libera scelta e volontà e, dopo essere entrato in *dhyāna yoga* per grazia del Guru, può meditare anche da solo senza la presenza del Guru.

Alcuni ricercatori che praticano questo tipo di meditazione lamentano che nei primi stadi la loro mente rimane occupata ad osservare le attività del corpo, ma dopo qualche tempo non vi è più interessata, e allora comincia a vagare mentre il corpo compie varie azioni.

3. «Pūrṇa» vuol dire *completo* e «karma» *azione* (*n.d.r.*).

4. Bhagavad Gītā, capitolo IV, strofa 18.

5. Svātmārāma, Haṭhayoga Pradīpikā, IV sezione, verso 9.

Ciò è vero. In tali circostanze, il ricercatore deve cercare di mantenere la mente occupata ad osservare e comprendere gli aspetti fisici ed esoterici delle attività del corpo. Se non riesce a farlo, dovrebbe osservare i pensieri come un semplice testimone senza esserne coinvolto. Non si dovrebbe dimenticare che durante la meditazione si sta distaccando la mente dal corpo e che la mente non esercita più nessun controllo sul corpo. È vero che la mente è trascinata via dalla corrente dei pensieri, ma è pur vero che si è in stato meditativo. Quando la meditazione diventa un'abitudine la si pratica automaticamente, in questo modo si può avere una meditazione ordinaria (*gaṇa dhyāna*) [che avviene automaticamente, indipendentemente dalle distrazioni della mente, e che tende col tempo a rafforzarsi e a prevalere sulla tendenza della mente a vagare]. Chi sa andare in bicicletta può pedalare per una strada affollata e contemporaneamente parlare al proprio compagno. È naturale che una mente indolente e distratta si stanchi di osservare le attività fisiche e cominci a vagare altrove, ma non bisogna farsi scoraggiare da questo. A volta al cavallo è permesso di pascolare nel campo stando legato ad una corda lunga. La condizione della mente che vaga durante la meditazione è simile a quella di questo cavallo; [essa sembra libera, ma rimane legata alla *corda* della meditazione, perciò bisogna continuare].

Il seguace della via della conoscenza deve osservare l'attività della propria mente, del proprio corpo e del *prāṇa* come semplice testimone ed essere cosciente che egli è il puro *atman* che trascende tutte queste manifestazioni. È normale che la mente del ricercatore diventi introversa durante la meditazione ma, solo quando resta introversa anche al di fuori della meditazione, si può dire che abbia raggiunto una salda stabilità. Inoltre questa introversione dovrebbe basarsi sulla realizzazione dell'Essenza e non sulla sua contemplazione<sup>6</sup>.

Attraverso la pratica regolare di *dhyāna* (meditazione) il ricercatore guadagna uno stato meditativo costante; di conseguenza egli ottiene l'esperienza dell'autorealizzazione. Il Signore *Kṛṣṇa* dice: «Perseveranza nella conoscenza del Sé, percezione dello scopo del conoscere la Verità. Questa è vera conoscenza! L'opposto è ignoranza»<sup>7</sup>.

*Dhyāna* è una tecnica molto semplice e infallibile per la realizzazione di Dio. In essa il ricercatore sperimenta che egli non è il corpo, la mente, i sensi, l'intelletto o l'ego, perciò realizza che le proprie azioni sono in verità il prodotto di *prakṛti* (natura). Ciò è così spiegato dal Signore *Kṛṣṇa*: «Percepisce (*paśyati*) la verità chi vede che tutte le azioni sono compiute da *prakṛti* soltanto e non dall'*atman* che non agisce»<sup>8</sup>.

*Paśyati* è un verbo sanscrito che in questa strofa significa «vede». Per renderlo più chiaro possiamo tradurlo con «sperimenta, realizza». Questa esperienza, come insegna il Signore *Kṛṣṇa*, aiuta nella realizzazione di Dio: «Quando colui che vede non percepisce più alcun "agente" eccetto le qualità della natura e sa cosa si eleva [l'*atman*] al di sopra dei tre *guṇa*, egli si fonde al Mio Essere»<sup>9</sup>.

6. Si ricorda che in questo libro *contemplazione e meditazione* non sono sinonimi. Come dice Kripalvananda: «Mentre la prima si nutre del ragionamento filosofico, la meditazione è l'esperienza effettiva delle conclusioni filosofiche» (*n.d.r.*).

7. Bhagavad Gītā, capitolo XIII, strofa 11.

8. Ibid., capitolo XIII, strofa 29.

9. Ibid., capitolo XIV, strofa 19.

Il seguace del sentiero della conoscenza dovrebbe praticare regolarmente questa meditazione e dovrebbe studiare anche le *Upaniṣad*, il *Brahmasūtra*<sup>10</sup>, la *Bhagavad Gītā*<sup>11</sup>, la *Srimad Bhagavatam*<sup>12</sup> e altre scritture sullo *yoga*. Quando il ricercatore alla fine sentirà che *bhakti yoga* e *karma yoga* non sono diversi da *jñāna yoga*, dovrebbe capire che in lui il senso della *non-dualità* si è saldamente consolidato ed egli ha ottenuto la conoscenza.

