TESTI SACRI

Karma yoga: agire senza attaccamento

La Bhagavad Gita letta come un manuale d'azione, le conferenze di Vivekananda del 1896, il servizio negli ashram e trenta giorni di azione offerta al lavoro e a casa



कर्म

karma

YOGIDE

Estratto gratuito

Indice

Prima di iniziare 3

Come sono numerati i testi 4

Come usare questo libro 4

Capitolo 1. Karma: l'azione, non il destino 5

La parola 5

La prima affermazione: come si agisce, così si diventa 5

Il karma negli Yoga Sūtra 6

Il karma non è il destino 6

Pratica: osservare la catena una volta 6

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

Nella cucina di un ashram sul Gange, un'ora prima di pranzo, una decina di persone taglia verdure. Nessuno parla molto. C'è un ingegnere in pensione di Pune, una studentessa di Lione, un monaco che vive lì da trent'anni. Il compito è piccolo, ripetuto, e nessuno li ringrazierà. Se chiede che cosa stanno facendo, alcuni risponderanno «karma yoga». Non stanno facendo una pausa dallo yoga. Per molti in India, questo è yoga: lo stesso gesto che si farebbe comunque, fatto con un'altra intenzione.

Questo libro parla di quell'intenzione. Fa cinque cose.

Primo, dice che cosa significa davvero karma. La parola sanscrita karman (कर्मन्), karma nella sua forma d'uso, significa azione. È diventata il nome di una legge morale e poi, nelle lingue occidentali, un sinonimo di destino. Il capitolo 1 torna ai testi.

Secondo, legge la Bhagavad Gita come un manuale d'azione: il celebre verso 2.47, l'argomentazione del capitolo 3 passo per passo, l'idea dell'atto offerto (yajña), parola per parola, in sanscrito con la nostra traduzione.

Terzo, racconta con onestà la storia moderna: le conferenze Karma-Yoga di Swami Vivekananda (pubblicate a New York nel 1896, di pubblico dominio, citate nella nostra traduzione), le letture di Tilak e di Gandhi, e il servizio (sevā) degli ashram di oggi, solo con fatti pubblicati.

Quarto, le offre una pratica che può cominciare stasera: sei esercizi per il lavoro, sei per la vita di famiglia, e un diario di trenta giorni di azione offerta.

Quinto, dice che cosa il karma yoga non è: non passività, non fatalismo, non una ragione per accettare l'ingiustizia o per sfinirsi per gli altri.

> **A proposito delle traduzioni.**
>
> Tutte le traduzioni dei versi sanscriti di questo libro sono state scritte per Yogide a partire dal sanscrito. Non sono copiate né adattate da alcuna traduzione moderna pubblicata. Il Karma-Yoga di Swami Vivekananda (1896), scritto in inglese e di pubblico dominio, è citato nella nostra traduzione italiana. Il Mahatma Gandhi è citato solo in poche brevi espressioni, con il riferimento; il resto è un nostro riassunto.

> **Servire non è dimenticarsi di sé.**
>
> Il karma yoga non chiede alcuna capacità fisica e non comporta alcun rischio fisico proprio. Ma lo si può fraintendere come «dare tutto, non chiedere niente». Se assiste una persona cara, se lavora nella sanità o è un genitore sotto pressione, se sente sfinimento, mancanza di speranza o l'incapacità di riposare, ne parli con il suo medico o con una persona di fiducia: fa parte dell'agire bene, non è un fallimento della pratica. Se dovesse avere pensieri di farsi del male, chiami subito: il 112, numero unico di emergenza in Italia, in Svizzera e in tutta l'Unione europea; in Italia Telefono Amico risponde allo 02 2327 2327, tutti i giorni, 24 ore su 24; in Svizzera Telefono Amico risponde al 143, giorno e notte.

