

# INCONTRI

PERCORSO A SCHEDE  
SUL **DIALOGO**  
**INTERRELIGIOSO**

**PUBBLICAZIONE A CURA DELLA  
FONDAZIONE CENTRO ASTALLI - ONLUS**

Via del Collegio Romano, 1  
00186 Roma  
Tel. 06 69925099  
fax 06 69782898  
e-mail: [astalli@jrs.net](mailto:astalli@jrs.net)  
[www.centroastalli.it](http://www.centroastalli.it)

**COMITATO DI REDAZIONE**

Francesca Cuomo, Bernadette Fraioli, Berardino Guarino,  
Emanuela Limiti, Maria-José Rey Merodio, Donatella Parisi,  
Chiara Peri, Sara Tarantino, Luigi Territo, Claudio Zonta

**COORDINAMENTO EDIZIONE 2019**

Bernadette Fraioli

**FOTO**

Archivio Centro Astalli: pp. 24 (in alto), 27, 28

Archivio JRS International: pp. 52, 54 (in basso a destra)

Marco Baroncini: p. 32 (in alto)

Marco Bonocore e Doralisa D'Urso/Programma Integrale: pp. 16 (in alto a destra), 31 (in alto), 57

Marilisa Cosello - Alessandro Stellari: p. 55

Claudio Lombardi: p. 6 (in alto)

Francesca Napoli: pp. 40, 42, 44 (in basso)

Andrea Sabbadini: p. 20

Gabriele Viviani: p. 34 (in basso)

*N.B. Le altre foto sono prese da siti in cui le immagini sono libere e non è richiesta attribuzione*

**PROGETTO GRAFICO**

Altrimedia ADV / Diótimagroup srl - Matera/Roma  
[www.diotimagroup.it](http://www.diotimagroup.it)



# I N T R O D U Z I O N E

**DA MOLTI ANNI, IN ITALIA, LA REALTÀ DELLE RELIGIONI NON CRISTIANE SI È FATTA VICINA. FINO AD ALCUNI DECENNI FA PER CONOSCERE L'ISLAM, L'INDUISMO, O IL BUDDHISMO BISOGNAVA AFFRONTARE UN VIAGGIO, IMPARARE LINGUE DIVERSE E IMMERGERSI IN UNA REALTÀ MOLTO LONTANA DA QUELLA IN CUI VIVIAMO.**

Oggi possiamo dire che le religioni del mondo sono venute ad abitare in casa nostra. Questo è avvenuto perché lo straordinario progresso delle comunicazioni ha reso più facile e veloce scambiare idee, pensieri, abitudini e mode da un angolo del mondo all'altro, annullando distanze di migliaia di chilometri. Ma soprattutto perché da tempo il nostro Paese è un luogo di accoglienza per migliaia di immigrati che vengono in Italia dal sud e dall'est del mondo. Questa nuova realtà dovrebbe stimolarci a fare maggiore attenzione alle diverse religioni presenti nelle nostre città, sia a quelle "arrivate da poco", sia a quelle che già da moltissimi secoli sono parte integrante della storia e della cultura italiana, come l'ebraismo e le chiese cristiane diverse da quella cattolica.

Purtroppo, però, l'Italia non è ancora veramente attrezzata per accogliere tutte queste diversità e spesso siamo portati a considerarle più come una minaccia che come una risorsa. La paura nasce dalla non conoscenza. Quando non si conosce l'altro ci si lascia guidare dai luoghi comuni e dalla diffidenza. La delicata situazione internazionale, la paura del terrorismo, il linguaggio spesso approssimativo dei mass media purtroppo non fanno che erigere ulteriori barriere di reciproche incomprensioni.

In questo momento è molto importante fare uno sforzo per superare i propri pregiudizi e andare al di là degli slogan e delle etichette. Per vivere insieme in pace, la tolleranza non basta. Rispettare gli altri non è solo lasciarli tranquilli. È anche inte-

ressarsi a loro, conoscerli. Per far questo è necessario dotarsi di nuovi strumenti di comprensione. In passato i rapporti con le altre religioni erano una questione piuttosto teorica, che si poteva anche lasciare ai teologi e agli specialisti. Ora, essa si impone sempre più spesso nella vita di tutti i giorni. Come tutte le novità può creare qualche difficoltà, ma è soprattutto un'opportunità straordinaria di arricchimento e di apertura.

## *Che cos'è il dialogo interreligioso?*

L'etimologia della parola "dialogo", dal greco dialogos, ovvero discorso (logos) fra (dia) due persone, non può non implicare l'incontro con l'altro.

La Chiesa Cattolica definisce quattro forme di dialogo interreligioso:

- \* **Il dialogo della vita**, dove le persone si sforzano di vivere in uno spirito di apertura e di buon vicinato, condividendo le loro gioie e le loro pene, i loro problemi e le loro preoccupazioni umane.
- \* **Il dialogo delle opere**, in cui tutti i credenti collaborano attivamente per promuovere valori comuni (libertà, giustizia, sviluppo).
- \* **Il dialogo degli scambi teologici**, dove gli esperti cercano di approfondire la comprensione delle loro rispettive eredità religiose e di apprezzare i valori spirituali gli uni degli altri.
- \* **Il dialogo dell'esperienza religiosa**, dove persone radicate nelle proprie tradizioni religiose condividono le loro ricchezze spirituali, per esempio per ciò che riguarda la preghiera e la contemplazione, la fede e le vie della ricerca di Dio o dell'assoluto.

Il dialogo delle opere e il dialogo della vita, a differenza degli altri due - che riguardano "esperti" e "persone radicate nelle proprie tradizioni religiose" - coinvolgono **tutti i cittadini**, in quanto tali, **credenti e non**. Coltivare un atteggiamento di dialogo, di apertura, di conoscenza, di rispetto implica anche la possibilità di fare leva su un terreno di **relazioni positive** per realizzare **progetti comuni**.

Le religioni non sempre hanno dialogato tra loro; la storia ci insegna che si sono combattute non poche guerre e sacrificate non poche vite in nome di Dio, qualunque esso fosse.

Per dialogo interreligioso perciò spesso si intendono gli incontri tra i “grandi della Terra”, che cercano di mediare situazioni di conflitto, o tra rappresentanti di istituzioni religiose differenti che si scambiano abbracci e parole di fratellanza. Un esempio è l'incontro storico che si è svolto tra **Papa Francesco** e **Ahmad al-Tayyib**, Grande Imam dell'Università di al-Azhar, il 4 febbraio del 2019, ad Abu Dhabi, da cui è nato il **Documento sulla fratellanza umana per la pace mondiale e la convivenza comune** che invita le religioni a restare ancorate ai valori della pace e a sostenere i valori della reciproca conoscenza, al fine di contribuire alla cessazione di strumentalizzazioni, incitamento all'odio, violenza, fanatismo ed estremismo.

Nell'Italia di oggi, in cui, attraverso le migrazioni e la globalizzazione, il mondo si mostra in tutte le sue sfumature culturali, etniche e sociali, il dialogo interreligioso acquisisce un'ulteriore valenza. Esso diventa un'esigenza dettata dall'aumento delle occasioni di incontro e degli spazi comuni. Non è pura teoria, ma vera e propria pratica sociale.

