

Induismo e Hare Krishna

L'Associazione Internazionale per la Coscienza di Krishna o ISKCON (acronimo per International Society for Krishna Consciousness) appartiene alla tradizione monoteista della Gaudiya Vaisnava sampradaya (linea disciplica) che affonda le sue radici nell'antica cultura vedica dell'India.

Il movimento spirituale Hare Krishna, com'è popolarmente conosciuto nel mondo, inizia la sua attività culturale in Occidente negli anni sessanta, ma già da decenni autorevoli esponenti del Gaudiya-Vaisnavismo dialogavano con i salotti intellettuali e le società teosofiche di tutta Europa.

La diffusione dei principi spirituali e l'estesa visibilità a livello mondiale si deve alla straordinaria opera di A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, fondatore originale della ISKCON, che all'età di settanta anni lascia l'India e Vrindavana, santo luogo di ritiro spirituale ove egli risiedeva, alla volta di New York, senza beni materiali e con l'unico scopo di portare la conoscenza spirituale trascendentale alle genti del mondo, in un sentimento puramente missionario.

Vaishnavismo

Il Vaishnavismo è l'essenza monoteistica di quella che viene comunemente chiamata religione indù.

Malgrado l'Induismo venga superficialmente categorizzato come fede politeistica o monoteistica, l'esegesi e la testimonianza dei Mahajana (Grandi Illuminati), conferma indubabilmente la supremazia della Personalità di Dio su tutto e su tutti. Krishna è Dio, la Persona Suprema, la Verità Assoluta, la forma completa dell'eternità, della conoscenza e della gioia, la causa di tutte le cause, la sorgente di tutte le energie e il controllore supremo.

Dotato di potere illimitato, Krishna può espandere Se stesso in molteplici forme, tutte caratterizzate dalla stessa natura individuale e suprema, può farsi conoscere con nomi e attraverso percorsi religiosi differenti, rimanendo comunque la Persona primordiale

La cultura dei veda

Chi si è avvicinato alla cultura indiana ed orientale ha sicuramente sentito parlare di veda e della cultura vedica, ma precisamente che cosa significa vedico? E da dove provengono i *Veda*?

Il termine *Veda* può essere riportato alla radice sanscrita *vid*, che significa "sapere" o "conoscenza"; esso ha attinenza con le parole inglesi "wit" e "wisdom", con la parola

"idea" (originariamente *widea*) dal greco e con la parola "video" dal latino. (Uno che sa, vede la verità; da cui: video.)

La letteratura vedica comprende la più vasta tradizione scritta conosciuta. Essa contiene informazioni su tutto, dalla medicina e dall'agricoltura alla scansione del tempo sui pianeti superiori e su quelli inferiori, dalle tecniche dello *yoga* e della meditazione ai suggerimenti per la gestione della casa ed alle ricette per gustosi piatti vegetariani, dalle spiegazioni dettagliate sull'organizzazione del governo a magistrali direttive sul modo di costruire e decorare un tempio o una residenza. I versi in ognuno delle migliaia di testi vedici seguono rigorose regole di arte poetica e di metrica. I *Veda* contengono drammi, racconti, complessa filosofia come anche semplici lezioni di etichetta. Protocollo militare, l'uso di strumenti musicali, biografie di grandi santi e saggi del passato - questi sono solo alcuni degli argomenti che si possono trovare nei *Veda*. Non c'è da meravigliarsi dunque se la cultura vedica sta interessando sempre più persone

Bibliografia

Le Sacre Scritture Vediche, formulate in lingua sanscrita e risalenti a migliaia di anni addietro, formano il fulcro della dottrina Vaishnava.

Esse confermano inequivocabilmente il primato di Dio, la Persona Suprema, quale fonte originale di tutti gli esseri, loro sostegno e loro eterno benefattore.

