

Induisti Come viviamo



dharma Vocabolo sanscrito che, nella sua accezione fondamentale, indica la legge religiosa e morale e l'osservanza dei doveri a essa inerenti. Tale osservanza sta alla base della vita religiosa ma anche sociale, e il vocabolo pertanto designa anche il complesso delle regole giuridiche che determinano e precisano i diritti e i doveri dei singoli.

Il **dharma** costituisce il quadro di riferimento a cui deve riferirsi tutta l'esistenza dell'uomo. Esiste un dharma universale, cioè quel sistema di valori che tutti noi induisti siamo tenuti a condividere (l'autocontrollo, la purezza, la fedeltà alla parola data, la nonviolenza, intesa come rispetto per la vita in ogni sua forma, non soltanto per quella umana). Vi sono poi i dharmas particolari, legati alla condizione specifica dell'individuo, all'epoca in cui è nato, alla condizione sociale a cui appartiene.

La nostra tradizione presenta una straordinaria varietà di vie di perfezionamento spirituale, molte delle quali mettono al centro i valori più semplici e immediati della vita quotidiana. In particolare, si possono individuare **quattro percorsi** che ci permettono di raggiungere la liberazione spirituale. C'è

la via dell'azione (*karmamarga*), con l'osservanza dei doveri e la realizzazione del proprio *karma*;
la via della conoscenza (*jnanamarga*), riservata alle menti elette che tendono a realizzarsi nella perfetta comprensione dell'Assoluto;

la via della devozione (*bhaktimarga*), l'avvicinamento a Dio attraverso l'amore e la devozione mistica.

Vi è infine la via degli esercizi fisici e spirituali, cioè **la via dello yoga** (letteralmente "dominio, padronanza di sé"). Lo yoga, molto diffuso anche in Occidente, anche se spesso ridotto a pratica di palestra, è in realtà un complesso insieme di tecniche di controllo del corpo e del pensiero, sempre accompagnate da una profonda disciplina morale, che ne costituisce il presupposto imprescindibile.

Buddisti

Come viviamo

Per noi, l'essere umano, così come anche il mondo, è il risultato dell'unione di vari elementi che fluiscono continuamente in un perenne gioco di associazione e dissociazione. **Il tempo non ha inizio e non ha fine** e tutti gli esseri viventi sono soggetti a un **ciclo continuo di morti e rinascite** (il [samsara](#)), da cui si esce soltanto attraverso il raggiungimento del [nirvana](#).

Attraverso il “**nobile ottuplice sentiero**” si elimina il desiderio, la sete di essere e di avere, e di conseguenza si interrompe la ruota delle reincarnazioni, imboccando la “via di mezzo” tra ricerca del piacere e mortificazione della carne. Il momento finale del nobile ottuplice sentiero è la **meditazione**, cioè la concentrazione assoluta della mente: essa procede per stadi e conduce alla “Illuminazione interiore”.

Per tutti noi buddhisti, valgono come codice di comportamento i [cinque precetti](#), che vengono recitati dai devoti in templi e monasteri come preghiera :

Non uccidere nessun essere vivente

Non rubare

Non avere una cattiva condotta sessuale

Non mentire o ingannare il prossimo

Non assumere sostanze intossicanti.

Uno dei fondamenti della nostra etica è l'**assoluta nonviolenza**. Le virtù principali sono la benevolenza, la fratellanza e l'amore. I

I Buddismo non conosce differenza fra gli uomini (di casta o classe, di religione, di sesso), accomunati tutti dalla **fratellanza universale**.

Altra virtù fondamentale è la **Grande Compassione**, la solidarietà che lega tutti gli esseri della terra prigionieri di un medesimo dolore.