#### 4. BHAKTI YOGA, JÑĀNA YOGA E DHYĀNA YOGA

Finora abbiamo osservato la natura di *dhyāna yoga*, considerandolo come lo sviluppo di *jñāna yoga* o *sāṁkhya yoga*. Ora guardiamo la sua natura considerandola come lo sviluppo di *bhakti yoga*.

*Dhyāna* (meditazione) è conosciuto dai devoti come *bhakti yoga*, *prapatti yoga*, *śaraṅgāti yoga*, *buddhi yoga*, *anugraha yoga*. Altri *yoga* come *mantra yoga*, *nāda yoga*, *laya yoga* ecc. sono inclusi in *bhakti yoga*. In *jñāna yoga* il ricercatore sente di essere uno *svāmi* (ossia un insegnante) mentre in *bhakti yoga* sente di essere un *sevaka* (un servitore).

Chi è dedito al servizio agisce solo per compiacere il proprio maestro, perciò un altro nome per indicare *bhakti yoga* è *niṣkāma karma yoga* [lo *yoga* dell'azione non generata da motivazioni o desideri personali]. La *bhakti* [devozione] è di due tipi: *sakāma* (con motivazione) e *niṣkāma* (senza motivazione). *Sakāma bhakti*, anche se costituisce la base della devozione, mantiene il *bhakta* [devoto] al livello di un *sansārī* (chi è coinvolto nella vita mondana), mentre *niṣkāma bhakti* produce un vero *sanyāsī* (chi ha rinunciato alla vita terrena). Anche *niṣkāma bhakti* è di due tipi: *aparābhakti* (devozione di livello inferiore) e *parā bhakti* (devozione suprema). *Aparābhakti* è anche conosciuto come *samprajñāta*, *sabīja* e *savikalpa samādhi*, mentre *parā bhakti* è anche conosciuto come *asamprajñāta*, *nirbīja* e *nirvikalpa samādhi*. Il risultato finale di ogni *yoga* è il controllo completo sulle onde-pensiero della mente. Il *Samādhi* è questo controllo.

10. Scritto da *Bādarāyaṇa (Vyasa)*, il *Brahma-sūtra*, più comunemente conosciuto come *Vedānta-sūtra* (*sūtra* significa «verso, aforisma» ma anche «filo che lega insieme»), è composto da 558 aforismi divisi in quattro libri, ognuno dei quali suddivisi in altrettante parti. Questi *sūtra*, estremamente ermetici e concisi, sembrano redatti apposta per poter essere ricordati facilmente, ma allo stesso tempo risultano totalmente incomprensibili senza l'aiuto di un maestro e di un valido commento. Anche perché affascinati da tale ermeticità, non c'è stato un importante maestro indiano che non si sia cimentato nel commentarli; non solo, ma nessuna scuola filosofica veniva considerata seria senza un commento sui *Vedānta-sūtra*. Il commentario al *Brahma-sūtra* di *Śaṅkara* (che è il suo capolavoro) è il testo fondamentale della scuola Vedānta, ed è stato pubblicato per la prima volta in lingua italiana dalle Edizioni Āśram Vidyā (n.d.r.).

11. Sono disponibili on line due traduzioni in italiano: <http://www.guruji.it/bhagavadgita/gita.htm> e [http://www.harekrsna.it/libri\\_on\\_line/la\\_bhagavad\\_gita/la\\_bhagavadgita.asp](http://www.harekrsna.it/libri_on_line/la_bhagavad_gita/la_bhagavadgita.asp) (n.d.r.).

12. Il *Bhāgavata Purāṇa*, comunemente chiamato *Srimad Bhagavatam*, è considerato il frutto maturo di tutta la conoscenza vedica. Composta da 18.000 strofe raccolte in 12 libri, descrive le incarnazioni di *Viṣṇu*. Nel X libro è riportata un'ampia biografia di *Kṛṣṇa* (incarnazione di *Viṣṇu*) che gode di ampia popolarità. Così la descrive lo stesso *Vyāsa*: «O uomini esperti e saggi, gustate lo *Srimad Bhagavatam*, il frutto maturo dell'albero dei desideri della letteratura vedica, che emana dalle labbra di *Śrī Sukadeva Gosvami*». Il *Bhāgavata Purāṇa* esalta il principio della devozione verso la divinità prescelta. Sono spiegati 10 argomenti importanti: 1) *sarga* - la creazione primaria (degli elementi materiali); 2) *visarga* - la creazione secondaria; 3) *sthanam* - i sistemi planetari; 4) *posanam* - la protezione accordata dal Signore; 5) *utayah* - l'impeto creatore; 6) *manvantara* - la successione dei Manu; 7) *isa-anukatha* - la scienza di Dio; 8) *nirodha* - la dissoluzione; 9) *mukti* - la liberazione; 10) *asraya* - il rifugio supremo. È possibile leggerne una versione on line presso: <http://www.iskcon.it/prabhupadadesh/sbm.htm> (n.d.r.).