La **Bhagavad-Gita**, parte essenziale del Mahabharata, ad opera del saggio Vyasadeva, consiste nel colloquio, svoltosi sul campo di battaglia di Kuruksetra, tra Krishna, l'Essere Supremo, e Arjuna, suo devoto. Molti sono gli argomenti in essa trattati quali la differenza tra anima e corpo, la trasmigrazione dell'anima in diversi tipi di corpo, la natura dell'illusione, il tempo, la Persona Suprema, e l'eterna relazione che unisce l'anima a Dio.

Lo **Srimad-Bhagavatam**, commento al Vedanta-Sutra ed anch'esso opera di Vyasadeva, narra del nome, della forma, delle qualità e delle attività di Krishna, Dio, la Persona Suprema. Narra inoltre del modo in cui Egli espande innumerevoli energie pur rimanendo inalterato, manifesta innumerevoli incarnazioni conosciute come Rama, Vishnu, Shiva, pur restando sempre il Dio Supremo, e intrattiene scambi d'amore con i suoi devoti nel rapimento di un'estasi spirituale senza fine.

La **Chaitanya-Charitamrta** è un testo medievale in lingua bengalese che descrive la discesa di Krishna nella forma di Chaitanya Mahaprabhu, circa 500 anni orsono, quale iniziatore del canto collettivo dei Santi Nomi di Dio con lo scopo di liberare le anime dall'illusione e dall'ansia caratteristiche dell'era in cui stiamo vivendo.

Esistono altri testi vedici quali le **Upanisad**, i **Purana**, e più recentemente i **Sandarbha**, il Rasamrta-sindhu e molti altri che sarebbe troppo lungo enumerare, che costituiscono il corpo scritto della conoscenza rivelata su cui si basa il Vaishnavismo.

IL VEGETARIANISMO

Per comprendere in profondità le motivazioni dell'induista vaishnava riguardo al vegetarianismo, è necessario approfondire alcuni passaggi filosofici, etici e spirituali. La questione "dieta vegetariana" è molto sentita e per i praticanti più rigorosi, include anche la modalità con la quale il cibo viene preparato.

Sono accolti con interesse i molti rapporti medici e scientifici provenienti dal mondo occidentale che dimostrano così chiaramente i benefici della dieta vegetariana e la relazione che c'è fra diete a base di carne e "killer" implacabili come alcuni tipi di cancro e di malattie del cuore. Ma è importante sottolineare che già diversi millenni addietro, la *Bhagavad-gita* (il più famoso testo sacro dell'induismo) aveva identificato la carne, il pesce e le uova come cibo dannoso al benessere del corpo. Secondo la *Bhagavad-gita*, tali cibi "causano ansietà, sofferenza e malattia." La *Bhagavad-gita* raccomanda cibi *sattvici*, virtuosi, ovvero cibi vegetariani:

"I cibi cari a coloro che sono influenzati dalla virtù accrescono la durata della vita, purificano l'esistenza e danno forza, salute, soddisfazione e felicità."

Si aggiungono considerazioni etiche, riguardanti soprattutto il rispetto per la vita degli animali e lo sfruttamento eccessivo delle risorse del pianeta che è strettamente connesso. Il rispetto per la vita in tutte le sue forme e per la natura sono fondamenti dello stile di vita dell'induista.

L'insieme di questi messaggi sta diventando sempre più significativo per tutti coloro che amano la vita e il concetto di *ahimsa*, non-violenza, verso tutti gli esseri viventi si sta rapidamente diffondendo nel mondo

L'attenzione e il rispetto per le creature di Dio, indipendentemente dal tipo di corpo che le riveste, sono però fondati su qualcosa di ancora più profondo. Sri Krishna dice nella *Bhagavad-gita*:

"L'umile saggio illuminato dalla vera conoscenza vede con occhio equanime il brahmana nobile ed erudito, la mucca, l'elefante, il cane, e il mangiatore di cani."

Questa visione di uguaglianza è la chiave per rispettare ogni forma vivente, comprese le piante.

Sorge allora spontanea la domanda: Non ricevono *karma* negativo anche i vegetariani che uccidono le piante?

