



BIBLIOTECA ESOTERICA

# KARMA YOGA

## LO YOGA DELL'AZIONE



SWAMI VIVEKANANDA

UNA PUBBLICAZIONE DI  
ADVANCED HOLISTIC ACADEMY



KARMA YOGA

## Lo Yoga dell'Azione

Titolo originale: Karma-Yoga

**SWAMI VIVEKANANDA**

Edizione italiana

Biblioteca Esoterica

Una pubblicazione di Advanced Holistic Academy

# Copyright e note legali

**Titolo originale:** Karma-Yoga

**Autore:** Swami Vivekananda

L'opera originale è di pubblico dominio.

© 2026 Advanced Holistic Academy per la presente edizione italiana.

Traduzione, revisione editoriale e impaginazione dell'edizione italiana a cura di Advanced Holistic Academy.

La presente traduzione e gli elementi originali di questa edizione sono protetti dalla normativa sul diritto d'autore. È vietata la riproduzione, distribuzione o diffusione, totale o parziale, salvo nei casi consentiti dalla legge.

# INDICE

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Capitolo I Il Karma e il suo effetto sul carattere          | 4  |
| Capitolo II Ciascuno è grande al proprio posto              | 8  |
| Capitolo III Il segreto del lavoro                          | 15 |
| Capitolo IV Che cos'è il dovere?                            | 20 |
| Capitolo V Aiutiamo noi stessi, non il mondo                | 24 |
| Capitolo VI Il non-attaccamento è completa<br>rinuncia a sé | 28 |
| Capitolo VII Libertà                                        | 34 |
| Capitolo VIII L'ideale del Karma Yoga                       | 41 |

## CAPITOLO I

# IL KARMA E IL SUO EFFETTO SUL CARATTERE

La parola Karma deriva dal sanscrito Kri, fare; ogni azione è Karma. Tecnicamente, questa parola significa anche gli effetti delle azioni. In relazione alla metafisica, talvolta indica gli effetti di cui le nostre azioni passate furono le cause. Ma nel Karma Yoga abbiamo a che fare semplicemente con la parola Karma nel significato di lavoro, azione. La meta dell'umanità è la conoscenza. Questo è l'unico ideale che la filosofia orientale pone davanti a noi. Il piacere non è la meta dell'uomo, bensì la conoscenza. Il piacere e la felicità giungono a una fine.

È un errore supporre che il piacere sia la meta. La causa di tutte le miserie che abbiamo nel mondo è che gli uomini, stoltamente, considerano il piacere come l'ideale verso cui tendere. Dopo un certo tempo l'uomo scopre che non è verso la felicità, ma verso la conoscenza, che sta procedendo; che tanto il piacere quanto il dolore sono grandi maestri e che egli impara dal male quanto dal bene.

Mentre piacere e dolore passano davanti alla sua anima, vi lasciano immagini differenti, e il risultato di queste impressioni combinate è ciò che viene chiamato il «carattere» dell'uomo. Se prendete il carattere di un uomo qualsiasi, esso non è in realtà altro che l'insieme delle sue tendenze, la somma complessiva delle inclinazioni della sua mente; troverete che miseria e felicità sono fattori uguali nella formazione di quel carattere. Bene e male hanno uguale parte nel modellare il carattere e, in alcuni casi, la miseria è un maestro più grande della felicità.

Studiando i grandi caratteri che il mondo ha prodotto, oserei dire che, nella grande maggioranza dei casi, si scoprirebbe che è stata la miseria a insegnare più della felicità, la povertà più della ricchezza, e che furono i colpi a far emergere il loro fuoco interiore più delle lodi.

Ora, questa conoscenza è anch'essa inerente all'uomo. Nessuna conoscenza viene dall'esterno; è tutta dentro di noi. Ciò che diciamo che un uomo «sa» dovrebbe, in rigoroso linguaggio psicologico, essere ciò che egli «scopre» o «svela»; ciò che un uomo «impara» è in realtà ciò che egli «scopre», togliendo il velo dalla propria anima, che è una miniera di conoscenza infinita.