Esistono due principali stati di controllo mentale: *ekāgratā* (concentrazione) e *samādhi*. Malgrado *ekāgratā* sia incluso in *samādhi*, durante questo stadio soltanto le caratteristiche *rajasiche* e *tamasiche* (di passione e inerzia) della mente vengono controllati. Perciò è considerato un *samādhi* di grado inferiore. Solo il completo controllo della mente (delle qualità *rajasiche*, *tamasiche*, e *sattviche* della mente) è *nirbīja samādhi*. Qui la mente cessa d'essere. Questo stato è il limite finale di *jñāna*, *bhakti* e *karma yoga*.

I discepoli della via della conoscenza considerano *Brahman* come l'assoluto immanifesto, mentre i seguaci della via della *bhakti* (i devoti) lo considerano come *Puruṣottama* (Essere Supremo)<sup>13</sup>. I seguaci della via della conoscenza cercano di osservare i pensieri che sorgono durante la meditazione assumendo il punto di vista di semplici testimoni. I devoti contemplanu nuovi pensieri [di natura *satvica*] in modo da non permettere a pensieri indesiderati di emergere. *Dhyāna* diventa molto semplice quando si legano le emozioni a questi nuovi pensieri. I devoti credono che Dio sia la somma totale di tutte le parti e che *jīva* (*atman*) sia una parte di questo tutto. Lo *jñāni* crede che sia la natura ad agire mentre il *bhakta* crede che sia Dio, ma entrambi si considerano *akarma* (non agenti). I devoti obbediscono agli ordini di Dio.

Il signore *Kṛṣṇa* afferma: «È davvero difficile andare oltre l'influenza della Mia divina illusione cosmica creata dai tre *guṇa*, ma chi sceglie di prendere rifugio in Me soltanto, andrà oltre quest'illusione»<sup>14</sup>. Ciò che viene descritto in questa strofa come divina illusione creata dai tre *guṇa*, è ciò che gli *jñāni* considerano essere la natura con le sue tre qualità: *rajas*, *tamas* e *sattva*. E questa è anche *Śakti* (il divino potere) di Dio. I devoti perciò si arrendono a Dio per superare i vincoli di questa natura.

Il Signore stesso comanda di fare ricorso a tale resa. Questo comandamento si chiama *īśvarānugraha*<sup>15</sup>, ed è il motivo per cui i devoti chiamano questo percorso *dhyāna anugraha yoga* [lo *yoga* della grazia]. Nella *Bhagavad Gītā* si trova un chiaro riferimento alla Grazia di Dio: «A loro, sempre devoti, che Mi venerano con amore, concedo lo *yoga* della saggezza discriminativa (*Buddhi Yoga*) per mezzo del quale Mi realizzeranno. Per pura compassione verso di loro, dimorando nei loro cuori, Io distruggo l'oscurità nata dall'ignoranza con la luce radiosa della saggezza»<sup>16</sup>.

In questa strofa il Signore *Kṛṣṇa* dice: «Io concedo *Buddhi Yoga* ». Questa conoscenza o saggezza è chiamata dagli *jñāni*: *viveka* (facoltà discriminativa), *buddhi* *sattvica*, *niścayatmika buddhi*, o *śuddha prajñā* (pura saggezza). I devoti la chiamano *īśvarānugraha* (grazia di Dio), *īśvarāsraya prati*<sup>17</sup> e *divya cakṣu* (visione divina). Attraverso questa visione divina, i devoti visualizzano Dio in varie forme.

13. *Brahman* non può essere espresso in termini di «essere» o «non-essere». Egli è oltre la percezione della mente e dei sensi. I Veda dichiarano che è senza attributi, attività, parti (è indivisibile) e attaccamenti. Egli è l'immanifesto, trascendente Assoluto.

14. *Bhagavad Gītā*, capitolo VII., verso 14.

15. *īśvara* significa Dio, *anugraha* grazia; perciò *īśvarānugraha* vuol dire «grazia di Dio» (*n.d.r.*).

16. *Bhagavad Gītā*, capitolo X, versi 10 e 11.

17. «Prendere rifugio in Dio»; *āsraya* vuol dire «rifugio» e *prati* «verso» (*n.d.r.*).

Nella *Bhagavad Gītā* il Signore *Kṛṣṇa* dice ad Arjuna: «Tu non puoi vederMi con gli occhi mortali. Perciò ti concedo la visione divina. Guarda il potere del Mio Supremo *Yoga*»<sup>18</sup>.

