

ASSOCIAZIONE VIDYĀ BHĀRATA

SWAMI YOGANANDA GIRI\*

Ascesi nel cristianesimo e  
nell'induismo

\*Presidente dell'Unione Induista Italiana

Quaderno n° 121

1 Maggio 2016

Quaderni Advaita & Vedanta  
[Advaita\\_Vedanta-subscribe@yahogroups.com](mailto:Advaita_Vedanta-subscribe@yahogroups.com)



# Ascesi nel cristianesimo e nell'induismo

Swami Yogananda Giri

Le religioni sono diverse, ma la spiritualità che le sostiene è unica. Il termine spiritualità è di ordine universale, esso tende a indicare quella vita che lentamente nasce nella parte più profonda di noi stessi e che è indefinibile perché si rinnova continuamente. Tutto ciò che si manifesta (simboli, idee, credenze) non è altro che l'involucro mutevole a seconda delle diverse dottrine e delle diverse nozioni di Dio che l'uomo elabora quando si pone il problema della sua salvezza. Ma se prendiamo la parola religione, nel significato di sforzo dell'uomo per realizzare un più alto livello di coscienza, trasformare il suo essere, allora nell'ambito delle varie visioni, per quanto diverse siano, scopriamo una vera unicità d'aspirazione, un compimento, nel senso di uno schiudersi, di uno sbocciare verso la nostra natura divina.

Non credo che il questionare sui principi o sulle dottrine abbia contribuito ad aumentare nell'uomo l'amore o la mutua comprensione, ma spesso, al contrario, ha creato barriere e divisioni.

Se invece consideriamo la vita dei grandi mistici, a qualsiasi religione essi appartengano, vediamo che in essi si compie una specie di realizzazione spirituale che li rende tutti fratelli in uno slancio di amore per l'umanità intera. Tutti questi grandi esseri e coloro che aspirano alla ricerca di Dio, hanno intrapreso quel sentiero trasformante che è l'ascesi. In sanscrito per definire l'ascesi si fa riferimento a due concetti: si parla di *tapas* e *sadhana*, termini che racchiudono l'idea della vita spirituale e della sua pratica.

Ascesi etimologicamente significa pratica spirituale, applicazione, esercizio. *Tapas* significa ciò che brucia, calore, aspirazione, austerità, quindi

esso brucia ogni impurità e sviluppa l'aspirazione spirituale. *Sadhana* significa ricerca della verità, pratica, indica tutte le vie attraverso le quali si arriva a conoscere quella verità.

Infatti, a seconda dei temperamenti dell'uomo, si percorrono tre vie: la via della devozione, quella della conoscenza e quella dell'azione. Esse non sono mai isolate l'una dall'altra, s'integrano e si completano. In nessuna via sono escluse le altre.

Ricerca e purificazione sono mezzi necessari per la vera trasformazione dell'essere, per la realizzazione di uno stato di felicità e pace: quella gioia suprema che porta la conoscenza di Dio.

Ma quali sono le procedure, i metodi della *sadhana*, dell'ascesi per risvegliare la nostra coscienza divina?

Nell'induismo, come abbiamo detto, convergono moltissime tradizioni spirituali ognuna con la propria filosofia, teologia, liturgia e *sadhana*. Naturalmente, per questione di tempo, non possiamo trattarle tutte, ma ci soffermeremo su quelle più comuni e praticate.

### L'orazione

Una pratica comune a quasi tutte le religioni è l'orazione che, come sapete, è una preghiera ardente per entrare in intimità con Dio. Santa Teresa d'Avila consigliava di meditare sul significato del Padre Nostro e sulla sua recitazione per scoprirne il contenuto. Tale orazione porta a diversi gradi di raccoglimento e realizza una vera trasformazione interiore.

Nell'induismo abbiamo la stessa tecnica chiamata *japa*. *Japa* significa ciò che purifica dal demerito o peccato (detto *papa*) e consiste nella ripetizione di formule sacre generalmente contenenti nomi di Dio. Ma vi è tuttavia qualche differenza; innanzi tutto, per ripetere queste formule, è necessaria un'iniziazione. Esistono diverse specie di orazioni: vi è quella che conferisce delle impressioni spirituali (*samskara*) creando certe disposizioni per la vita spirituale (in questo caso il ruolo dei sacramenti è molto importante); vi è poi quella del conferimento di una formula assieme a vari procedimenti meditativi come il *mantra* o formula sacra che viene trasmessa da un'autorità spirituale al devoto sufficientemente pronto. La ripetizione consapevole del *mantra* porta l'aspirante spirituale ad integrarsi con la divinità. L'induista crede nella presenza oggettiva di Dio nel *mantra* che gli è stato comunicato, presenza che, per mezzo della ripetizione, si fonde in lui e diviene con lui un'unica sostanza rendendolo più spirituale di prima.

