TESTI SACRI

# La Bhagavad Gita per gli yogi

*I 18 capitoli riassunti, 80 versi chiave in sanscrito con la nostra traduzione, e i quattro yoga dell'azione, della conoscenza, della devozione e della meditazione*



गीता

*gītā*

YOGIDE

Estratto gratuito

# Indice


Prima di iniziare 3

- Quale testo sanscrito usiamo 3
- Come pronunciare 4
- Come usare questo libro 4

Capitolo 1. La Gītā nel suo mondo 5

- La storia intorno al dialogo 5
- Quando è stata composta? 5
- I grandi commenti 5


Solo per uso personale dell'acquirente; condivisione e rivendita non consentite. Questo libro informa e non sostituisce né un insegnante qualificato né il parere del medico. Domande: administration@lacangel.fr

# Prima di iniziare

La Bhagavad Gītā (भगवद्गीता), «il Canto del Signore», è un dialogo di 700 versi tra il guerriero Arjuna e il suo auriga Kṛṣṇa, su un campo di battaglia, pochi istanti prima di una guerra. È probabilmente il testo spirituale più letto dell'India. Gandhi la chiamava sua «madre»; la si recita nei templi, ai funerali, nelle scuole e negli ashram; e a Rishikesh sentirà i suoi versi cantati sui ghat all'alba.

Per uno yogi la Gītā conta per una ragione precisa: è il testo che ha allargato il significato della parola yoga. Negli Yoga Sūtra, lo yoga è l'acquietarsi della mente. Nella Gītā, lo yoga è anche l'azione senza attaccamento (karma yoga), la via della conoscenza (jñāna yoga), la via dell'amore e della devozione (bhakti yoga) e la disciplina della meditazione (dhyāna yoga). Ciascuno dei suoi diciotto capitoli si chiude con un colofone che lo designa come uno «yoga». Quando gli insegnanti in India parlano delle «quattro vie dello yoga», attingono in gran parte alla Gītā.

Questo libro è scritto per chi pratica. Le offre:

1. **Il contesto**: dove si colloca la Gītā nel Mahābhārata, chi parla, e come è stata letta nel corso dei secoli.
2. **I quattro yoga della Gītā**, spiegati con chiarezza, con i termini sanscriti chiave.
3. **Tutti i diciotto capitoli riassunti**, uno per uno, nell'ordine del testo.
4. **Ottanta versi chiave** in devanāgarī, in traslitterazione IAST e nella nostra traduzione, ciascuno seguito da una breve nota per la pratica.
5. **Un piano di lettura e di pratica di 30 giorni**, un riepilogo in una pagina, un glossario e le fonti.

> **A proposito delle traduzioni.**
>
> Ogni traduzione di questo libro è stata scritta per Yogide direttamente dal sanscrito. Nessuna è copiata o adattata da una traduzione moderna pubblicata. Quando citiamo versioni inglesi più antiche per confronto (Kashinath Trimbak Telang, 1882; Edwin Arnold, 1885), sono di pubblico dominio.

## Quale testo sanscrito usiamo

La Gītā corrisponde ai capitoli dal 23 al 40 del Bhīṣmaparvan, il sesto libro del Mahābhārata. Seguiamo il testo dell'edizione critica del Mahābhārata preparata al Bhandarkar Oriental Research Institute di Poona, così come è reso disponibile in forma elettronica da GRETIL (Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages), e lo abbiamo confrontato con il testo tradizionale detto «vulgata», anch'esso su GRETIL. Per i versi citati qui i due concordano, salvo convenzioni ortografiche. La numerazione dei versi è quella dell'edizione critica (700 versi). Molte edizioni popolari, e lo stesso file della vulgata su GRETIL, aggiungono una domanda di Arjuna all'inizio del capitolo 13 (prakṛtiṃ puruṣaṃ caiva…), il che dà 701 versi; noi seguiamo l'edizione critica, che non la include. In quelle edizioni, aggiunga uno ai nostri numeri di verso soltanto nel capitolo 13: il nostro 13.1 è il loro 13.2, il nostro 13.7 è il loro 13.8. Tutti gli altri capitoli sono numerati in modo identico.

Il devanāgarī di questo libro è stato generato dalla traslitterazione e controllato verso per verso.