È corretto che i devoti diano alla visione divina il nome di *īśvarānugraha* (grazia di Dio), perché non è possibile ottenerla solo attraverso i propri sforzi. I devoti che praticano *Gāyatrīmantra* pregano continuamente per raggiungere *viśuddha buddhi* (la pura saggezza).

Dio è un *intero* composto di parti, e *jīva* (anima individuale) è una parte; perciò entrambi, Dio e *jīva*, sono connessi l'uno all'altro. Come un raggio di sole, in apparenza separato dal suo astro, ha in realtà origine da questi, così l'anima individuale, in apparenza divisa da Dio, non è in verità separata da Lui poiché in Dio è la sua origine. *Jīva* e *Śiva* (Dio) risiedono entrambi nello stesso corpo. Ma *jīva* schiavo dei sensi è dipendente dalla natura, mentre *Śiva* libero da qualsiasi schiavitù ne è indipendente. In altre parole possiamo dire che *jīva* è controllato dalla natura, che è a sua volta controllata da *Śiva*.

Perciò il devoto non è costretto a vagare chissà dove, ma può raggiungere Dio facilmente, e il Signore gli mostra la via verso la divina dimora: «O Arjuna! Il Signore abita i cuori di tutti gli esseri viventi e per mezzo del potere della Sua illusione cosmica [*māyā*] fa sì che tutti gli esseri ruotino come fossero montati su una macchina. O *Bharata*! Cerca rifugio in Lui con tutto il tuo essere. Attraverso la Sua grazia otterrai l'eterna dimora e la pace suprema»<sup>19</sup>.

#### 4.1. ŚARAṆĀGĀTI

Che resistenza può mai opporre un filo di paglia alle possenti correnti di un fiume in piena durante la stagione dei monsoni? Con quali mezzi potrà raggiungere la salvezza sulla riva? In queste condizioni non c'è nessun'altra alternativa se non *śaraṇāgāti* (la totale resa).

Non è possibile sperimentare la vera *śaraṇāgāti* semplicemente ascoltando i sermoni dei santi o studiando le scritture. *Śaraṇāgāti* è uno dei più difficili passi dello *yoga*. Finché non è maturato lo stadio, la vera natura di *śaraṇāgāti* non può essere compresa. Nell'affrontare questo passo anche i più grandi *yogī* si ritirano dal prendere rifugio in Dio e dall'abbandonarsi impotenti alla natura.

Quando il ricercatore, attraverso la pratica della meditazione, raggiunge lo stadio di *śaraṇāgāti*, si trova in una situazione di estrema impotenza. Egli è ancora fermamente determinato a voler conquistare *rajoguṇa* (passione) e *tamoguṇa* (inerzia) ed eliminare le impurità fisiche e mentali, perciò quando è spesso sconfitto dalle qualità della natura, prende rifugio in Dio che dimora nel suo cuore, e coraggiosamente ingaggia la battaglia contro i *guṇa*. Niente a questo mondo distrae il *sādhaka* più che le passioni come l'istinto sessuale, la rabbia ecc. Per quanto audace egli sia, nulla potrebbe contro le forze della natura (*prakṛti*). Perciò egli mantiene la fede in Dio — che è il Signore della natura — e prende rifugio in Lui.

18. Bhagavad Gītā, capitolo XI, verso 8.

19. Bhagavad Gītā, capitolo XVIII, verso 61 e 62.

Il grande saggio *Viśvāmitra* si sottopose a severissime asceti, ma quando raggiunse lo stadio molto difficile di *sāmprajñāta yoga*, la bellissima regina *Menakā*<sup>20</sup> andò a fargli visita per sedurlo. Malgrado tutte le dure austerità, *Viśvāmitra* fu travolto dall'irresistibile vortice dell'istinto sessuale animale. Da *yogī* qual'era, egli divenne un *bhogī* (chi è coinvolto dai piaceri dei sensi) e dalla sua unione con *Menakā* nacque una figlia di nome *Śakuntalā*. *Menakā* portò di fronte al suo Maestro sua figlia, che era come un bellissimo idolo d'attaccamento. Grazie al suo buon *karma*, in *Viśvāmitra* si risvegliò alla fine il ricordo della sua *sāadhanā* precedente; allora egli si riebbe dalle sue illusioni e provò profonda vergogna. Quindi decise fermamente di diventare un *ūrdhvaretā* e vincere l'istinto animale.

Il Signore *Kṛṣṇa* così pone in rilievo questo difficile passo dello *yoga*: «I sensi eccitati, o figlio di *Kuntī*, trascinano impetuosamente via persino la mente del saggio che lotta per la perfezione»<sup>21</sup>. In questa strofa è descritta la forza della natura. Il «saggio» di cui si parla nella strofa non è una persona comune. Egli è un *pūrṇakarmakṛta yogī* — chi compie azioni nella loro interezza [nel senso che non lasciano residui *karmicī*] —, il saggio tra gli uomini di cui parla la strofa 18 del IV Capitolo (*Bhagavad Gītā*).