Il pluralismo religioso è quindi una realtà, non una scelta. La scelta sta nel decidere se prendere semplicemente atto dell'esistenza di altre religioni o se conoscerle e viverle, tra differenze e cose in

comune, tra ciò che allontana e ciò che avvicina. Solo dopo una reale conoscenza reciproca è possibile abbattere gli stereotipi. È un percorso che parte dalla propria identità, perché per condividersi, senza paura, bisogna sentirsi sicuri delle proprie radici.

Il dialogo interreligioso avviene innanzitutto fra persone, non fra religioni, dottrine o sistemi.

Il dialogo si fa con le esperienze, attraverso la condivisione di un racconto, un canto, una preghiera, una danza, una cena, un digiuno, un silenzio.

Per fare questo è innanzitutto necessaria un'educazione al dialogo, che ci consenta di “guardare” e “ascoltare” davvero l'altro.

È un processo molto faticoso perché implica un viaggio nelle differenze e soprattutto dentro se stessi; significa, a volte, mettere in discussione le proprie categorie mentali e le proprie idee di mondo.

Non è un cammino semplice. A volte ci sono limiti invalicabili, esperienze che non possono essere condivise. Altre invece ci si accorge di quanto simili e intrecciati siano i valori, i percorsi, le storie.

**Una cosa è certa: da questo viaggio si torna sempre più ricchi di emozioni e più poveri di pregiudizi.**

**E allora, perché no?**

Il dialogo interreligioso - unitamente al dialogo interculturale - è considerato nei documenti dell'Unione Europea una pratica fondamentale per “dare un contributo significativo allo sviluppo di una “società libera, ordinata e coesa”, che sappia “superare l'estremismo filosofico e religioso, gli stereotipi e i pregiudizi, l'ignoranza e l'indifferenza, l'intolleranza e l'ostilità, che anche nel passato recente sono stati causa di tragici conflitti e di spargimento di sangue in Europa”.

*(Dichiarazione sul dialogo interreligioso e sulla coesione sociale, adottata dai Ministri dell'Interno nella Conferenza di Roma di ottobre 2003 e fatta propria dal Consiglio Europeo, doc. 5381/04).*





## COME UTILIZZARE QUESTO SUSSIDIO

**CON QUESTO SUSSIDIO, NOI DEL CENTRO ASTALLI, CHE ACCOGLIAMO DA PIÙ DI TRENTACINQUE ANNI GLI IMMIGRATI CHE ARRIVANO IN ITALIA E SPERIMENTIAMO OGNI GIORNO QUANTO QUESTE PERSONE ABBIANO DA DARE A CHI È DISPOSTO A INCONTRARLI E ASCOLTARLI, VOGLIAMO PROPORTI UN VIAGGIO ATTRAVERSO LE PRINCIPALI RELIGIONI PRESENTI IN ITALIA, PER IMPARARE AD APPREZZARE LA MOLTEPLICITÀ E LA RICCHEZZA DELLE DIFFERENZE.**

\* Nelle pagine che seguono troverai un percorso a schede sulle sei principali religioni del mondo.

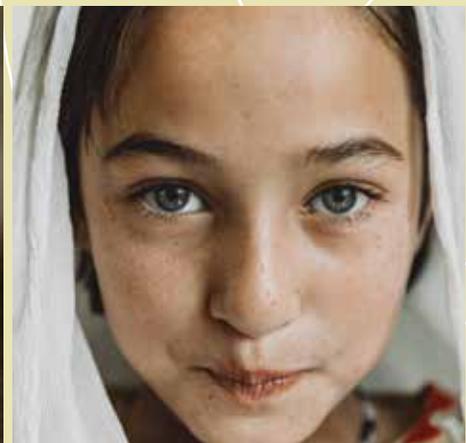
\* In ogni scheda troverai, per ciascuna di esse, una breve illustrazione dei contenuti più importanti, la storia, le feste, lo stile di vita.

\* Troverai anche pensieri, preghiere, proposte di film da vedere e indicazioni per approfondire la tua ricerca su internet. Vedrai che il testo ti parla

direttamente, come potrebbe fare un compagno di classe o un amico che ti racconta qualcosa di sé. Puoi leggere e studiare le schede seguendo l'ordine delle pagine, oppure puoi confrontare i paragrafi relativi a ciascuna religione che hanno lo stesso titolo. Puoi cominciare da dove preferisci. Il tuo insegnante ti darà alcuni suggerimenti, ma poi sarà la tua curiosità a guidarti attraverso il sussidio e, speriamo, molto più in là.

\* Già dai pochi accenni contenuti in questo volume scoprirai che una religione è una realtà "complessa" e variegata, che non si può comprendere accontentandosi di leggere qualche paragrafo. Per questo l'insegnante ti proporrà di incontrare delle persone che praticano queste fedi nella propria vita e di visitare luoghi della tua città, in cui, forse, non ti è mai capitato di andare. Quello che leggerai in questo sussidio ti servirà per utilizzare al meglio gli incontri che farai e per capire dove e come potresti farne di nuovi.

*Il nostro augurio è che le nozioni contenute in queste pagine diventino parole, colori, sapori, suoni, volti di nuovi amici con cui poterti confrontare.*



## Incontri *Focus*

I cinque Focus che il Centro Astalli propone sono degli approfondimenti didattici sull'identità religiosa, dai quali i docenti possono prendere spunto per proporre ai ragazzi percorsi tematici da realizzare dopo aver incontrato in classe uno o più testimoni.

- FOCUS **Cinema e religioni**
- FOCUS **I luoghi delle religioni**
- FOCUS **Incontri d'arte**
- FOCUS **Le religioni a tavola**
- FOCUS **Religion in musica**

Per tutte le informazioni e i materiali didattici relativi a *Incontri Focus* consulta la sezione *Attività nelle scuole* sul sito [www.centroastalli.it](http://www.centroastalli.it)



## Concorsi letterari

La scrittura non va in esilio e *Scriviamo a colori* sono i concorsi letterari promossi dal Centro Astalli nell'ambito dei progetti *Incontri* e *Finestre*. Sono rivolti a tutti gli studenti delle scuole superiori (*La scrittura non va in esilio*) e medie (*Scriviamo a colori*) che vogliono cimentarsi con la scrittura di un racconto ispirato ai progetti cui hanno aderito.

Per il bando di partecipazione e tutte le informazioni relative all'iniziativa consulta la sezione *Attività nelle scuole* sul sito [www.centroastalli.it](http://www.centroastalli.it)



**centro  
astalli**

JRS SERVIZIO DEI GESUITI  
PER I RIFUGIATI IN ITALIA

A Buddhist nun with a shaved head, wearing a dark brown robe and an orange shawl, is seated in a meditative pose with her hands resting in her lap. The background is a blurred stone wall with circular carvings. A white circle highlights the text on the right side of the image.

io sono  
buddhista.  
Ti racconto  
di me...

INCONTRI ●



io sono  
buddhista.  
Ti racconto  
di me...