Diciamo che Newton scoprì la gravitazione. Se ne stava forse da qualche parte in un angolo ad aspettarlo? Era nella sua stessa mente; giunse il momento ed egli la trovò. Tutta la conoscenza che il mondo abbia mai ricevuto proviene dalla mente; l'infinita biblioteca dell'universo è nella vostra stessa mente. Il mondo esterno è semplicemente il suggerimento, l'occasione che vi induce a studiare la vostra mente, ma l'oggetto del vostro studio è sempre la vostra mente. La caduta di una mela fornì il suggerimento a Newton, ed egli studiò la propria mente.

Riorganizzò tutti i precedenti anelli di pensiero presenti nella sua mente e scoprì un nuovo anello fra essi, quello che chiamiamo legge di gravitazione. Non era nella mela né in qualcosa che si trovasse al centro della terra.

Tutta la conoscenza, dunque, sia profana sia spirituale, è nella mente umana. In molti casi non viene scoperta, ma rimane coperta; e quando la copertura viene lentamente rimossa diciamo: «Stiamo imparando», e il progresso della conoscenza avviene con il progresso di questo processo di svelamento. L'uomo dal quale questo velo viene sollevato è l'uomo più sapiente; l'uomo sul quale esso giace spesso è ignorante; e l'uomo dal quale è completamente scomparso è onnisciente.

Vi sono stati uomini onniscienti e credo che ve ne saranno ancora; e che nei cicli a venire ve ne saranno miriadi. Come il fuoco in una pietra focaia, la conoscenza esiste nella mente; il suggerimento è l'attrito che la fa emergere.

Così è per tutti i nostri sentimenti e le nostre azioni: le nostre lacrime e i nostri sorrisi, le nostre gioie e i nostri dolori, il nostro pianto e il nostro riso, le nostre maledizioni e le nostre benedizioni, le nostre lodi e i nostri rimproveri. Se studiamo serenamente noi stessi, possiamo scoprire che ciascuno di essi è stato fatto emergere dall'interno attraverso innumerevoli colpi. Il risultato è ciò che siamo. Tutti questi colpi, presi insieme, sono chiamati Karma: lavoro, azione.

Ogni colpo mentale o fisico che viene dato all'anima, e dal quale, per così dire, si sprigiona fuoco, facendo emergere la sua stessa potenza e conoscenza, è Karma, usando questa parola nel suo senso più

ampio. Così tutti noi compiamo Karma in ogni momento. Io vi parlo: questo è Karma. Voi ascoltate: questo è Karma. Respiriamo: questo è Karma. Camminiamo: Karma. Tutto ciò che facciamo, fisicamente o mentalmente, è Karma e lascia su di noi le proprie impronte.

Vi sono opere che sono, per così dire, l'aggregato, la somma complessiva di un gran numero di opere minori. Se stiamo sulla riva del mare e udiamo le onde infrangersi sui ciottoli, ci sembra un fragore enorme; eppure sappiamo che una singola onda è in realtà composta da milioni e milioni di onde minuscole. Ognuna di esse produce un suono, e tuttavia non lo percepiamo; è soltanto quando formano il grande insieme che lo udiamo. Allo stesso modo, ogni pulsazione del cuore è lavoro.

Certi tipi di lavoro li sentiamo e diventano tangibili per noi; nello stesso tempo, essi sono l'insieme di un gran numero di piccoli lavori. Se volete davvero giudicare il carattere di un uomo, non guardate le sue grandi imprese. Qualunque sciocco può diventare un eroe una volta o l'altra. Osservate un uomo nelle sue azioni più comuni: sono proprio quelle che vi riveleranno il vero carattere di un grande uomo.

Le grandi occasioni suscitano una qualche forma di grandezza persino negli esseri umani più bassi; ma è realmente grande soltanto l'uomo il cui carattere è sempre grande, lo stesso ovunque egli si trovi.