La risposta è sì. È evidente che in molti casi non è necessario uccidere la pianta per ottenere la parte da utilizzare come cibo, tuttavia, un po' di *karma* arriva anche da quest'azione, pur meno violenta e comunque necessaria per la sopravvivenza.

Al fine di liberarsi definitivamente da queste reazioni si deve guardare di là del vegetarianismo ordinario in favore del vegetarianismo spirituale, e ancora la *Bhagavad-gita* spiega come farlo.

"I devoti del Signore sono liberi da ogni peccato perché mangiano solo cibo offerto in sacrificio. Gli altri che preparano cibi solo per il proprio piacere in verità mangiano solo peccati."

Un principio fondamentale dell'induismo è che tutto nell'universo è energia di Dio, quindi anche il cibo dovrebbe essere usato in connessione con Lui. L'atto di offrire qualcosa ad altri è definito *Yajna*, sacrificio e il sacrificio considerato più elevato è compiuto per il piacere di Krishna, Dio. Cucinare diviene allora un sacrificio, un gesto d'amore e poi, attraverso la recitazione di mantra, declamati con amorevole devozione, le preparazioni sono offerte alle *Murti*, statue o immagini sacre, divenendo così *prasada*, (letteralmente misericordia.)

In altre parole, se si prepara il cibo vegetariano come sacrificio a Krishna, si può essere liberi dal *karma*. Poiché Dio è onnipotente, Egli può trasformare l'energia materiale sempre intrisa di *karma* in energia spirituale.

Riassumendo per un induista il cibo non è solo un gustoso alimento utile per sostenere il corpo ma qualcosa di molto di più, il vegetarianismo va ben oltre una scelta etica, salutista, emozionale e le contaminazioni dei cibi con derivati della macellazione animale inaccettabile.

Inizio vita dolore fine vita

Inizio vita

La vita ha origine nel momento stesso in cui l'ovulo viene fecondato.

E' credenza che sia il *karma* dell'individuo a guidarlo verso quella determinata coppia e che essa, a lui unita da un invisibile legame karmico ne predisponga l'arrivo con i propri pensieri, attitudini e propensioni. Tre persone s'incontrano quindi in

modo non casuale e dovranno condividere un percorso nel quale ognuno ha ruoli e responsabilità precise.

Questo è un importante motivo per cui si dovrebbe vivere responsabilmente l'unione sessuale, consapevoli che il suo scopo primario è di generare un nuovo progetto di vita.

Le persone che seguono la via del dharma, prima di impegnarsi nell'atto sessuale, cercano di elevare i loro pensieri attraverso rituali, meditazione, preghiere.

Le antiche scritture informano che durante la gestazione, lo stato di coscienza dell'essere spirituale, rimane attivo mentre la cosiddetta coscienza esterna con la quale, attraverso l'apparato sensoriale e la mente, s'interagisce con il mondo, dapprima rimane sopita per poi riespandersi progressivamente dal momento della nascita.

La persona spirituale nell'utero della madre si nutre delle vibrazioni e sentimenti che lo raggiungono e che contribuiscono a plasmarne la nuova personalità. L'interruzione di questo processo, in qualsiasi momento è considerato un delitto che avrà pesanti conseguenze karmiche sia sul mandante sia sull'esecutore, quindi l'induismo è contrario a qualsiasi forma d'aborto, salvo le circostanze in cui sia indispensabile per la sopravvivenza della donna.

Dolore

La tradizione vedica considera il dolore un fattore imprescindibile del mondo fenomenico e l'antico testo sanscrito Bhagavad-gita nel seguente verso lo definisce come un prodotto naturale dell'incontro tra sensi e materia:

“O figlio di Kunti, la comparsa non permanente della gioia e del dolore e la loro scomparsa nel corso del tempo, sono simili all'alternanza dell'inverno e dell'estate. Gioia e dolore sono dovuti alla percezione dei sensi, o discendente di Bharata, e si deve imparare a tollerarli senza esserne disturbati” BG2,14

La materia per sua natura è in continua trasformazione e si scompone e si aggrega all'infinito in innumerevoli forme. I corpi materiali sono animati dall'essere spirituale che li abita, l'anima, la cui vera natura è eterna e trascendentale. Sono poi i suoi desideri, pensieri e azioni che determinano e condizionano il tipo di corpo da cui verrà rivestita, dopo la morte di quello attuale.