**“ESSERE BUDDHISTA SIGNIFICA FARE PARTE DI UN PERCORSO DI RICERCA ININTERROTTA DI CONSAPEVOLEZZA, DI SE STESSI E DELL’ESISTENZA, E DI COMPASSIONE, CIOÈ DI APERTURA MENTALE VERSO GLI ALTRI. ESSERE BUDDHISTA COMPORTA RAFFORZARE IL MIO SPIRITO DI FRONTE ALLE DIFFICOLTÀ; RICONOSCERE E DISINNESCARRE I MECCANISMI CHE PORTANO ALLA SOFFERENZA, MIA E DEL PROSSIMO. SIGNIFICA AVERE STRUMENTI UTILI PER VEDERE E ACCETTARE I LIMITI ALTRUI E DUNQUE POTER PERDONARE PROFONDAMENTE. VUOL DIRE CONTRASTARE I PREGIUDIZI CREATI DALLA MENTE, RICONOSCENDOLI COME INSIGNIFICANTI E LEGATI ALL’APPARENZA O A DIFFERENZE CHE NON HANNO NESSUNA IMPORTANZA FONDAMENTALE TRA GLI ESSERI VIVENTI. ESSERE BUDDHISTA PER ME VUOL DIRE ESSERE ME STESSO, IN CAMMINO SU UNA STRADA DI PACE E SOLLIEVO COMUNE.”**

**ENRICO**, ROMA

### **☸ Noi, buddhisti in Italia**

In Italia esistono almeno 60 centri buddhisti, in gran parte nelle regioni settentrionali (solo due al sud). Tutte le grandi scuole tradizionali sono presenti: in particolare quella Theravada (Sri Lanka e Sudest asiatico), quella Zen (Giappone) e quella Tibetana; è ben rappresentato anche il buddhismo cinese. Molti di questi centri fanno capo all'**Unione Buddhista Italiana** (UBI), nata nel 1985 e riconosciuta dallo Stato italiano nel 2012.

In tutto, noi buddhisti in Italia siamo circa 200.000, tra italiani e immigrati (per lo più cinesi e cingalesi). Il buddhismo in Italia è anche rappresentato dall'Istituto buddhista italiano Soka Gakkai, che si rifà alla tradizione Mahayana. La Soka Gakkai è un'organizzazione laica buddhista che non aderisce all'UBI; fondata nel 1200 dal monaco giapponese Nichiren Daishonin, oggi conta in Italia circa 85.000 membri.

### **☸ I nostri inizi**

Secondo i nostri testi, il Buddha sarebbe nato a Kapilavastu, una città al confine fra l'India e il Nepal, probabilmente tra il VI e il V secolo a.C. Appartiene alla casta dei guerrieri e suo padre è il capo di una piccola repubblica aristocratica. Il bambino riceve il nome di Siddhārta (“colui il cui scopo è raggiunto”) e sul suo conto viene espressa una profezia: se continuerà sulle orme del padre, diventerà un grande re, ma se rinuncerà al mondo e seguirà un cammino religioso, allora diventerà un Buddha, un risvegliato. Il padre, per tutelarlo, lo fa crescere in dimore sontuose circondato di agi, allontanando dalla sua vita ogni immagine di tristezza. Così Siddhārta vive nel lusso all'interno del palazzo reale, protetto da tutti i contatti col mondo esteriore. In quattro occasioni però il principe riesce a lasciare il palazzo con il suo carro e ogni uscita è segnata da un incontro: il primo è con un vecchio, il secondo con

un malato e il terzo con un morto. Da questi incontri Siddhārta impara che niente e nessuno può sottrarsi alla vecchiaia, alla malattia e alla morte. L'ultimo incontro è con un asceta, la cui pace ispira Siddhārta a cercare una via che porti a superare gli aspetti negativi dell'esistenza. A 29 anni lascia la casa del padre e si dedica alla pratica ascetica insieme a cinque compagni.

Durante questa difficile fase, superate molteplici difficoltà, Siddhārta si immerge nella meditazione conclusiva.

Nella prima veglia notturna acquisisce il ricordo delle sue esistenze passate; nella seconda vede il destino di vita, morte e rinascita di tutti gli esseri e la legge che lo governa; nell'ultima, libero da

ignoranza e attaccamento, conquista la conoscenza della causa del dolore e di come liberarsene. Ora è il Buddha, il risvegliato. L'illuminazione giunge nella notte di luna piena del mese di Vaiśākha (tra aprile e maggio), una ricorrenza festeggiata da noi buddhisti in tutto il mondo.

Il Buddha è incerto se diffondere o no la sua scoperta, che gli sembra di così difficile comprensione. I primi da cui si reca, e che secondo lui saranno in grado di capire la sua esposizione, sono i suoi vecchi cinque compagni, che egli ritrova nel Parco delle Gazzelle a Sārnāth, vicino Benares. Egli annuncia loro di portare con sé la verità che essi non raggiungeranno mai con le pratiche ascetiche e rivolge loro il suo primo sermone. Profondamente toccati dalla sua parola, i cinque discepoli rapidamente conseguono il risveglio (**bodhi**) divenendo così i primi "venerabili". I cinque discepoli formano la prima comunità monastica e si dividono per andare a insegnare. Il Buddha dedica il resto della sua vita a viaggiare per l'India per predicare, iniziando monaci e istruendo laici.

Muore a Kunshinagar, sulla strada verso la sua città natale.

**Il Buddha sarebbe nato a Kapilavastu, una città al confine con il Nepal, probabilmente tra il VI e il V secolo a.C.**

### ✿ E la storia continua così

Anche se il Buddhismo è nato in India, si è estinto nel suo Paese d'origine poco dopo l'anno 1000. Si è espanso in varie nazioni dell'Asia, rivestendo un ruolo di particolare importanza in molti Paesi del mondo. Ha sempre interagito con la cultura locale, modificando e adattando la propria dottrina. Fin dalle sue origini, il buddhismo si articolò in varie scuole (18, secondo la tradizione). Attualmente viene convenzionalmente diviso in **tre scuole** (o "veicoli"): il *Theravāda*, diffuso principalmente in Laos, Cambogia, Thailandia, Sri Lanka e Birmania; il *Mahāyāna*, diffuso in Nepal, Cina, Giappone, Corea e Tibet; il *Vajrayāna* (o buddhismo tantrico), diffuso più recentemente in Nepal e Tibet.

La corrente più mistica del buddhismo è lo Zen, introdotto in Cina nel VI sec. e arrivato in Giappone nel XII, dove divenne la religione dei samurai.





## ✿ Le nostre scritture

La dottrina buddhista ci è pervenuta attraverso una immensa produzione letteraria, filosofica e religiosa, redatta in molte lingue diverse. La fonte principale è la raccolta di testi in lingua pali, intitolata **Tre canestri**, perché i libri di ogni collezione, scritti su foglie di palma, potevano essere contenuti in una cesta. Questo canone (libri considerati sacri dalla nostra tradizione) non è il frutto delle sole dottrine predicate dal Buddha, ma della loro rielaborazione insieme a ulteriori teorie.