Il Karma, nel suo effetto sul carattere, è la più formidabile potenza con cui l'uomo deve confrontarsi. L'uomo è, per così dire, un centro che attira verso di sé tutte le forze dell'universo; in questo centro le fonde tutte e poi le rimanda fuori in una grande corrente. Un tale centro è l'uomo reale, l'onnipotente, l'onnisciente, ed egli attira verso di sé l'intero universo.

Bene e male, miseria e felicità, tutto corre verso di lui e gli si stringe attorno; e da queste cose egli plasma la potente corrente di tendenze che chiamiamo carattere e la proietta verso l'esterno. Come possiede il potere di attirare ogni cosa, così possiede il potere di proiettarla fuori.

Tutte le azioni che vediamo nel mondo, tutti i movimenti della società umana, tutte le opere che ci circondano, sono semplicemente l'espressione del pensiero, la manifestazione della volontà dell'uomo. Macchine o strumenti, città, navi o navi da guerra: tutto questo non è che manifestazione della volontà dell'uomo; e questa volontà è determinata dal carattere, mentre il carattere è prodotto dal Karma. Quale è il Karma, tale è la manifestazione della volontà.

Gli uomini di poderosa volontà che il mondo ha prodotto sono stati tutti lavoratori formidabili: anime gigantesche, dotate di volontà abbastanza potenti da rovesciare mondi, volontà che hanno acquisito attraverso un lavoro persistente, lungo ere ed ere. Una volontà gigantesca come quella di un Buddha o di un Gesù non avrebbe potuto essere ottenuta in una sola vita, poiché sappiamo chi furono i loro padri. Non risulta che i loro padri abbiano mai pronunciato una parola per il bene dell'umanità. Milioni e milioni di carpentieri come Giuseppe sono esistiti; milioni esistono ancora.

Milioni e milioni di piccoli re come il padre di Buddha sono esistiti nel mondo. Se fosse soltanto una questione di trasmissione ereditaria, come spiegate che questo piccolo principe, che forse non era obbedito neppure dai propri servi, abbia generato un figlio che metà del mondo venera? Come spiegate l'abisso fra il carpentiere e suo figlio, che milioni di esseri umani adorano come Dio? La teoria dell'ereditarietà non può risolvere il problema.

La gigantesca volontà che Buddha e Gesù proiettarono sul mondo: da dove proveniva? Da dove venne questo accumulo di potenza? Deve essere esistito per ere ed ere, crescendo continuamente sempre più, finché esplose nella società in un Buddha o in un Gesù, continuando a scorrere fino ai nostri giorni.

Tutto questo è determinato dal Karma, dal lavoro. Nessuno può ottenere qualcosa se non se la guadagna. Questa è una legge eterna. Talvolta possiamo pensare che non sia così, ma a lungo andare ce ne convinciamo. Un uomo può lottare tutta la vita per le ricchezze; può ingannare migliaia di persone, ma alla fine scopre di non aver meritato di diventare ricco, e la sua vita diventa per lui un tormento e un fastidio. Possiamo continuare ad accumulare cose per il nostro godimento fisico, ma soltanto ciò che ci siamo guadagnati è veramente nostro.

Uno sciocco può comprare tutti i libri del mondo e tenerli nella propria biblioteca, ma sarà capace di leggere soltanto quelli che merita di leggere; e questo merito è prodotto dal Karma. Il nostro Karma determina ciò che meritiamo e ciò che possiamo assimilare. Siamo responsabili di ciò che siamo; e qualunque cosa desideriamo diventare, abbiamo il potere di farci tali.

Se ciò che siamo ora è il risultato delle nostre azioni passate, ne segue certamente che ciò che desideriamo essere in futuro può essere prodotto dalle nostre azioni presenti; dobbiamo quindi sapere come agire. Direte: «A che serve imparare come lavorare? Tutti lavorano in un modo o nell'altro in questo mondo». Ma esiste anche il dissipare inutilmente le proprie energie.