## Come pronunciare

| Lettera | Suona all'incirca come | Esempio |
|---|---|---|
| a | una a breve e smorzata, vicina alla u dell'inglese but | Gītā = «ghii-taa» (la ā finale è lunga) |
| ā, ī, ū | lunghe: «aa», «ii», «uu» | Kṛṣṇa, jīva |
| c | la c di «ciao» | citta |
| ś, ṣ | la sc di «scena» | Śiva, Kṛṣṇa |
| ṛ | una ri breve | Kṛṣṇa = «krish-na» |
| ḥ | un soffio leggero che riecheggia la vocale | namaḥ = «na-ma-ha» |
| ṃ | nasalizza la vocale | saṃsāra |
| aspirate (bh, dh, th…) | consonante + un soffio d'aria | bhakti = «b-hak-ti» |

## Come usare questo libro

- **Per capire l'insieme**: legga i capitoli 1 e 2 di questo libro, poi i diciotto riassunti di seguito.
- **Per studiare**: legga un capitolo della Gītā al giorno con i suoi versi chiave; il piano di 30 giorni del capitolo 22 lo fa per lei.
- **Per praticare**: ogni verso ha una nota «per la pratica». Scelga un verso alla settimana e viva con esso.

# Capitolo 1. La Gītā nel suo mondo

## La storia intorno al dialogo

Il Mahābhārata è uno dei due grandi poemi epici sanscriti, insieme al Rāmāyaṇa. Racconta il conflitto tra due rami di una famiglia reale: i cinque fratelli Pāṇḍava (Yudhiṣṭhira, Bhīma, Arjuna, Nakula e Sahadeva) e i loro cento cugini, i Kaurava, guidati da Duryodhana, figlio del re cieco Dhṛtarāṣṭra. Dopo anni di ingiustizie, di esilio e di negoziati falliti, i due eserciti si fronteggiano sulla piana di Kurukṣetra.

Kṛṣṇa, principe degli Yādava, cugino e amico dei Pāṇḍava, ha rifiutato di combattere ma ha accettato di guidare il carro di Arjuna. Poco prima della battaglia, Arjuna gli chiede di portare il carro tra i due eserciti. Vede maestri, nonni, cugini e amici nelle file avversarie, e crolla. La Gītā è la risposta di Kṛṣṇa.

L'intero dialogo è riferito da Sañjaya, il ministro di Dhṛtarāṣṭra, al quale il saggio Vyāsa ha dato la vista divina perché possa raccontare al re cieco ciò che accade. Ecco perché il testo comincia con una domanda di Dhṛtarāṣṭra e finisce con un verso di Sañjaya.

## Quando è stata composta?

Il Mahābhārata è cresciuto nell'arco di diversi secoli. La maggior parte degli studiosi colloca la composizione della Gītā all'incirca tra il II secolo prima e il II secolo dopo l'era volgare, anche se le stime variano. La tradizione attribuisce il poema, e quindi la Gītā, al saggio Vyāsa.

## I grandi commenti

| Commentatore | Data approssimativa | Scuola | Lettura della Gītā |
|---|---|---|---|
| Śaṅkara (Ādi Śaṅkarācārya) | VIII secolo | Advaita Vedānta (non dualismo) | lo scopo è la conoscenza del sé come identico al Brahman; l'azione prepara la mente |
| Rāmānuja | XI–XII secolo | Viśiṣṭādvaita (non dualismo qualificato) | il culmine è la devozione e l'abbandono a un Dio personale |
| Madhva | XIII secolo | Dvaita (dualismo) | l'anima e Dio sono eternamente distinti; la via è la devozione |
| Jñāneśvar | 1290 | commento in versi in marathi (Jñāneśvarī) | una lettura poetica, devozionale e yogica in una lingua volgare |

In epoca moderna, Bal Gangadhar Tilak (Gītā Rahasya, 1915) l'ha letta come un appello all'azione; il Mahatma Gandhi come una guida al servizio disinteressato e alla non violenza intesa interiormente; Sri Aurobindo e Swami Sivananda, tra molti altri, ne hanno scritto commenti influenti. Charles Wilkins pubblicò la prima traduzione inglese nel 1785.

### La Gītā è un appello alla guerra?

La domanda si pone da secoli. I commentatori tradizionali hanno letto la battaglia come lo scenario di un insegnamento sul dovere; Gandhi ha letto Kurukṣetra come la battaglia interiore del cuore umano. Questo libro non chiude il dibattito. Si concentra su ciò che la Gītā insegna a chi pratica: come agire, conoscere, amare e meditare.

# Fine dell'estratto

Grazie per aver letto fin qui. Speriamo che queste prime pagine accompagnino già la Sua pratica e che mostrino come è costruito il resto del libro: passi chiari, testi citati con la loro fonte, niente di inventato.

**Il libro completo ha 49 pagine.**

Lo trova qui: https://yogide.com/it/libri/bhagavad-gita-per-gli-yogi/

Pagamento unico, PDF subito.