



## **INTRODUZIONE ALL'HINDUISMO**

*L'India, l'Hinduismo e lo Yoga sono l'alveo della nascita e dello sviluppo della sapienza meditativa Buddhista. Costituiscono, uno dei tre grandi orizzonti di riferimento della proposta della Scuola di Meditazione.*

### **HINDUISMO: TENTATIVI DI DEFINIZIONE**

C'è un generale accordo nel riconoscere l'impossibilità di una definizione univoca del termine «Hinduismo». L'etimologia stessa del lemma rimanda al nome del fiume Indo.

Il termine sanscrito Sindhu indica in senso generale una distesa d'acqua, ma in particolare il fiume Indo. Gli Arya chiamavano il proprio territorio Sapta Sindhu, la terra dei sette fiumi tra i quali appunto l'Indo. In persiano antico diventa Hapta Hindū. Così, la regione a est del fiume Indo diventa l'Hindūstan, e i suoi abitanti sono chiamati hindū da Arabi e Persiani e, più tardi, da Greci e Romani. L'utilizzo del termine hindū nell'accezione di «abitanti dell'India», per influenza iranica, è attestato nella letteratura sanscrita medioevale.

Attualmente si ritiene che hindū (o hindu) sia il nome collettivo di un gruppo di religioni affini, ma fra loro diverse, nate nei territori dell'Asia meridionale. Le diversità nelle affinità che le accomunano rendono l'Hinduismo un fenomeno studiabile secondo approcci molteplici. Infatti, se fu grazie alla dominazione coloniale britannica che il concetto di Hinduismo indica un insieme variegato di esperienze religiose, il medesimo fu assunto dai movimenti indipendentisti quale identificativo nella lotta per l'unità politica dell'India contro le tendenze separatiste.

Al posto di Hinduismo si dovrebbe usare il termine Sanātana Dharma (Eterna legge morale e sapienziale).



## SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

Essa non ha storicamente un fondatore e non ha un'autorità centrale per definire e imporre le credenze e le pratiche. Di conseguenza è diventata un complesso religioso-sociale indefinibile; attraverso un processo di evoluzione interna, l'assorbimento di elementi esterni e l'influsso dell'ambiente. Tuttavia, si possono individuare alcuni principi e pratiche comuni che, nella varietà sconcertante delle credenze e osservanze hindu, offrono una certa coesione:

- I. Fede nell'autorità infallibile dei Veda. I Veda (conoscere) sono tra le scritture più importanti dell'Hinduismo, e tre le più antiche del mondo; il loro insegnamento è che la vera natura dell'uomo è divina. Dio, o il Brahman (come è di solito chiamata la matrice metafisica di tutto ciò che esiste) è presente in ogni essere vivente.
- II. Fede nella perenne creazione, conservazione e dissoluzione dell'universo in modo ciclico.
- III. Fede nella trasmigrazione delle anime secondo una legge eterna di retribuzione (karma-samsāra),
- IV. Fede nella liberazione definitiva dell'anima dal vincolo della trasmigrazione (mukti, moksha).
- V. L'osservanza della legge della casta e degli stadi di vita (varnāsrma-dharma).

Nel 1966 la Corte suprema dell'India ha definito il quadro della «fede hindu» sui seguenti principi:

1. l'accettazione rispettosa dei Veda come la più alta autorità riguardo agli argomenti religiosi e filosofici, e l'accettazione rispettosa dei Veda da parte dei pensatori e filosofi hindu come base unica della filosofia hindu.



## SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

2. lo spirito di tolleranza e di buona volontà per comprendere e apprezzare il punto di vista dell'avversario, basato sulla rivelazione che la verità possiede molteplici apparenze;
3. l'accettazione, da parte di ciascuno dei sei sistemi di filosofia hindu, di un ritmo dell'esistenza cosmica che conosce periodi di creazione, di conservazione e di distruzione, periodi, o Yuga che si succedono senza fine;
4. l'accettazione da parte di tutti i sistemi filosofici hindu della fede nella rinascita e preesistenza degli esseri.
5. il riconoscimento del fatto che i mezzi o i modi di raggiungere la salvezza sono molteplici;
6. la comprensione della verità che, per quanto grande possa essere il numero delle divinità da adorare, si può essere hindu e non credere che sia necessario adorare le murti (rappresentazioni) delle divinità;
7. a differenza di altre religioni o fedi, la religione hindu non è legata a un insieme definito di concetti filosofici.