La prima collezione, detta **Canestro della Disciplina**, raccoglie le regole della comunità monastica e quelle da seguire per una buona vita buddhista. La seconda collezione, a sua volta divisa in vari corpi, si chiama **Canestro dei Discorsi**. Al suo interno si trovano dei testi di grandissima importanza: il *Dhammapada* (o Libro della Legge, che raccoglie 423 detti attribuiti al Buddha) e il *Suttanipāta* ("Insieme di Discorsi"); le *Theragāthā* ("Canti degli Anziani", cioè dei primi monaci) e le *Therīgāthā* ("Canti delle Anziane"), che ci permettono di penetrare nei sentimenti di coloro che per primi compirono la scelta di vita monastica; gli *Jātaka* ("Racconti delle Nascite"), racconti del folklore buddhi-

sta a proposito degli atti memorabili che il futuro Buddha avrebbe compiuto prima della sua nascita. Il nome della terza collezione, detta **Canestro della Dottrina**, si può tradurre letteralmente come "Canestro di ciò che riguarda il Dharma": "dharma", nella nostra tradizione, è insieme l'ordine cosmico e le verità rivelate dal Buddha, ovvero il suo insegnamento, la meditazione e i comportamenti in coerenza con esso.

## ✿ In cosa crediamo

All'interno della nostra religione esistono profonde diversità. Non esiste un'ortodossia buddhista e non vi è mai stato un tentativo di imporre un'uniformità dottrinale. Sin dalle origini nel buddhismo c'è stata una forte tendenza a non illustrare la dottrina come una serie di dogmi da accettare o da rifiutare: il valore dell'insegnamento è legato al beneficio spirituale che ciascuno ne trae. Lo stesso Buddha si rivolge ai monaci per ammonirli di non credere ciecamente alle cose che egli afferma, ma di provarle in prima persona per verificarle e quindi di parlare solo di ciò che hanno visto, conosciuto ed esperito personalmente.



L'argomento centrale del primo discorso del Buddha ai primi cinque discepoli consiste nella formulazione della dottrina delle **quattro nobili verità**.

La prima verità afferma che **l'esistenza è sofferenza**: "Questa, o monaci, è la nobile verità del dolore: la nascita è dolore, la vecchiaia è dolore, la malattia è dolore, la morte è dolore, l'unione con ciò che non ci è caro è dolore, la separazione da ciò che ci è caro è dolore, non ottenere quello che si desidera è dolore". La seconda verità è che **causa della sofferenza è l'impulso a desiderare**. La terza nobile verità annuncia che **esiste un rimedio**: se la sofferenza in tutte le sue forme deriva dal desiderio, ne consegue che sradicandolo sperimenteremo la fine della sofferenza. La cessazione della sofferenza è il **nirvana**. La quarta verità indica la **via da seguire**, il sentiero ascetico del buddhismo: il "nobile ottuplice sentiero", un insieme di discipline che abbracciano ogni aspetto della vita, sia fisico che mentale. In sostanza, l'insegnamento del Buddha si può riassumere in due enunciati: le quattro nobili verità, che sono l'aspetto dottrinale e invitano alla comprensione e il nobile ottuplice sentiero che invita alla pratica.

È bene ricordare che tutte le dottrine buddhiste hanno un valore puramente pratico, devono essere tradotte nell'**esperienza** e nell'**azione**. Il Buddha paragona la dottrina a una zattera che usiamo per attraversare un fiume: quando lo scopo è stato raggiunto, solo uno stolto continua a passeggiare con la zattera sulla testa perché ci si è affezionato. La teoria non ha valore autonomo, ma esiste in funzione della liberazione. Un cumulo di nozioni e opinioni sulla dottrina non porta alla liberazione.

Questo aspetto è accentuato in modo particolare dal buddhismo **Zen**. Esso, sottolineando l'indivisibilità del Buddha da tutto ciò che esiste, afferma che l'uomo può e deve raggiungere, già in questo mondo, l'unità con la divinità, tramite un'illuminazione interiore, istantaneamente: la verità infatti non può essere raggiunta razio-

**Il Buddhismo è nato in India, ma si è estinto nel suo Paese d'origine poco dopo l'anno 1000. Si è espanso in vari Stati dell'Asia, rivestendo un ruolo di particolare importanza in molti Paesi del mondo e interagendo con la cultura locale.**

nalmente, né può essere espressa in concetti. Uno degli stimoli preferiti, a questo fine, è **il senso del bello** (che include l'arte di disporre i fiori, la cerimonia del tè, la sobria raffinatezza della casa, ecc.).

## ✿ Come viviamo

Per noi, l'essere umano, così come anche il mondo, è il risultato dell'unione di vari elementi (**Skanda**) 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**.

La ragione della "**ruota del divenire**" sta nel principio degli anelli: ogni elemento è effetto del precedente e causa del successivo. Il primo "anello" della catena è l'ignoranza, causa prima di un'esistenza vissuta nel dolore, inizio di una catena di errori che porta a sofferenze, alla vecchiaia e alla morte. Ne deriva che solo con l'eliminazione dell'ignoranza (intesa come non riconoscimento dell'esistenza come dolore) si potrà porre fine alla catena della causalità, dunque alla morte e alle successive reincarnazioni.

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 men-

te: 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:

- 1 \* Non uccidere nessun essere vivente
- 2 \* Non rubare
- 3 \* Non avere una cattiva condotta sessuale
- 4 \* Non mentire o ingannare il prossimo
- 5 \* Non assumere sostanze intossicanti.

Nel buddhismo antico il monaco ha nel cammino verso la liberazione "una marcia in più" rispetto ai laici: egli, grazie al sostegno dei laici, vive una vita completamente dedicata alla ricerca della liberazione. I laici, invece, si limitano a seguire l'etica buddhista e a guadagnare meriti sostenendo i monaci nel loro percorso. Secondo la scuola *Mahāyāna* invece, anche se si continua a dare un grande valore alla scelta di coloro che vivono nei monasteri, il sentiero della perfezione è **aperto a tutti**. Se non si è adatti al distacco dal mondo e dunque non si può arrivare alla liberazione mediante la disciplina ascetica e meditativa, si può lo stesso giungere all'illuminazione grazie alla devozione e alla generosità.

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

## ✿ Feste, luoghi e simboli

Le nostre festività sono numerose e si differenziano tra le varie scuole e tradizioni. Il nostro calendario è lunare, quindi i giorni delle festività cambiano ogni anno rispetto al calendario solare in uso in



## UNA PREGHIERA

*Possano tutti gli esseri, ovunque si trovino, sofferenti nel corpo e nella mente, ottenere un oceano di felicità e di gioia per virtù dei miei meriti. Perché fintantoché essi rimangono nell'esistenza ciclica possa la loro felicità terrena mai diminuire, e possano tutti loro ininterrottamente ricevere onde di gioia da Bodhisattva.*

*Possa il timoroso cessare di avere paura e coloro che sono prigionieri essere liberati; possano gli impotenti trovare il potere, e possa la gente avere pensieri di amicizia. Possano tutti i viandanti trovare felicità, ovunque si rechino, e senza alcuno sforzo siano in grado di compiere quanto si sono proposti di fare.*

*Possano coloro che salpano con nave o barca ottenere qualunque cosa essi desiderino, e dopo essere felicemente tornati a casa ritrovarsi in gioia con i loro parenti.*

*Possano i viandanti inquieti che hanno perduto la strada incontrare compagni di viaggio e senza alcun timore di ladri o tigri possa il loro cammino essere facile, senza alcuna fatica.*

DALLA PREGHIERA DI SHANTIDEVA, VIII SEC.