Ancora, nel Capitolo 18, strofa 62, della *Bhagavad Gītā* si indica il potere della grazia dell'Onnipotente: «Prendi rifugio in Lui con tutto l'ardore del tuo cuore, o *Bharata*. Con la Sua grazia otterrai la pace suprema e l'eterna dimora». Quando sta imparando a camminare, il bambino cade spesso, ma queste cadute gli insegnano a rialzarsi. Allo stesso modo, quando il ricercatore pratica la meditazione su *mūlādhāra* e *svadhīṣṭhāna cakra*, viene sconfitto nonostante tutti i suoi sforzi. Allora egli comprende quanto sia debole di fronte al potere della natura. A quel punto giunge a salvarlo la grazia del Guru che lo induce ad accettare *śaraṅāgāti* (la resa completa) a Dio.

Il ricercatore ricorda allora la promessa del Signore *Kṛṣṇa*: «Fissa la tua mente in Me, sii devoto a Me, sacrificati a Me, prostrati a Me. In questo modo verrai a Me. Questa è la mia promessa, perché Mi sei caro. Rinuncia a tutti i *dharma* (gli altri tuoi doveri) e rifugiati solo in Me, Io ti libererò da tutti i peccati. Perciò non dolerti!»<sup>22</sup>.

Nella strofa precedente viene usata la parola «peccato». Ma cos'è questo peccato che non risparmia neppure il ricercatore spirituale? È talmente forte da poter invadere anche un luogo sacro ove si praticano austerità e trascinare un *tapasvī* (chi pratica austerità) in basso? La risposta è che *pāpa* (peccato, errore) è la caduta, mentre *puṇya* (le buone azioni) è l'elevazione. La forza di *rajoguṇa* (passione) e *tamoguṇa* (inerzia) è la causa di *pāpa*, mentre la forza di *sattvagūṇa* (purezza) è la causa di *puṇya*. Perciò il Signore *Kṛṣṇa* afferma: «Coloro che sono stabili in *sattva* (purezza) si elevano, i *rajasicī* coinvolti nella passione stanno nel mezzo, mentre i *tamasicī*, immersi nel *guṇa* più basso, decadono»<sup>23</sup>.

20. *Viśvāmitra*, grazie alle sue pratiche di austerità, era diventato un asceta così potente che *Indra*, re dei *deva* (gli dei vedici), temendo di essere spodestato da lui, chiese alla bellissima *apsarā* (ninfa celeste) *Menakā* di sedurlo per farlo decadere dalla sua asceti (*n.d.r.*).

21. *Bhagavad Gītā*, capitolo II, verso 60.

22. *Ibid.*, XVIII, 65 e 66.

23. *Ibid.*, XIV, 18.

I peccati si trovano lungo la via che porta a Dio. Perciò coloro che percorrono questa strada devono combattere contro il peccato. In altre parole, essi devono conquistare *rajoguṇa* e *tamoguṇa*. Solo quando questi due *guṇa* sono annientati, e resta solo *sattvagūṇa*, *saṁprajñāta samādhi* può essere reso perpetuo. Il Signore *Kṛṣṇa* dice: «Soltanto lo *yogī* disciplinato, muovendosi tra gli oggetti con i sensi sotto controllo, e libero dall'attrazione e dall'avversione, raggiunge la pace. Nella pace scompare ogni dolore. Perché l'intelletto della mente quieta si stabilisce presto nello stato di equilibrio»<sup>24</sup>.

#### 4.2. LA CONOSCENZA NASCOSTA DALLA SENSUALITÀ

*Rāga* e *dveṣa* (attaccamenti e avversioni). sono impurità mentali. Poiché il corpo e la mente sono strettamente connessi, le impurità fisiche influenzano la purezza mentale e le impurità mentali influenzano la purezza del corpo. Se *rajoguṇa* e *tamoguṇa* non vengono distrutte tramite i processi della meditazione, la sensualità non si estingue e lo *yogī* non sarà in grado di diventare un *ūrdhvaretā*. Fino a quel momento lo *yogī* non può essere chiamato *ātmajetā* (colui che ha conquistato il Sé). Quando lo *yogī*, attraverso la propria *sādhana*, conquista in abbondanza *sattvagūṇa*, ottiene *ṛtambharā prajñā* (la suprema saggezza) e *aparāvairāgya* (il distacco). La parola «pace» (*prasāda*), usata nelle strofe precedenti, sta a significare l'avvenuta rimozione del velo dell'illusione che riveste l'intelletto (*buddhi*). I devoti considerano questo *prasāda* (pace) come *anugraha* (la grazia).