Come sono numerati i testi

- **Bhagavad Gītā (BG)**: seguiamo l'edizione critica del Mahābhārata preparata al Bhandarkar Oriental Research Institute (BORI) di Poona, nel testo elettronico di GRETIL (Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages), dove la Gītā corrisponde ai capitoli da 23 a 40 del Bhīṣmaparvan. La sua numerazione (700 versi) è la stessa della maggior parte delle edizioni correnti per ogni verso citato qui; solo il capitolo 13, che non citiamo, differisce nelle edizioni che aggiungono all'inizio una domanda di Arjuna. Il testo critico scrive talvolta in due parole ciò che le edizioni correnti scrivono in una: kadā cana (2.47), kaś cit (3.5). Manteniamo la grafia critica.
- **Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad (BU)**: testo GRETIL della recensione Kāṇva, con il commento di Śaṅkara, numerato per capitolo, sezione e paragrafo (4.4.5).
- **Yoga Sūtra (YS)**: testo GRETIL dello Yogasūtra con il commento di Vyāsa.
- **Vivekananda**: Karma-Yoga, 1896, come ristampato nel volume 1 di The Complete Works of Swami Vivekananda; indichiamo la conferenza da cui viene ogni citazione.

Come usare questo libro

Legga lentamente i capitoli da 1 a 4: sono l'insegnamento. Legga il capitolo 6 prima di cominciare, perché il karma yoga si fraintende facilmente, in modi che possono fare del male a lei o ad altri. Poi scelga: il capitolo 8 se è il lavoro il luogo in cui la pratica le serve di più, il capitolo 9 se è la casa. Il capitolo 10 è un diario di trenta giorni: una breve pratica al giorno, una casella da spuntare, qualche riga da scrivere. Non le serve nient'altro: niente tappetino, nessun orario speciale, nessun maestro. Le serve la sua prossima azione.

Capitolo 1. Karma: l'azione, non il destino

La parola

Karma viene dalla radice verbale kṛ (कृ), «fare». Il suo primo significato è semplice: un atto, un'azione, un lavoro. Nei Veda, karma indicava soprattutto l'atto rituale, il sacrificio compiuto correttamente. Vivekananda apre le sue conferenze con la stessa definizione:

> «La parola karma deriva dal sanscrito kri, fare; ogni azione è karma. Tecnicamente, questa parola indica anche gli effetti delle azioni.» (Vivekananda, Karma-Yoga, 1896, «Karma in its Effect on Character», nostra traduzione)

Due significati, dunque. L'atto, e ciò che l'atto lascia dietro di sé. Quando si dice «è il karma», si intende solo il secondo, e di solito come una sorta di punizione cosmica. I testi sono insieme più semplici e più esigenti.

La prima affermazione: come si agisce, così si diventa

Uno dei primi insegnamenti chiari sul karma come conseguenza morale si trova nella Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad, una delle Upaniṣad più antiche. Ecco il passo, dal testo GRETIL:

Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad 4.4.5 (estratto)

यथाकारी यथाचारी तथा भवति । साधुकारी साधुर्भवति । पापकारी पापो भवति ।

yathākārī yathācārī tathā bhavati / sādhukārī sādhur bhavati / pāpakārī pāpo bhavati

Traduzione. Come si agisce, come ci si comporta, così si diventa. Chi fa il bene diventa buono; chi fa il male diventa malvagio. (Nostra traduzione.)

Noti il verbo: bhavati, «diventa». Qui non c'è nessun giudice e nessuna punizione. L'atto plasma chi lo compie. Lo stesso paragrafo risale poi la catena fino alla sua origine:

स यथाकामो भवति तत्क्रतुर्भवति । यत्क्रतुर्भवति तत्कर्म कुरुते । यत्कर्म कुरुते तदभिसंपद्यते ।

sa yathākāmo bhavati tatkratur bhavati / yatkratur bhavati tat karma kurute / yat karma kurute tad abhisaṃpadyate

Traduzione. Come è il desiderio di una persona, così è la sua risoluzione; come è la risoluzione, così è l'atto che compie; e qualunque atto compia, quello ottiene. (Nostra traduzione.)