### Il rituale

Per quanto riguarda il rituale, anche se con qualche piccola differenza a seconda delle varie tradizioni religiose, esso si differenzia in rituale del tempio e rituale domestico. Il tempio rappresenta uno spazio sacro e simboleggia l'agire di Dio nel mondo e il cammino evolutivo dell'uomo verso l'assoluto. Nel rituale l'uomo si trasforma, si divinizza per elevarsi a Dio ed i mezzi consistono normalmente di sedici procedure, come le purificazioni, i *mantra*, le offerte, i gesti rituali, la meditazione. Si può dire che la *puja*, il rituale, è lo stadio in cui si realizza la nostra natura divina attraverso i simboli.

Il rituale domestico si svolge, anziché nel tempio, nell'abitazione del devoto e in tale ambito vengono celebrati i vari sacramenti. In questo caso, non è la comunità, ma l'individuo o la famiglia il soggetto dell'attività religiosa.

### La meditazione

Per quanto vi siano moltissime tecniche per praticare la meditazione, essa è soprattutto uno stato della mente che naturalmente non si raggiunge istantaneamente, ma richiede un graduale procedimento suddiviso normalmente in tre stadi.

Il primo stadio consiste nel nutrire i sensi interni per imparare a ritirare la mente dal contatto con gli oggetti esterni. Un simbolo molto esemplificativo è rappresentato dalla tartaruga che ritira le sue membra dentro il proprio guscio: gli arti, la coda, la testa. I quattro arti e la coda rappresentano i cinque sensi e la testa la mente. Questa capacità di ritirare in se stessi mente e sensi, evita le fluttuazioni della mente da un oggetto all'altro e favorisce la meditazione. Il secondo stadio è fissare la mente su un punto unico, un centro sottile, un concetto o idea di Dio. Il terzo è lo stato meditativo vero e proprio, che consiste nella fusione della mente con l'oggetto della contemplazione.

Naturalmente, tutto questo avviene a livello della mente. Vi è un quarto stato trascendente la mente che si chiama *samadhi*, l'assoluta identità con il Supremo, puro stato di coscienza.

Nell'induismo si è data sempre grande importanza alla naturale evoluzione dell'uomo seguendolo nei vari stadi della sua esistenza comunitaria che corrispondono a quattro livelli: quello di studente (*brahmacarya*), di capofamiglia (*grahasthya*), di asceta (*vanaprastha*) e di rinunciatario (*sannyasin*).

Questa suddivisione ha permesso di istituire delle regole per ogni livello. Lo studente viene istruito non solo nelle scienze e nelle arti, che sono tutte basate e arricchite dallo studio delle sacre scritture (basti pensare che l'alfabeto è appreso associando ogni lettera ad un'espressione del Divino), ma è anche istruito a pratiche spirituali pertinenti al suo stato. Quando entra nello stato di capofamiglia, lo sposo, come la sua sposa, considera il Divino stesso nel suo consorte, com'è detto in questo dialogo tratto dalle Upanisad tra un rishi, saggio-veggenente, e la sua sposa.

*“Non è, mia cara, per amore dello sposo che lo sposo è amato, ma per amore dell'Atman. Non è, mia cara, per amore della sposa che la sposa è amata, ma per amore dell'Atman”*

Questo vuol dire che l'amore è la nostra natura, come il profumo è l'essenza del fiore: si ama per l'amore stesso.

Gli ultimi due stadi della vita sono dedicati interamente alla realizzazione di Dio (anche se il penultimo, quello di *vanaprastha*, al giorno d'oggi è praticamente scomparso). L'ultimo quindi è il *samnyas*, la via della rinuncia, una via prettamente monastica nella quale la vita è interamente dedicata a Dio e alla realizzazione della liberazione.

Oltre alle pratiche ed osservanze etiche prescritte ad ogni particolare stadio della vita, vi è anche una *sadhana*, una ricerca di Dio, comune a tutti. Ogni stadio, infatti, è un processo di purificazione, non dell'anima, che è per sua natura eterna e pura, ma degli strumenti: corpo, intelletto, ego, sensi, che attraverso l'errata identificazione condizionano la nostra consapevolezza.