Italia e in molti Paesi del mondo. In generale, i giorni di luna piena e di luna nuova sono giorni "sacri".

La festa del **Vesak** ricorda le tre fasi della vita del Buddha (nascita, illuminazione e morte) ed è celebrata, in momenti diversi dell'anno, da tutte le scuole buddhiste. Altre ricorrenze sono la **festa del Dharma**, che commemora il primo insegnamento del Buddha; il **capodanno**, che cade in genere nel mese di aprile; la **festa del Sangha** e dei defunti. I momenti dell'anno e le modalità di celebrazione variano nelle diverse tradizioni buddhiste locali.

Uno dei nostri simboli più noti è la **Ruota del Dharma** (Dahrmachakra). Già nei testi antichi l'inizio della predicazione del Buddha viene descritto metaforicamente come una ruota che viene messa in moto. Gli otto raggi che la compongono rappresentano il "nobile ottuplice sentiero", cioè la via verso l'Illuminazione.

## ☸ Hanno detto...

Nel 1989 il XIV **Dalai Lama**, **Tenzin Gyatso**, massima autorità temporale e spirituale del buddhismo tibetano, ha ricevuto il premio Nobel per la resistenza non violenta contro l'occupazione del suo Paese.

In occasione di un'intervista al giornale *la Repubblica*, nel 2002, ha detto: "Nella realtà odierna l'unico modo di risolvere le divergenze è il dialogo e il compromesso, la comprensione umana e l'umiltà. Dobbiamo capire che la pace vera nasce dalla comprensione reciproca, dal rispetto, dalla fiducia. I problemi della società umana dovrebbero essere risolti in modo umano, e la non violenza fornisce un approccio adeguato." In altre occasioni ha inoltre dichiarato: "Non violenza vuol dire dialogo: adoperare il nostro linguaggio, il linguaggio umano. Dialogo significa compromesso, rispetto dei diritti di ciascuno. La vera soluzione al conflitto e al disaccordo sta nello spirito di riconciliazione. Non esiste vincitore al cento per cento così come non esiste perdente al cento per cento: c'è solo mezzo e mezzo. Questa è la via pratica, l'unica via."

## ☸ Approfondiamo insieme: la musica nel buddhismo

Nel buddhismo la musica e il canto hanno un forte valore simbolico, specie durante le cerimonie monastiche e nei momenti dedicati alla meditazione. A seconda delle varie tradizioni si adottano particolari forme di cantillazione per recitare i sutra che possono assumere anche grandi livelli di difficoltà dovuta alla lunghezza della preghiera e che richiedono una grande tecnica di controllo del respiro ed emissione del suono.

La parola *sutra* in sanscrito significa "filo per infilare le perle" e le perle rappresentano gli insegnamenti. Nel Buddhismo ci sono molti sutra, alcuni discendenti direttamente dalle parole del Buddha, altri da quelle degli altri maestri illuminati. Spesso, durante i canti, vengono utilizzati anche strumenti

**Uno dei  
fondamenti  
dell'etica  
buddhista  
è l'assoluta  
nonviolenza.  
Il Buddhismo  
non conosce  
differenza fra  
gli uomini  
(di casta o  
classe, di  
religione,  
di sesso).**



a percussione come il grande tamburo da preghiera, che scandisce i tempi nei monasteri, oggetti che producono tintinnii, campane, strumenti a corda da pizzicare, conchiglie e cembali.

Vi sono anche numerosi strumenti a fiato come il **radong**, un corno, la **kangling**, una tromba rituale, o la **dung chen**, tromba di ottone che viene suonata in coppia. Nella tradizione zen giapponese è molto diffuso lo **shakuhachi**, flauto che presenta cinque fori digitali, e ne esistono dieci misure: la più piccola di circa 39 cm, la maggiore di 91 cm.

In Corea c'è un famoso rituale buddhista, lo **Yöngsanjae**, celebrato nel giorno della festa del Tano, il quinto giorno del quinto mese del calendario lunare. Nel cortile del Taeungjön, il padiglione principale del tempio Pongwönsa a Seul, i monaci, mentre cantano vari sutra, eseguono numerose danze: la danza delle farfalle, **Namibu**, la danza dei cembali, **Paramu**, e della danza dei tamburi, **Pöpkomu**.

Per approfondire: Shohaku Okumura, *Il canto dello zen. Il senso vivente di otto fondamentali testi zen*, Astrolabio Ubaldini, 2017.

PAESI DI MAGGIORE DIFFUSIONE DEL BUDDHISMO



## Per capirci...

**DHARMA:** nella tradizione buddhista è insieme l'ordine cosmico e le verità rivelate dal Buddha, ovvero il suo insegnamento, la meditazione e i comportamenti in coerenza con esso.

**NIRVANA:** illuminazione. Si tratta di un'esperienza che non è spiegabile a parole, ma deve essere esperita di persona. Consiste nell'estinzione del fuoco dell'egocentrismo, dell'attaccamento, dell'avversione e dell'ignoranza. Estinte queste forze che alimentano il ciclo delle vite e delle morti, non si creano più condizioni per rinascere e si raggiunge uno stato assoluto, sottratto alle leggi universali del mutamento e del dolore.

**PRAJNA:** saggezza. È lo stato mentale che deriva dall'aver compreso correttamente qualcosa. Nel buddhismo è il termine tecnico per indicare la comprensione che vede il vero modo di essere delle cose, in opposizione a come appaiono.

**PUJA:** è il nome dato a una grande varietà di cerimonie devozionali e di offerta praticate in tutte le tradizioni buddhiste. Le più antiche puja consistevano nel mettere fiori, luci e incenso di fronte a un simbolo o a un'immagine del Buddha.

**SAMSARA:** ciclo delle vite e delle morti.

**SANGHA:** comunità o congregazione. Nel buddhismo si riferisce primariamente alla comunità dei santi e illuminati e all'ordine dei monaci e delle monache, ma ora il termine è usato per la comunità buddhista in generale.

**ZEN:** scuola del buddhismo nata in Cina sotto gli influssi del Taoismo e poi diffusa in Giappone, dove divenne la religione dei samurai.