*Jñāna* (la conoscenza) è nascosto da *kama* (sensualità). Quando la sensualità viene conquistata la conoscenza risplende incontrastata. Raggiunto questo stadio lo *yogī* ottiene *ṛtambharā prajñā* (la suprema saggezza). Durante questa quieta meditazione la mente diventa introversa ed infine si dissolve nella sua stessa sorgente, *prakṛti* (natura).

Quando *saṁprajñāta samādhi* o *aparābhakti* è continuativo, tutte le sofferenze sono completamente distrutte, perché la causa d'ogni infelicità è *rajoguṇa*. Queste miserie sono l'origine di ogni peccato. Rendendo costante *saṁprajñāta samādhi* lo *yogī* arriva a possedere soltanto *sattvagūṇa*, ed ottiene per questo felicità e beatitudine eterna. Il Signore *Kṛṣṇa* spiega come attraverso *saṁprajñāta samādhi* si raggiunga *asaṁprajñāta samādhi*: «In verità lo *yogī* la cui mente è calma, le cui passioni sono pacificate, che è diventato uno con *Brahman* ed è senza peccati, ottiene la Suprema Beatitudine. Costantemente impegnando la mente in questo modo, lo *yogī* che ha sconfitto il peccato ottiene facilmente la beatitudine infinita attraverso il contatto con *Brahman*»<sup>25</sup>.

Il seguace del sentiero della conoscenza inizia la meditazione affermando: «Affranco il corpo dal controllo della mente», mentre il devoto dice: «Arrendo il mio corpo al Signore e cerco rifugio in Lui. Tutte le azioni compiute durante la meditazione non sono fatte volontariamente da

24. Ibid., II, 64 e 65.

25. Ibid., VI, 27 e 28.

me, ma io agisco secondo ciò che il Signore desidera che io faccia. Il Signore mi protegge. Egli è il mio maestro, la mia guida e il mio Guru. Realizzare Lui è l'unico scopo della mia pratica spirituale».

Il seguace del sentiero della conoscenza considera che tutte le azioni che si producono durante la meditazione siano il gioco della natura. Il devoto le considera azioni del Signore. Progredendo nella meditazione il devoto diventa gradualmente pronto alla grazia di Dio, e nel momento propizio la riceve. Senza profonda devozione (ossia *niṣkāma* o *parā bhakti*) il ricercatore non potrà mai avere la visione di Dio nella Sua forma cosmica. A tal riguardo il Signore *Kṛṣṇa* è perentorio: «È davvero molto difficile vedere questa Mia forma universale come tu [Arjuna] l'hai vista. Anche i Deva (gli dei vedici) desiderano ardentemente contemplarla. Io non posso essere visto in questa forma né attraverso lo studio dei Veda, né tramite la pratica delle austerità, né tramite l'offerta e il sacrificio. Oh folgoratore dei nemici, in verità soltanto con una devozione irremovibile posso essere conosciuto e visto con questa forma e infine si può accedere a Me. Colui che lavora per Me, che mi considera Supremo, colui che Mi è devoto, che è libero dagli attaccamenti e dell'odio per qualsiasi essere, egli viene a Me, o *Pāṇḍava* (Arjuna)»<sup>26</sup>.

Non soltanto il devoto, dopo aver ottenuto la visione divina, vede la forma cosmica del Signore durante la meditazione; egli vede anche le *līlā* (i giochi divini) di *Śiva* e *Śakti*. Non crediate che abbandonata la meditazione siate in grado di continuare a vedere l'eterno gioco del Signore ancora per molto! Se lo credete, rimarrete delusi. Abbandonate tutto ciò alla volontà di Dio. Dovete abbandonare il desiderio per i risultati e impegnarvi instancabilmente nella pratica della meditazione; fare questo significa servire Dio. Il Signore *Kṛṣṇa* stesso così dice dello *yogī* che raggiunge Dio: «Raggiunge lo Scopo Supremo soltanto lo *yogī* che si sforza con perseveranza, che è divenuto perfetto e purificato dai peccati dopo lo sforzo di molte vite»<sup>27</sup>, e ancora: «Alla fine di molte vite l'uomo saggio si rifugia in Me realizzando che *Vāsudeva* (il Signore *Kṛṣṇa*) è tutto ciò che esiste. Ma veramente rara è questa grande anima!»<sup>28</sup>.

## 5. KARMA YOGA E DYANA YOGA

Ora vediamo in breve la natura di *Dhyāna Yoga* considerando che esso sia il processo mediante il quale funzionano: *kriya yoga*, *karma yoga*, *niṣkāma karma yoga*, *haṭha yoga*, *kuṇḍalinī yoga*, *siddha yoga* o *prāṇopāsanā*.