Il concetto di karma (legge di causa ed effetto) e di reincarnazione sono elementi fondamentali in tutte le culture che hanno radici nella tradizione storica dell'India, ma anche in altre culture. Coloro che per nascita o per scelta abbracciano il sapere vedico sviluppano la comprensione di come ciò che accade nella vita di un individuo e le esperienze che vive non sono altro che la conseguenza delle azioni compiute in

passato. Questa cognizione, quando realizzata, aiuta a sviluppare tolleranza e ad adattarsi con consapevolezza alla propria condizione esistenziale. Tutto viene vissuto con accettazione e responsabilmente, ma non con rassegnazione passiva, poiché esiste la solida consapevolezza che il futuro viene modellato dal proprio volere e dalle scelte di comportamento prese in ogni momento della propria esistenza ed è stato questo meccanismo che ha plasmato il presente.

Al dolore dunque non viene assegnata una valenza negativa o positiva, ma è semplicemente considerato parte inevitabile delle dinamiche dell'esistenza fenomenica, mentre la sua quantità e l'intensità sono determinati dalle azioni passate, anche se non si ha più memoria di esse.

La sofferenza è invece direttamente proporzionale all'identificazione dell'essere vivente con il corpo fisico e con la sua struttura psichica. Coltivando un percorso spirituale e praticando la disciplina del bhakti yoga, il concetto materiale del sé lascia posto alla realizzazione della natura spirituale trascendente della propria identità che dà luogo a un naturale distacco dalle interazioni materiali. La legge del karma è imparziale verso tutti e le conseguenze che essa comporta sono sempre riconducibili a un disegno più articolato, dove la funzione educativa è la vera essenza di fondo. La gioia e il dolore sono dunque strumenti attivi che sensibilizzano e stimolano la presa di coscienza di sé e della ragione stessa della propria esistenza.

Le crisi scatenate dal dolore nelle sue varie manifestazioni (fisico, mentale o spirituale) spesso innescano vere e proprie rivoluzioni interiori e portano con sé profonde trasformazioni e un approccio alla vita più sobrio e maturo. Questo processo potenzialmente predispone l'uomo alla ricerca delle vere ragioni della sofferenza e lo spinge a intraprendere il sentiero dell'auto realizzazione, considerato dalla cultura vedica il vero scopo dell'esistenza umana.

Fine vita

Tra le prove con cui ci dobbiamo confrontare nel corso della nostra esistenza, la morte è in assoluto la più misteriosa, inquietante e paurosa. Un evento ineluttabile, che chiunque, senza distinzione, prima o poi deve affrontare, per il quale non esiste rimedio e su cui non possiamo esercitare nessun controllo. Il momento della morte è l'esperienza più difficile, spesso acuitizzata dal grande sconforto generato dalla

progressiva consapevolezza dell'inevitabilità del momento, a cui per tutta la vita si è cercato di non pensare.

Ma la morte in realtà non è che la conseguenza del processo degenerativo naturale della materia di cui il nostro corpo è costituito, che inizia fino dalla nascita. In pochi però accettano questo fatto elementare, perché l'essere vivente conserva l'idea di essere immortale. Una percezione in sé corretta, anche se diventa essenziale stabilire quali siano le reali caratteristiche dell'immortalità dell'individuo, evitando di sprecare grandi quantità di energia nel futile tentativo di preservare quella parte di noi, il corpo fisico, la cui deperibilità è ineludibile.