## Per saperne di più...



**EDUARDO CANFOR-DUMAS**  
*Bodhisattva blues – Non sapevo di essere un Buddha*  
Piemme, 2017

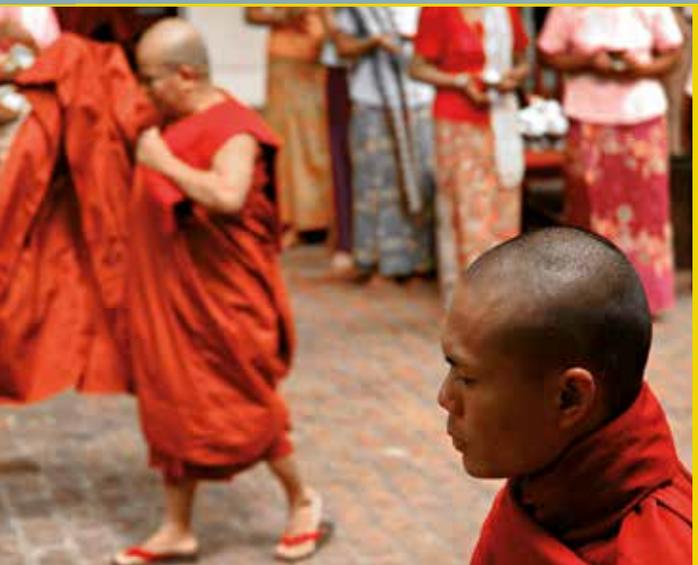
Un insegnante senza entusiasmo, con un conto in rosso e nessuna donna, ricorda con nostalgia quando per un periodo, grazie alla pratica buddista, era stato anche in grado di aiutare gli altri a trovare la strada dell'illuminazione, cioè a scoprire di poter diventare Buddha. Poi un giorno le cose cambiano e il protagonista si ritroverà catapultato in un vortice di drammi che lo porteranno a rivolgersi di nuovo a quei principi buddhisti di cui riscoprirà l'immenso valore, ma anche la difficoltà di applicarli. Perché la sola persona che può tirarlo fuori dagli eventi in cui è intrappolato e cambiare il suo karma è anche la meno propensa a farlo: lui stesso.



**MARC FRANCIS, MAX PUGH**  
*Walk with me – Il potere del Mindfulness*  
Francia, 2017

Un viaggio nel microcosmo del maestro zen di origine vietnamita Thich Nhat Hanh e nell'arte della meditazione buddhista. Il documentario, girato a Plum Village vicino Bordeaux, racconta, per la prima volta dall'interno, la vita di un monastero Zen del XXI secolo, in cui persone dalle più diverse provenienze hanno deciso di ricominciare a vivere impostando la propria vita su valori nuovi.

Troverai molti altri approfondimenti (libri, film, link, video...) sul sito [www.centroastalli.it](http://www.centroastalli.it). Cerca "Incontri" e "Incontri focus" nella sezione "Attività nelle scuole".





Io sono  
cristiano.  
Ti racconto  
di me...

INCONTRI



Io sono  
cristiano.  
Ti racconto  
di me...

**“ESSERE CRISTIANA PER ME VUOL DIRE AVER INCONTRATO GESÙ CRISTO NEI MIEI FRATELLI PIÙ POVERI E BISOGNOSI, AVERE AVUTO IL PRIVILEGIO DI TOCCARE CON MANO LE LORO SOFFERENZE E DI CONDIVIDERE CON LORO UN PEZZO DI CAMMINO. SIGNIFICA ESSERE RAGGIUNTI DALL'AMORE CHE NON LASCIA INDIFERENTI E DONA SLANCIO ALLE NOSTRE ESISTENZE. VUOL DIRE ESSERE CHIAMATI A SCEGLIERE PER LA FELICITÀ DELLA NOSTRA VITA.”**

**STEFANIA, LATINA**

### **✿ Noi, cristiani in Italia**

L'Italia è un paese di lunga e prevalente tradizione cristiana; il 75% della popolazione è di fede cattolica. Storicamente il termine “Chiesa cattolica” viene usato per indicare la Chiesa cristiana che riconosce il primato di autorità al vescovo di Roma e si è abituati a pensarla come un insieme di fedeli uniforme che celebra la propria fede allo stesso modo. In realtà all'interno della Chiesa cattolica esistono diversi riti, come ad esempio il rito cattolico bizantino, abbastanza diffuso sul territorio italiano (si pensi per esempio alle chiese greco-cattoliche).

Sono inoltre significative e antiche le presenze di alcune chiese protestanti, i cui fedeli in Italia sono, nel complesso, all'incirca 750.000. Di particolare rilievo è la Chiesa valdese, attiva nel nostro Paese fin dal 1200; ma ci sono anche diverse altre chiese protestanti, tra le più numerose quelle bat-

tiste e pentecostali. Con l'immigrazione il panorama del cristianesimo italiano si è ulteriormente arricchito e diversificato. Oltre alle migrazioni di fedeli cattolici e delle varie chiese protestanti, è cresciuta la presenza degli ortodossi che sono all'incirca 1 milione e mezzo (soprattutto rumeni, ucraini, moldavi e bulgari). Ci sono inoltre diverse chiese copte egiziane ed eritree.

### **✿ I nostri inizi**

Il fondatore della nostra religione è Gesù di Nazareth. Egli era ebreo, nato a Betlemme e cresciuto a Nazareth con i suoi genitori, Maria e Giuseppe. Verso i trent'anni cominciò a percorrere le strade della Palestina per annunciare il “Regno di Dio”. Un Regno di pace, di giustizia, di benevolenza e solidarietà, con un'attenzione particolare nei confronti dei più poveri e dei diseredati.



Un Padre misericordioso e compassionevole che “gioisce più per un peccatore che si converte che per 99 giusti che non hanno bisogno di conversione”. Le folle lo seguivano e fu considerato dai capi religiosi e politici del suo tempo come un pericoloso sovvertitore dell'ordine stabilito. Fu crocifisso in mezzo a due ladroni perdonando coloro che lo avevano condannato.

Noi crediamo che Dio Padre lo abbia resuscitato dai morti e questa credenza è il centro della fede cristiana. I suoi apostoli diffusero rapidamente il suo messaggio e il suo stile di vita nel mondo allora conosciuto, secondo le sue indicazioni: “annunciate la Buona Notizia della salvezza a tutti i popoli, fino agli estremi confini della terra”.

Per noi cristiani, Gesù non è semplicemente un profeta ma il Figlio stesso di Dio.

### ✿ E la storia continua così

Fin dalle origini, i cristiani erano divisi in comunità, che intendevano in modi differenti il messaggio di Gesù. Nel corso della storia queste differenze si sono spesso amplificate, talora sovrapponendosi a questioni di carattere più politico che strettamente religioso. Tutti ci richiamiamo a Gesù Cristo come

unico punto di riferimento, ma il modo di vivere la nostra fede, di celebrarla e di annunciarla varia dall'una all'altra confessione.

Le Chiese cristiane possono essere classificate in diversi modi. Una suddivisione abbastanza semplice è quella che distingue le Chiese occidentali da quelle orientali. Le Chiese occidentali derivano dalla Chiesa cattolica latina, la cui autorità si estendeva originariamente da Roma sulla parte occidentale dell'Impero Romano. Oltre alla stessa **Chiesa cattolica**, di questo gruppo fanno parte tutte le **Chiese protestanti** (termine che si riferisce al rapporto conflittuale di queste Chiese con il cattolicesimo, e in particolare con il papato) che da essa si sono staccate nel corso dei secoli. Fra di esse, le più importanti sono indubbiamente quelle nate nel XVI secolo con il movimento della Riforma (luterani, calvinisti, anglicani ecc.), ma vi sono anche gruppi di origine diversa (per es. i valdesi). A Oriente abbiamo invece le Chiese ortodosse, emanazione delle Chiese di lingua greca nate originariamente nel territorio dell'Impero Romano d'Oriente. A differenza di quanto accadde in Occidente, per quanto la Chiesa greca assumesse rilevanza particolare, essa non fu mai in grado di imporre la propria supremazia sulle Chiese “sorelle”.