Il signore *Kṛṣṇa* dice: «*Karma* (azione) è indicata come la via con cui il saggio cerca di raggiungere lo *yoga*, ma quando egli raggiunge lo *yoga*, allora la serenità è indicata come la sua via»<sup>29</sup>. Questa strofa vuol dire che quando il ricercatore è appena un principiante cerca innanzitutto

26. Ibid., XI, 52-55.

27. Ibid., VI, 45.

28. Ibid., VII, 19.

29. Ibid., VI, 3.

di rendere introversi i sensi fisici facendo ricorso a *karma* (azione). Coloro che li hanno già resi introversi e hanno raggiunto lo *yoga* dovrebbero cercare di rendere introversi i sensi sottili facendo ricorso alla mente.

I maestri con grande esperienza di *karma yoga* danno molta importanza alle tecniche *yoga* e allo *yoga* dell'azione. Essi pensano che siccome *sakāma karma* (azione con motivazione) è causa di schiavitù, *niškāma karma* (azione senza motivazione) sia invece causa di liberazione. Il Signore *Kṛṣṇa* è anche il più grande maestro dello *yoga* ed è lo *jagad* Guru (il Guru dell'intero universo). Egli così testimonia questo principio di verità: «Oh figlio di *Kuntī* (*Arjuna*), agisci libero dall'attaccamento. *Janaka*<sup>30</sup> e altri tramite l'azione raggiunsero certamente la perfezione. Inoltre per poter guidare gli uomini, anche tu dovresti praticare l'azione»<sup>31</sup>.

Si è già detto che il praticante di *karma yoga* ha un approccio scientifico e per questo non accetta alcun principio senza averlo sperimentato. Egli può accedere a *karma yoga* in due modi: attraverso lo *śaktipāta* (la grazia del Guru) o con l'aiuto delle scritture yogiche. Se il ricercatore vi accede attraverso la grazia del Guru, non ha bisogno di apprendere da nessuno l'ottuplice sentiero dello *yoga*, perché tutti i suoi aspetti saranno generati automaticamente nel suo corpo [dall'azione del *prāṇa*].

Come è spiegato dalle scritture yogiche le otto discipline dello *yoga* sono: *yama* (limitazioni dei sensi), *niyama* (regole morali), *āsana* (posture), *prāṇāyāma* (controllo del respiro), *pratyāhāra* (ritiro dai sensi), *dhāraṇā* (concentrazione), *dhyāna* (meditazione) e *samādhi* (stato di beatitudine). I primi due elementi, *yama* e *niyama*, sono inclusi perché considerati importantissimi per preservare e proteggere lo *yoga* [dalle impurità]. Studiando questi aspetti dalle scritture o apprendendoli da un Guru che non ha raggiunto lo stadio più elevato dello *yoga*, il praticante, con l'esercizio, può accedere al sentiero dello *yoga*, ma sarà continuamente spaventato dalla malattia e dalla morte. Ecco perché le scritture insegnano che si dovrebbe iniziare lo *yoga* solo dopo aver ricevuto la guida e la benedizione di un vero Guru.

Quando il ricercatore che ha ricevuto la grazia del Guru sta meditando, osserva ogni attività del corpo con grande interesse e analizza minutamente le cause e gli effetti di questi movimenti. Facendo ciò egli dimentica completamente il mondo esterno. Dopo l'osservazione scientifica della propria *sādhanā* (pratica spirituale), questo ricercatore dovrebbe contemplare gli aspetti fondamentali di *bhakti* (amore per Dio) e di *jñāna* (conoscenza) e cercare di stabilire quale sia il loro il giusto posto in *karma yoga*. Trovata la risposta esulterà per la gioia, perché non vedrà alcuna contraddizione o differenza tra *jñāna* (conoscenza), *bhakti* (devozione) e *karma* (azione).

30. *Janaka*, grande saggio e re di *Mithilā*, insegnò la rinuncia anche sostenendo l'impegno dell'azione nella vita mondana. Egli infatti era un re, aveva ricchezze e mogli, ma non essendo attaccato a nessuna di queste cose non ne fu mai schiavo (*n.d.r.*).

31. *Bhagavad Gītā*, capitolo III, versi 9 e 20.

Il seguace del sentiero della conoscenza, il devoto ed il discepolo della via dell'azione stanno compiendo tutti la stessa pratica spirituale, solo il loro punto di vista è differente. Lo *jñāni* dà importanza ai sentimenti puri e lo *yogī* (il praticante della via dell'azione) enfatizza l'esperienza scientifica. *Jñāna yoga* non può essere ottenuto senza rimuovere prima attraverso *karma yoga* impurità, malattie e il velo della dualità.

Chi ha studiato le scritture conosce [intellettualmente] l'Essenza ma non l'ha realizzata. La «comprensione dell'Essenza» (*tattva jñāna*) può essere ottenuta con lo studio delle Scritture, ma la «realizzazione dell'Essenza» (*tattva darśana*) è possibile solo tramite lo *yoga*. Ecco perché il Signore *Kṛṣṇa*, esaminando le due qualità di *tattva jñāna* (conoscitore dell'Essenza) e *tattva darśana* (vedere l'Essenza) in un Guru, dice: «... Il Saggio che ha realizzato l'Essenza ti istruirà nella conoscenza»<sup>32</sup>.