L'antichissima cultura vedica descrive come la transitorietà della materia nulla ha a che vedere con l'eternità del vero sé. Il corpo fisico rimane assoggettato alle leggi della natura materiale, mentre la sostanza di cui è fatta l'anima viene descritta come *sat-cit-ananda vighra* (in sanscrito *sat* - eterna, *cit* - piena di conoscenza e *ananda* - colma di felicità). Non essendo deperibile per natura e quindi non soggetta alla morte, l'anima vive semplicemente delle esperienze formative ed evolutive passando di corpo in corpo. Queste due nature, spirituale e materiale, convivono ed interagiscono in maniera così profonda che senza un'analisi accurata risulta difficile individuarne le rispettive caratteristiche.

La filosofia vedica insegna che il corpo fisico è formato dai cinque elementi della natura materiale (terra, acqua, aria, fuoco, etere), che sono in continua trasformazione e dal corpo sottile, o apparato psichico. Quest'ultimo è costituito dalla mente, dall'intelligenza e dall'erronea identificazione dell'anima con il corpo, o falso ego (*manas, buddhi, ahankara*). Il corpo sottile guida quello grossolano al fine di soddisfare, attraverso l'apparato sensoriale, i desideri che vengono costantemente generati dall'interazione con la materia. Sia il corpo fisico che quello psichico sono attivati dall'anima che vi risiede e che dà loro vita.

Il corpo sottile memorizza informazioni, elabora esperienze, assimila emozioni (processo che in sanscrito si chiama *samskara*) generando così delle tendenze, o *vasana*. All'istante della morte del corpo fisico, l'anima, rivestita ancora dal suo corpo sottile, in essenza si trasferisce in un nuovo corpo, che viene modellato a seconda dei desideri coltivati fino ad allora. Di qui la diversità biologica e psichica che osserviamo in tutti gli strati del mondo che ci circonda. Questa impronta in continua trasformazione, accompagna il passeggero, ovvero l'anima spirituale eterna illusa di essere il corpo che la riveste, attraverso un viaggio infinito, detto *samsara*, l'eterno ciclo di ripetute nascite e morti.

Il corpo sottile determina la personalità, ma non identifica la persona e il vero sé. Sono dunque i pensieri che avremo al momento della morte a determinare il nostro corpo futuro. Arrivare all'appuntamento finale vigili e consci di dove stiamo

andando, consapevoli che nulla finisce veramente, ci darà la serenità di superare questo difficile passaggio. Altrimenti, lo sconforto e la paura inevitabilmente ci assaliranno, realizzando con terrore che figli, parenti, amici, scienziati e medici, non possono fare assolutamente nulla per aiutarci. Chi ha compreso che il corpo e la mente sono transitori mentre il corpo spirituale non è condizionato dalle leggi della fisica, diventerà *abhay*, colui che è senza paura. I saggi, gli *yogi*, gli spiritualisti e i ricercatori spirituali che realizzano il vero sé conducono una vita di pace, gioiosa, serena e indisturbata dalle dualità del mondo.

Sarà dunque la coscienza che avremo nel momento finale a determinare se siamo morti bene. Tutti i motivi anzi citati rendono indispensabile una buona assistenza spirituale al morituro che si attua attraverso l'osservanza di cerimoniali che includono l'ascolto di mantra e di letture dei testi sacri.

Gli effetti calmanti e rassicuranti che la meditazione, l'ascolto dei mantra (in particolare il maha- mantra Hare Krishna) e dei canti spirituali esercitano persino sui soggetti estranei a tali pratiche sono stati dimostrati scientificamente, tanto che anche in Occidente in molte cliniche sono promosse dal personale medico e disponibili per chi ne voglia usufruire.

Cremazione

Il corpo dovrebbe essere cremato nel minor tempo possibile – è credenza che questa prassi faciliti l'anima a lasciare la situazione conclusa e a dirigersi verso quella nuova – prima della cremazione il corpo deve essere preparato con semplici ma importanti cerimonie.