Allo stesso modo, anche le Chiese fondate da missionari ortodossi (specialmente fra le popolazioni slave) si resero rapidamente autonome dalle rispettive Chiese-madri, considerandosi allo stesso loro livello. Fra queste la più importante è la Chiesa ortodossa russa.

### ✿ Le nostre scritture

Noi cristiani abbiamo come punto di riferimento principale la **Bibbia**, che comprende i libri sacri degli ebrei (con alcune aggiunte), che noi chiamiamo **Antico Testamento**, e il **Nuovo Testamento**. Fanno parte del Nuovo Testamento i quattro Vangeli, gli Atti degli Apostoli, un buon numero di lettere scritte da San Paolo e da alcuni degli apostoli alle prime comunità cristiane e l'Apocalisse. La Bibbia è

**Il fondatore della nostra religione è Gesù di Nazareth. Noi crediamo che Dio Padre lo abbia resuscitato dai morti e questa credenza è il centro della fede cristiana.**

considerata “parola di Dio”, nel senso che è stata da Dio ispirata agli uomini che, nel corso della storia, hanno redatto i testi di cui è composta. Viene letta in particolare durante le celebrazioni, ma ciascuno di noi è invitato a leggerla con assiduità, traendone ispirazione per la propria vita.

## ✿ In cosa crediamo

Tutti noi cristiani crediamo in un solo Dio creatore, fonte di vita e di amore, che si è fatto conoscere anzitutto agli ebrei; crediamo in Gesù Cristo, unico Signore e salvatore, che ha manifestato all'umanità l'amore di Dio; crediamo nello Spirito Santo, presenza attiva di Dio nella storia. In altre parole, crediamo in un solo Dio in tre persone, la “**Trinità**”.

Noi cristiani riteniamo che il Signore rivolga a uomini e donne un appello personale alla fede, da vivere con fedeltà, coerenza e obbedienza, e che tutti i credenti siano raccolti in un solo popolo, il popolo di Dio, cioè la **Chiesa**. Intendiamo tuttavia in modi diversi l'organizzazione della Chiesa stessa e le manifestazioni della vita religiosa, individuale e comunitaria. Il cuore del messaggio cristiano è l'annuncio della **comunione**, una vita condivisa con Dio che ha come conseguenza una solidarietà tra gli esseri umani, tutti figli e figlie di uno stesso Padre.

Crediamo anche che, alla fine dei tempi, Cristo tornerà nella gloria “per giudicare i vivi e i morti” e regnare per sempre sulla creazione. Nell'attesa di questa “seconda venuta” (parusia), che era attesa come imminente dalle prime comunità cristiane, tutti i credenti sono chiamati a vivere nella speranza, proiettati verso un futuro di redenzione definitiva.

## ✿ Come viviamo

Essere cristiani non significa solo credere nel Dio Padre annunciato da Gesù Cristo, ma anche adottare uno stile di vita conforme ai suoi insegnamenti. Per questo dovremmo sforzarci di essere misericordiosi e compassionevoli come lo è stato Gesù, praticando la **giustizia**, ma rinunciando a ogni vendetta. Oltre ad amare Dio

“con tutto il cuore, con tutta l'anima e con tutte le forze”, quindi, cerchiamo anche di “amare il prossimo come noi stessi”.

Noi cristiani crediamo inoltre che Gesù abbia indicato dei gesti simbolici, le cui modalità sono state fissate nei secoli dalla Chiesa, attraverso i quali la grazia divina agisce efficacemente nella vita quotidiana dei fedeli. Questi gesti, detti **sacramenti**, accompagnano i momenti più importanti della nostra vita, dalla nascita alla morte.

La Chiesa cattolica e quella ortodossa ne individuano sette: il battesimo, la cresima (o confermazione), l'eucaristia, la penitenza, l'unzione degli infermi, l'ordine sacro e il matrimonio.

## ✿ Feste, luoghi e simboli

Ogni confessione cristiana ha i suoi luoghi per la celebrazione: i cattolici si riuniscono in chiesa, i protestanti vanno al tempio, gli ortodossi hanno anch'essi delle chiese, ma diverse per struttura e decorazione da quelle dei cattolici.

Le nostre feste principali rimandano direttamente alla storia di Gesù Cristo, ripercorrendo le tappe fondamentali della sua vita. La festa più importante dell'anno cristiano è la **Pasqua**, in cui ricordiamo la passione, la morte e la resurrezione di Gesù. È la festa della **Vita** più forte di qualsiasi morte: i cattolici e i protestanti la celebrano la prima domenica dopo la prima luna piena di primavera e gli ortodossi la domenica successiva.



## UNA PREGHIERA

*Signore, all'alba della nostra vita noi sapevamo di appartenere soltanto a Te, volevamo camminare con passo deciso verso di Te.*

*Non sapevamo che la stella illumina differenti sentieri, non sapevamo che risplende anche in acque stagnanti, non pensavamo che brillasse sui buoni e sui cattivi.*

*Non conoscevamo le vie tortuose e impervie, i vicoli ciechi e i lacci nascosti per farci cadere, le strade impraticabili e i torridi deserti.*

*Non sapevamo di essere solo dei viandanti, dei pellegrini a un tempo itineranti ed erranti, dei nomadi in cerca di terre del cielo.*

*Signore, concedici di partire e trovare sorgenti, di non lasciarci attirare dall'acqua stagnante, di non perdere il gusto dell'acqua di fonte.*

*Resta sempre accanto a noi nel nostro cammino per sostenerci nella ricerca del Tuo volto di luce per guidarci di notte con il fuoco e di giorno con la brezza.*

*Quelli che si sono smarriti ritornino a Te, quelli che non Ti hanno conosciuto possano incontrarti, quelli che sono morti si ritrovino in Te.*

PREGHIERA PER I VIANDANTI  
MONASTERO DI BOSE

La festa è preceduta dalla Quaresima, un periodo di riflessione e raccoglimento in cui facciamo memoria dei quaranta giorni vissuti da Gesù nel deserto. Adottando uno stile di vita più sobrio, ritroviamo la genuinità della nostra fede e chiediamo perdono per i nostri peccati. Il **Natale**, che si celebra il 25 dicembre (o il 7 gennaio, per gli ortodossi), è in-

vece la festa che ricorda e attualizza la nascita di Gesù, Figlio di Dio, come uomo, da Maria.

Il principale simbolo cristiano è la **croce**, che ricorda la morte di Gesù e la sua resurrezione, ovvero il cuore stesso della nostra fede. Fin dall'antichità la croce è stata adottata dai cristiani anche come gesto (il "segno della croce"), che si ottiene toccandosi con tre dita la fronte, l'ombelico e poi, una dopo l'altra, le due spalle.

«Sia quando arriviamo che quando partiamo, sia quando ci calziamo i sandali che quando siamo in bagno o in tavola, sia quando accendiamo le nostre candele che quando ci riposiamo o ci sediamo, qualunque lavoro intraprendiamo, ci segniamo con il segno della Croce», scriveva Tertulliano già nel terzo secolo.