Perciò, per quanto qualcuno possa essere esperto delle scritture, non potrà mai essere chiamato *jñāni* se il suo corpo e la sua mente sono ancora governate da *rajoguṇa*. Possiamo pure chiamare lampada una lampada spenta, ma essa non è in grado di illuminare l'oscurità. Solo una lampada accesa può emanare luce. Allo stesso modo, soltanto lo *jñāni* purificato dalle austerità della *sādhanā* può impartire la vera conoscenza.

Il Signore *Kṛṣṇa* insegna: «In verità non esiste niente a questo mondo che purifichi più della conoscenza. A suo tempo, colui che si perfeziona nella pratica dello *yoga* realizzerà spontaneamente questa conoscenza in sé stesso»<sup>33</sup>.

## 6. LA LIBERAZIONE PRIMA E DOPO LA MORTE

Vi sono due tipi di liberazione: *krama mukti* (liberazione a stadi, ossia in più vite) e *sādyo mukti* (liberazione immediata, ossia una sola vita). Alcune scuole yogiche credono che *sādyo mukti* sia la vera liberazione, ma la questione deve essere considerata da un'altra prospettiva. Dopo la rimozione di impurità, malattie, e del velo della dualità, le vecchie cellule del corpo di uno *yogī ūrdhvaretā* vengono distrutte e sostituite da cellule nuove. Un corpo così purificato dalla penitenza [ossia dalla *sādhanā yogica*] è chiamato dagli *yogī divya śarīra* (corpo divino) o corpo purificato dal fuoco yogico (*yogāgni*). A questo punto il vecchio corpo inquinato da *rajoguṇa* e *tamoguṇa* è già distrutto. Perciò lo *yogī* abbandona senza morire il vecchio corpo e ne assume uno nuovo. Questo è chiamato *jīvana mukti* (liberazione raggiunta in una sola vita, o mentre si è in vita). E' solo attraverso questo corpo che può essere realizzato *nirbīja samādhi*.

Il Signore *Kṛṣṇa* così indica come si può raggiungere *Divya Puruṣa* o *Puruṣottama* (l'Essere Supremo): «Colui che al momento della dipartita (la morte), grazie al potere dello *yoga*, con mente incrollabile e pieno di devozione concentra il soffio vitale (*prāṇa*) tra le sopracciglia,

32. Ibid., IV, 34.

33. Ibid., IV, 38.

realizza il divino supremo *Puruṣa* (Essere)»<sup>34</sup>.

«Il momento della dipartita» (*prayānakāla*) menzionato in questa strofa è necessariamente collegato a *sāṃprajñāta samādhi*, perché la mente dello *yogī* può essere ferma solo dopo aver raggiunto questo stadio. La fermezza della mente è impossibile durante una morte ordinaria. Questo stadio dello *yoga* è chiamato dagli *yogī* «il passaggio della morte» (*mṛtyu ghaṭi*). Quando lo *yogī* supera questo passaggio diviene un *ūrdhvaretā* e ottiene il corpo divino. Nella suddetta strofa, il Signore *Kṛṣṇa* dice di attirare e di stabilizzare il *prāṇa* (soffio vitale) nel centro delle sopracciglia (*bhrūmadhya*). Ciò suggerisce ancora che «il momento della dipartita» (*prāṇāyāma*) si riferisce a *sāṃprajñāta samādhi*. Nessuno, eccetto uno *yogī*, può stabilizzare il *prāṇa* in questo modo con la volontà. In questo stesso capitolo della *Bhagavad Gītā* è spiegato che lo *yogī*, meditando con *khecarī mudrā* (in cui la lingua retroflessa è tenuta eretta nella cavità del palato superiore, dietro l'ugola), abbandona il vecchio corpo e ottenendo un nuovo corpo divino, raggiunge il più elevato stadio di liberazione.

Anche i *karma yogī* dovrebbero leggere e ponderare con fiducia le scritture riguardanti *jñāna* (conoscenza), *karma* (azione) e *upāsana* (pratiche spirituali devozionali). Possiamo dire che si ottiene vera conoscenza solo quando si incontrano questi tre elementi automaticamente combinati. Infine, vorrei ricordare agli *jñāni*, ai *bhakta* e agli *yogī* il comandamento che il Signore *Kṛṣṇa* enuncia nella *Bhagavad Gītā*: «Fissa la tua mente in Me, sii Mio devoto, sacrificati a Me, inchinati a Me. Avendo in questo modo reso te stesso stabile in Me e considerandoMi il Fine Supremo, tu verrai a Me»<sup>35</sup>.

**Oh Signore, Guidaci:  
Dall'Illusione alla Realtà  
Dall'Oscurità alla Luce  
Dalla Morte all'Immortalità**

34. Ibid., VIII, 10.

35. Ibid., IX, 34.