Desiderio, risoluzione, atto, risultato. In quattro parole c'è tutto il problema del karma yoga. Se l'azione comincia nel desiderio, ogni azione ci lega un po' di più al desiderio successivo. La domanda a cui ogni via dello yoga risponde a modo suo è: dove si può spezzare la catena?

Il karma negli Yoga Sūtra

Patañjali dà alla stessa idea un vocabolario tecnico. Ogni atto intenzionale lascia un deposito, il karmāśaya, «il luogo dove riposa l'azione», radicato nelle afflizioni (kleśa): l'ignoranza, l'egoità, l'attaccamento, l'avversione, l'aggrapparsi alla vita (YS 2.3, 2.12). Nel suo ultimo capitolo descrive in una riga l'azione dello yogi realizzato:

Yoga Sūtra 4.7

कर्माशुक्लाकृष्णं योगिनस्त्रिविधमितरेषाम् ॥

karmāśuklākṛṣṇaṃ yoginas trividham itareṣām

Traduzione. L'azione dello yogi non è né bianca né nera; quella degli altri è di tre specie. (Nostra traduzione.)

Il commento di Vyāsa spiega le tre specie: nera (dannosa), bianca e nera mescolate (la maggior parte delle nostre azioni, che aiutano alcuni e danneggiano altri), bianca (disciplina, studio, meditazione). L'azione dello yogi è «né l'una né l'altra»: compiuta senza le afflizioni e senza cercare un ritorno, non deposita nulla di nuovo. È esattamente ciò che la Gītā chiamerà azione senza attaccamento.

Il karma non è il destino

Tre confusioni comuni, e che cosa dicono i testi.

- «**Karma significa che tutto è deciso.**» No. Il karma è ciò che ha fatto, e ciò che fa ora plasma ciò che verrà. Patañjali dice che la sofferenza non ancora venuta si può evitare (heyaṃ duḥkham anāgatam, YS 2.16). Tutta l'argomentazione della Gītā è un invito ad agire.
- «**Il karma spiega perché le persone soffrono.**» I testi non le chiedono di interpretare la sofferenza degli altri. La Gītā dice che le vie dell'azione sono «profonde» (gahanā karmaṇo gatiḥ, BG 4.17): troppo sottili perché possiamo giudicarle nella vita di un'altra persona. Usare il karma per incolpare i poveri, i malati o le vittime di violenza contraddice la prima regola di ogni yoga: non nuocere.
- «**Il karma yoga consiste nell'avere un buon karma.**» Non proprio. Le buone azioni legano comunque, in questa visione, se sono compiute per una ricompensa (anche spirituale). Il karma yoga non consiste nell'accumulare buon karma; consiste nell'agire senza accumulare affatto.

Il Vedānta più tardo, seguendo il commento di Śaṅkara al Brahmasūtra (4.1.13-15), distingue tre riserve di karma: il passato accumulato (sañcita), la parte che sta già maturando in questa vita (prārabdha), e il karma che si sta facendo ora (āgāmin). Il punto pratico, per chi pratica, è il terzo: è l'unico che sta producendo oggi.

Pratica: osservare la catena una volta

Stasera prenda un piccolo desiderio della giornata (una seconda porzione, un messaggio che voleva mandare, un acquisto) e lo ripercorra a ritroso sulla carta, come fa la Upaniṣad.

Passo	Che cosa è successo
Desiderio (kāma)	
Risoluzione (kratu)	
Atto (karma)	
Risultato	
Che cosa cambierei, e dove	

Non c'è una risposta giusta. L'esercizio la allena a vedere che un'azione ha una storia prima di accadere. Quel vedere è il punto in cui comincia il karma yoga.

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 42 pagine.

Lo trova qui: https://yogide.com/it/libri/karma-yoga-agire-senza-attaccamento/

Pagamento unico, PDF subito.