Se ne deduce che Sanātana Dharma è più un modo di vivere e di pensare che una religione organizzata. La storia dell'Hinduismo mostra una grande flessibilità e capacità di assorbire ogni sorta di elementi, differenti.

Delle varie tappe dell'Hinduismo è opportuno richiamare l'attenzione sui libri sacri che formano la vera sorgente e il nutrimento di questa religione. Si divide la storia del suo sviluppo dottrinale in secondo tre diverse tappe dei Veda. Vedismo indica la prima tappa, il Brahmanismo la seconda, e la terza, il Vedantismo. Solo verso l'ultima parte di quest'epoca sorsero le varie scuole filosofiche hindu.



## **Elementi dell'Hinduismo filosofico: lo Yoga.**

La filosofia hinduista è suddivisa in sei sistemi o daršana traducibile letteralmente come «punto di vista» (dalla radice sanscrita drś, «vedere»). Lo Yoga è una delle sei i sistemi ortodossi.

Il termine deriva dalla radice sanscrita yuj che significa “unione” o “vincolo”. Yoga indica l'insieme delle tecniche che consentono il congiungimento del corpo, della mente e dell'anima con Dio.

Bhakti Yoga (della devozione), Hatha Yoga (fisico), Jñāna Yoga (della conoscenza), Karma Yoga (dell'azione), Dhyana Yoga (della meditazione), Mantra Yoga (delle formule o mantra), Raja Yoga (regale).

La prima grande opera indiana che descrive e sistema le tecniche dello Yoga, e più specificamente dello Raja Yoga, è lo Yogasūtra (Aforismi sullo Yoga), di Patañjali, che raccoglie 195 aforismi. La datazione è totalmente incerta: oscilla tra VIII secolo a. C. e III secolo d. C.

Patañjali indica al praticante 8 stadi (o arti) Ashtanga Yoga, cioè gli otto passi che conducono all'unione con il divino.

1. Yama: i comandamenti morali universali. Sono cinque “freni” su cui si fonda l'etica dello Yoga. Ahimsa: non-nocenza, astensione dall'infliggere a qualsiasi essere vivente qualunque tipo di male, sia esso fisico, psicologico; Aparigraha: distacco, non-attaccamento, astensione dalla bramosia del possedere; Asteya: onestà, astensione dalla cupidigia, liberazione dall'avidità; Brahmacharya: castità (purezza morale e sentimentale); Sathya: verità, aderenza al vero, sincerità.
2. Niyama si intendono le regole dell'autopurificazione. Śauca: pulizia, salute fisica, purezza; Santosa: appagamento, felicità della mente, l'accontentarsi;



## SCUOLA DI MEDITAZIONE SARDEGNA

Tapas: ardore, fervore nel lavoro, desiderio ardente di evoluzione spirituale; Svādhyāyā: studio di sé stessi, ricerca interiore; Īshvarapranidhāna: abbandonarsi alla Divinità, la resa al Signore di tutte le azioni.

3. Āsana sono posizioni o posture utilizzate in alcune forme di Yoga, in particolare nello Hatha Yoga. Attraverso l'assunzione di diverse posizioni del corpo, il praticante diviene in grado di purificare i canali energetici, incanalare l'energia verso specifici punti del corpo e ottenere notevole beneficio psico-fisico.
4. Prānāyāma (controllo ritmico del respiro). La parola è formata da Prānā (fiato, respiro, vita, energia, forza) e da āyāma (lunghezza, controllo, espansione). Il controllo e l'estensione del respiro, dell'energia vitale.
5. Pratyāhāra: ritrarre i sensi dai loro oggetti mettendoli sotto il controllo della mente;
6. Dhāraṇa: concentrazione; tenere la mente applicata su un'unica cosa.
7. Dhyāna: meditazione; il continuo flusso del pensiero sopra un'attività da assimilare.
8. Samādhi: unione del meditante con l'oggetto della meditazione. Culmine dello Yoga. La mente e l'oggetto diventano una sola cosa.

*Estratto da: MAGNI DAVIDE, Induismo in Enciclopedia di Bioetica e Scienza Giuridica, Vol. VII, ESI, Napoli 2007.*