I mistici, ad esempio, affermano che il modo più efficace per superare la coscienza dell'ego è pensare, agire, parlare in termini di Dio. Se a Dio è permesso di risiedere nel cuore-tempio del devoto, allora ogni attitudine negativa sarà sostituita da virtù. Così anche per purificare i sensi, considerati metaforicamente come i “cinque ladroni” che rapiscono l'anima facendole dimenticare la sua vera natura divina, i saggi veggenti ci dicono:

*“Per purificare la vista osserva le bellezze del Signore, per purificare l'udito ascolta le sue sacre parole, i sacri inni, i mantra. Per purificare l'odorato odora i sacri profumi del rituale, fiori, incensi ed altro, per purificare la parola pronuncia parole che parlino di Lui, per purificare il tatto senti le dolci vibrazioni della sua adorazione”.*

La vita dell'induista è rivolta a quattro scopi: osservare le leggi universali divine, *dharma*; pensare al benessere proprio e della società, *artha*; soddisfare in modo lecito e secondo il *dharma* i propri desideri, *kama*; ed infine la liberazione o la salvezza, *moksha*.

Persino nel perseguire questi quattro scopi vi è una progressiva purificazione. I primi tre sono rivolti all'uomo coinvolto nel mondo che dovrà osservare attentamente il *dharma* nell'adempiere i propri doveri e le proprie responsabilità: è la via dell'azione, la via che insegna a compiere l'azione disinteressata, a sviluppare quella rinuncia ai propri egoismi, ad allargare il senso dell'io all'umanità intera. Questa *sadhana* inizia dall'infanzia, quando, i genitori prima, ed i maestri poi, iniziano il bambino all'ordine universale. Le stesse preghiere lo abitano alla contemplazione del cosmo, gli fanno aprire la mente al valore dei principi universali. L'idea dell'armonia del tutto assorbe quella della sua individualità e, come si dissolve la neve al sole, così si dissolve il suo egoismo nella vita universale. Egli impara a riconoscere il mutuo scambio della vita, impara ad usare ciò che ha; sapendo che nulla gli appartiene, ma che riceve in uso da Dio tutto, compresa la sua vita stessa.

Questa *dharma sadhana* è la via del laico, di coloro che vivono nel mondo e nella società, stadio in cui non è chiesto di rinunciare al desiderio, ma di soddisfarlo secondo le leggi divine e s'impara così ad utilizzare ciò che si ha per il benessere collettivo.

Nell'induismo, come già detto, non vi è posto per il profano, tutto è sacro. Ogni atto della vita quotidiana aderisce ad una funzione cosmica, ripetendola in forma minore.

L'analogia tra il piano materiale e il piano spirituale viene affermata in ogni momento della giornata e anche il modo di vivere del laico conduce in maniera naturale alla spiritualità.

Le diverse *sadhana* sono altrettante vie che permettono di santificare l'esistenza umana e divinizzarla: è mia convinzione, infatti, che dobbiamo divinizzare l'uomo e non umanizzare il Divino, dobbiamo essere noi ad innalzarci verso Dio per riconoscere la nostra vera natura.

A seconda del grado di evoluzione di ogni singola persona, la *sadhana* accompagna il graduale risveglio dell'essere fino alla completa liberazione nella quale il ruolo della rinuncia gioca un aspetto fondamentale. Nell'induismo, l'insegnamento della rinuncia, riferita alla vita monacale,

non viene concesso a tutti, viene impartito in modo prudente e solo alla persona qualificata.

La parola rinuncia, molto spesso, si presta a erronee interpretazioni. Prima di tutto, rinuncia non è indifferenza, sofferenza, privazione, ma realizzazione di ciò che è utile e ciò che è inutile, ciò che è, e ciò che non è.

Come ho detto, vivere lo stato di rinuncia richiede maturazione e qualificazione che è fondamentalmente composta da qualità quali discriminazione, non attaccamento, pace, tranquillità, controllo dei sensi, distacco, pazienza, fede, concentrazione e desiderio della liberazione. Quindi, vediamo che la rinuncia non è di per sé l'unica qualificazione necessaria: da sola essa porterebbe ad un'innaturale aridità.

*“Non con il tenersi lontano dall'operare può l'uomo arrivare a conquistare la libertà dell'agire; e non con la rinuncia al mondo puramente e solamente può raggiungere la perfezione”* (Bhagavadgita)

In realtà è necessaria un'integrazione di azione e rinuncia, di amore e conoscenza.