Riguardo al Karma Yoga, la Gita dice che esso consiste nel compiere il lavoro con abilità e come una scienza: sapendo come lavorare, si possono ottenere i risultati più grandi. Dovete ricordare che ogni lavoro serve semplicemente a far emergere la potenza della mente che è già lì, a risvegliare l'anima. La potenza è dentro ogni uomo, e così la conoscenza; i diversi lavori sono come colpi che le fanno emergere e risvegliano questi giganti.

L'uomo lavora spinto da motivazioni diverse. Non può esserci lavoro senza motivo. Alcuni vogliono ottenere fama e lavorano per la fama. Altri vogliono denaro e lavorano per il denaro. Altri vogliono avere potere e lavorano per il potere. Altri vogliono andare in paradiso e lavorano per questo. Altri vogliono lasciare un nome dopo la morte, come accade in Cina, dove nessuno riceve un titolo finché non è morto; e, dopotutto, è un sistema migliore del nostro.

Quando là un uomo compie qualcosa di molto buono, conferiscono un titolo nobiliare a suo padre, che è morto, oppure a suo nonno. Alcuni lavorano per questo. Certi seguaci di determinate sette musulmane lavorano per tutta la vita per farsi costruire una grande tomba dopo la morte. Conosco sette nelle quali, non appena nasce un bambino, viene preparata per lui una tomba; per loro questa è l'opera più importante che un uomo debba compiere, e quanto più grande e bella è la tomba, tanto migliore si ritiene sia la sua condizione.

Altri lavorano come forma di penitenza: commettono ogni sorta di azioni malvagie, poi costruiscono un tempio oppure danno qualcosa ai sacerdoti per ingraziarseli e ottenere da loro un lasciapassare per il paradiso. Pensano che questa specie di beneficenza li purificherà e che, nonostante la loro peccaminosità, potranno farla franca. Questi sono alcuni dei vari motivi che spingono all'azione.

Lavorate per il lavoro in sé. In ogni paese vi sono persone che sono davvero il sale della terra e che lavorano per il lavoro stesso, senza preoccuparsi del nome, della fama e neppure di andare in paradiso. Lavorano semplicemente perché ne verrà del bene. Vi sono altri che fanno del bene ai poveri e aiutano l'umanità per motivi ancora più elevati, perché credono nel fare il bene e amano il bene. Il movente del nome e della fama, di regola, raramente porta risultati immediati; essi ci giungono quando siamo vecchi e abbiamo quasi terminato la vita.

Se un uomo lavora senza avere di mira alcun motivo egoistico, non guadagna nulla? Sì: guadagna ciò che vi è di più alto. L'altruismo rende di più, soltanto che gli uomini non hanno la pazienza di praticarlo. Rende di più anche dal punto di vista della salute. Amore, verità e altruismo non sono semplici figure retoriche morali, ma costituiscono il nostro ideale più alto, perché in essi vi è una così grande manifestazione di potenza.

In primo luogo, un uomo che sia capace di lavorare per cinque giorni, o anche per cinque minuti, senza alcun motivo egoistico, senza pensare al futuro, al paradiso, alla punizione o a qualcosa del genere, possiede in sé la capacità di diventare un poderoso gigante morale. È difficile farlo, ma nel profondo del nostro cuore ne conosciamo il valore e il bene che produce. È la più grande manifestazione di potenza: questo immenso dominio di sé; l'autocontrollo è una manifestazione di potenza maggiore di qualsiasi azione diretta verso l'esterno.

Una carrozza con quattro cavalli può precipitarsi senza freni giù per una collina, oppure il cocchiere può trattenere i cavalli. Quale delle due è la manifestazione di potenza maggiore: lasciarli andare o trattenerli? Una palla di cannone che vola nell'aria percorre una grande distanza e cade. Un'altra viene arrestata nel suo volo urtando contro un muro, e l'impatto genera un calore intenso.