Questo concetto di rinuncia, d'abbandono assoluto è presente, anzi, penso sia un punto centrale, anche del cristianesimo. Non afferma forse Matteo (VI.25 e seguente):

*“Non preoccupatevi della vostra vita, di che cosa mangerete e berrete, né del vostro corpo, né di che lo vestirete... guardate gli uccelli del cielo; essi non seminano, né mietono, non ammassano nulla nei granai, e il vostro Padre celeste li nutre. Non valete voi più di loro? Chi di voi, per quanto pensi e ripensi, può aggiungere un cubito alla durata della sua vita? E perché darsi tanta pena per i vestiti? Guardate i gigli dei campi come crescono: non lavorano, né filano, eppure vi assicuro che nemmeno Salomone, in tutta la sua gloria, fu mai vestito come uno di loro... dunque non datevi pena dicendo: Che cosa mangeremo? Che cosa berremo? Con che cosa ci vestiremo?... Cercate prima di tutto il regno dei cieli e la sua giustizia, e tutto il resto vi sarà dato in sovrappiù”.*

D'altronde, a che cosa si rinuncia, quando si ha tutto? Dio è totale assolutezza, non vi è nulla al di fuori di Lui, quindi dove è la rinuncia? Si rinuncia al nulla, all'effimero, a ciò che è pura apparenza, per essere il tutto, pienezza totale, ricchezza infinita. È risveglio, amore, sapienza.

Gli ultimi stadi dell'ascesi sono rinuncia, distacco e quella notte dei sensi necessaria al compimento del viaggio dell'uomo verso Dio. Riflettiamo sui versi della Bhagavadgita e di San Giovanni della Croce: "In quella che è notte per tutti gli esseri, veglia colui che è padrone di sé. Ed è notte per il saggio veggente, ciò che per gli altri è tempo di veglia". Anche San Giovanni nel suo "Salita al Monte Carmelo" I.3.5 esclama: "Notte che mi hai guidato! O notte amabile più dei primi albori! O notte che hai congiunto l'amato con l'amata, l'amata nell'amato trasformata."

È attraverso la notte dei sensi che si arriva allo splendore della luce divina. Si conosce Dio quando Egli occupa tutto lo spazio del nostro cuore.

Nell'induismo Dio è assoluta e totale realtà, l'Uno senza secondo, tutto è in lui.

In un verso sanscrito si dichiara "L'atto dell'offrire è Dio, egli è l'offerta stessa del rituale, Egli è il sacrificatore stesso, per colui che realizza Dio nel suo operare, Dio è ciò che deve essere attinto." (Bg. IV.24)

Donare se stessi è uno dei più alti scopi, come l'atto di Dio che offre se stesso in quell'immenso sacrificio che è la creazione stessa.

*"Lavora e vivi come un atto d'offerta per ottenere fama immortale e completa soddisfazione di aver vissuto una vita. Ricordati, tu sei figlio dell'immortalità e che tutta la vita non è altro che un'offerta. Non dimenticare mai che il nettare del fiore della grazia è per quelli che sacrificano e la vita offerta è la vita accettata. Lascia che la sacra fiamma del fuoco divino brilli splendente nel tuo spirito".*  
(Atharva Veda 15-17-10)





Associazione Vidya Bharata  
www.pitagorici.it - www.vedanta.it - www.vidya.org

Iscrivendosi alla Mailing List “Advaita Vedanta” si ricevono gratuitamente spunti di meditazione. Nella Mailing List “Vidya Bharata” si riceve l’omonimo periodico con articoli, brani e notizie. I brani sono tratti o ispirati dalla tradizione metafisica universale e possono essere uno spunto meditativo-riflessivo per coloro che vogliono confrontarsi con un percorso tradizionale.

Per iscriversi

advaita\_vedanta-subscribe@yahoogroups.com  
vidya\_bharata-subscribe@yahoogroups.com

Per disiscriversi

advaita\_vedanta-unsubscribe@yahoogroups.com  
vidya\_bharata-unsubscribe@yahoogroups.com

#### NOTIZIA SUL COPYRIGHT

Copyright © Gitanandasram

Questo documento è stato trovato sul web.

#### LIBRI

(www.pitagorici.it)

- 1) *Il Vangelo di Rāmaṇa Mahārṣi* presentazione di Raphael
- 2) *Satya Sai Baba e il Vedānta Advaita* di Prema Dharma
- 3) *Avadhūtagītā* di Dattātreyā, presentazione di Raphael
- 4) *Dialogo dIstruzione* di Prema Dharma
- 5) *Rāmaṇa Mahārṣi - Ricordi Vol. I* di A.D. Mudaliar, Sādhu Aruṇāchala.
- 6) *Advaita Bodha Deepika* di Karapatra, a cura di Bodhānanda
- 7) *Et in Arcadia ego animam recepi* di Sigife Auslese
- 8-9) *Il Vangelo di Rāmākṛṣṇa - Edizione Integrale* di M. (Mahendranath Gupta)
- 10) *Rāmaṇa Mahārṣi - Ricordi Vol. II* di G.V. Subbaramayya
- 11) *Rāmaṇa Mahārṣi - Ricordi Vol. III* di Kunjusvami