Tutta l'energia che si riversa verso l'esterno seguendo un motivo egoistico viene dissipata; non farà sì che la potenza ritorni a voi. Se invece viene trattenuta, produrrà sviluppo di potenza. Questo autocontrollo tenderà a produrre una volontà poderosa, un carattere capace di fare un Cristo o un Buddha. Gli uomini stolti non conoscono questo segreto; e tuttavia vogliono governare l'umanità. Persino uno sciocco potrebbe governare il mondo intero, se lavorasse e sapesse aspettare.

Lasciate che aspetti alcuni anni, che trattenga quella stolta idea di governare; e quando quell'idea sarà completamente scomparsa, egli sarà una potenza nel mondo. La maggior parte di noi non riesce a vedere oltre pochi anni, proprio come alcuni animali non riescono a vedere oltre pochi passi. Un piccolo cerchio ristretto: questo è il nostro mondo. Non abbiamo la pazienza di guardare oltre, e così diventiamo immorali e malvagi. Questa è la nostra debolezza, la nostra impotenza.

Neppure le forme più basse di lavoro devono essere disprezzate. Lasciate che l'uomo che non conosce di meglio lavori per fini egoistici, per il nome e per la fama; ma ciascuno dovrebbe sempre cercare di elevarsi verso motivazioni sempre più alte e di comprenderle. «Abbiamo diritto all'azione, ma non ai suoi frutti». Lasciate stare i frutti. Perché preoccuparsi dei risultati? Se desiderate aiutare un uomo, non pensate mai a quale dovrebbe essere il suo atteggiamento nei vostri confronti. Se volete compiere un'opera grande o buona, non affannatevi a pensare quale sarà il risultato.

Da questo ideale del lavoro sorge una questione difficile. È necessaria un'attività intensa; dobbiamo lavorare sempre. Non possiamo vivere un solo minuto senza agire. Che ne è allora del riposo? Da una parte vi è la lotta della vita: il lavoro, nel quale siamo trascinati vorticosamente. Dall'altra vi è la rinuncia calma e appartata: tutto è quieto attorno, vi sono pochissimo rumore e ostentazione, soltanto la natura con i suoi animali, i suoi fiori e le sue montagne. Nessuna delle due è un'immagine perfetta.

Un uomo abituato alla solitudine, se messo a contatto con il vortice impetuoso del mondo, ne sarà schiacciato; proprio come il pesce che vive nelle profondità marine, appena viene portato in superficie, si disgrega perché privato del peso dell'acqua che lo teneva insieme. Può un uomo abituato al tumulto e alla corsa della vita vivere a proprio agio se viene condotto in un luogo tranquillo? Soffre e può persino perdere la ragione.

L'uomo ideale è colui che, in mezzo al più grande silenzio e alla più profonda solitudine, trova l'attività più intensa e, nel mezzo dell'attività più intensa, trova il silenzio e la solitudine del deserto. Ha appreso il segreto del dominio di sé; ha controllato se stesso. Attraversa le strade di una grande città con tutto il suo traffico, e la sua mente è calma come se si trovasse in una grotta dove nessun suono potesse raggiungerlo; e nello stesso tempo lavora intensamente.

Questo è l'ideale del Karma Yoga; e se lo avete raggiunto, avete davvero appreso il segreto del lavoro.

Ma dobbiamo cominciare dall'inizio, accogliere i lavori così come ci si presentano e, lentamente, diventare ogni giorno più altruisti. Dobbiamo compiere il lavoro e scoprire la forza motivante che ci spinge; e, quasi senza eccezione, nei primi anni scopriremo che i nostri motivi sono sempre egoistici. Ma gradualmente, con la perseveranza, questo egoismo si dissolverà, finché verrà il momento in cui saremo capaci di compiere un lavoro veramente altruistico.

Possiamo tutti sperare che un giorno, mentre lottiamo lungo i sentieri della vita, giunga il tempo in cui diverremo perfettamente altruisti; e nell'istante in cui raggiungeremo tale condizione, tutte le nostre forze saranno concentrate e la conoscenza che è nostra si manifesterà.