### ✿ Hanno detto...

In occasione della Conferenza internazionale per la pace che ha avuto luogo a Il Cairo nell'aprile 2017, Papa Francesco ha pronunciato un discorso che fornisce degli orientamenti fondamentali al dialogo interreligioso: «Proprio nel campo del dialogo, specialmente interreligioso, siamo sempre chiamati a camminare insieme, nella convinzione che l'avvenire di tutti dipende anche dall'incontro tra le religioni e le culture. [...] Tre orientamenti fondamentali, se ben coniugati, possono aiutare il dialogo: il **dovere dell'identità**; il **coraggio dell'alterità**; la **sincerità delle intenzioni**. Il dovere dell'identità, perché non si può imbastire un dialogo vero sull'ambiguità o sul sacrificare il bene per compiacere l'altro; il coraggio dell'alterità, perché chi è differente da me, culturalmente o

**La Bibbia è considerata "parola di Dio", nel senso che è stata da Dio ispirata agli uomini che, nel corso della storia, hanno redatto i testi che la compongono.**



religiosamente, non va visto e trattato come un nemico, ma accolto come un compagno di strada, nella genuina convinzione che il bene di ciascuno risiede nel bene di tutti; la sincerità delle intenzioni, perché il dialogo, in quanto espressione autentica dell'umano, non è una strategia per realizzare secondi fini, ma una via di verità, che merita di essere pazientemente intrapresa per trasformare la competizione in collaborazione».

### ✳️ **Approfondiamo insieme: le icone cristiane**

Il termine **icona** deriva dalla parola greca "eikon" che significa "immagine, figura". Essa compare nel VI e VII secolo come una delle manifestazioni della sacralità della tradizione bizantina, diffusa in terra orientale e differenziata a seconda delle aree geografiche nelle quali si sviluppa. La leggenda, ambientata a **Edessa** (oggi Urfa in Turchia) a pochi giorni dalla passione e morte di Cristo, narra che la prima icona della storia rappresenti il volto di Gesù impresso su un velo detto **Mandylion** (mantile, sudario). L'icona è un mezzo attraverso cui l'uomo riceve aiuto, sal-

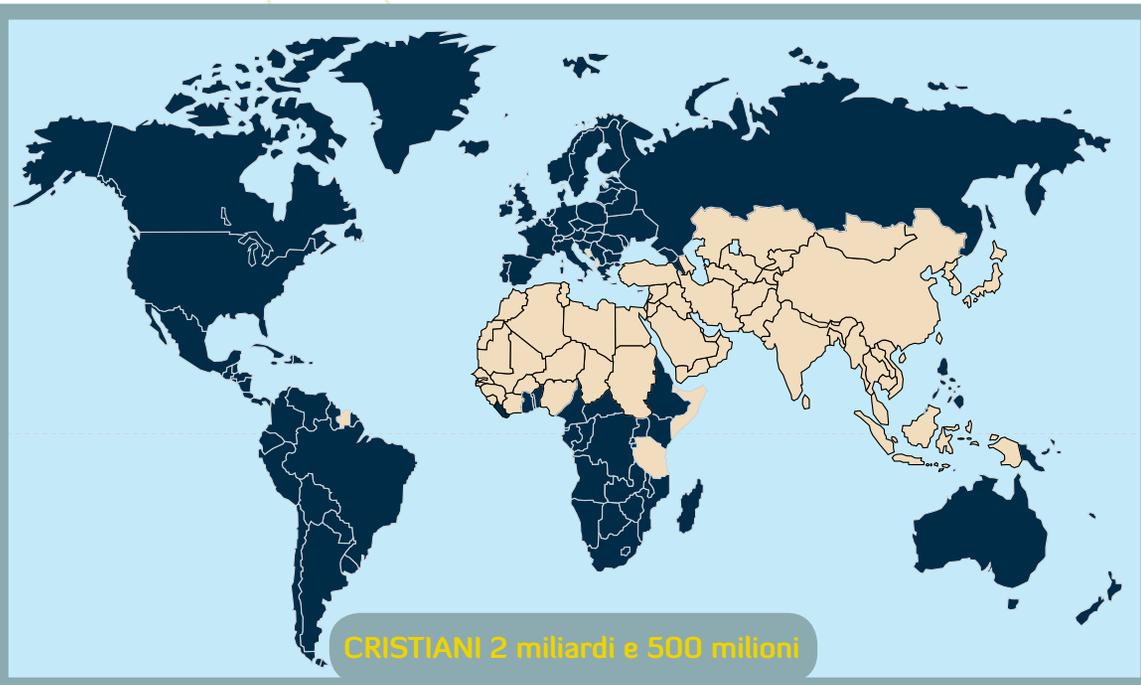
vezza, sapienza. L'icona è considerata il "Vangelo in immagini" e quindi chi la dipinge, o meglio chi la "scrive", diventa il tramite per questo passaggio di grazia.

Potremmo suddividere le fasi di realizzazione di un'icona in tre parti: **preparazione della tavola e gessatura; disegno e doratura; pittura e rifiniture**. La prospettiva dell'icona è "rovesciata", poiché le linee si dirigono in senso inverso rispetto a chi guarda, cioè non verso l'interno del quadro, ma verso l'esterno, dando allo spettatore l'impressione che i personaggi gli vadano incontro. Attraverso l'icona si apre una finestra sul divino, che si venera e si prega. L'icona è parte integrante della liturgia: davanti a una icona non si è mai degli spettatori e basta, si è interpellati, chiamati. In chiesa, le icone si trovano sulle pareti dell'edificio e nell'iconostasi, letteralmente "luogo delle icone", un tramezzo che divide la navata dal presbiterio, ricorda la storia della salvezza, simboleggiando tutto il mondo celeste e la nuova umanità della quale tutti noi siamo chiamati a far parte.

Per approfondire: Mahmoud Zibawi,  
*Icone. Senso e storia*, Jaca Book 2008.



PAESI DI MAGGIORE DIFFUSIONE DEL CRISTIANESIMO





## Per capirci...

**CHIESA:** chiesa, dal greco ekklesia "assemblea", indica la comunità di tutti i cristiani del mondo (Chiesa universale) o la comunità che si riunisce in una determinata città o paese (Chiesa locale).

**DOGMA:** termine del linguaggio ecclesiastico usato per indicare un principio certo e una verità inconfutabile (dal greco dōgma, "dottrina comunemente accettata", "decreto").

**SACRAMENTO:** gesto simbolico, le cui modalità sono state fissate nei secoli dalla Chiesa, attraverso i quali la grazia divina agisce efficacemente nella vita quotidiana dei fedeli.

**VANGELO:** narrazione che riguarda la vita di Gesù e i suoi insegnamenti (la "buona notizia"). Quattro Vangeli (Vangelo di Matteo, di Marco, di Luca e di Giovanni) fanno parte del Nuovo Testamento, altri invece non sono stati inclusi nel canone e sono detti apocrifi.

Rispetto ai Vangeli canonici, contengono spesso indicazioni relative anche all'infanzia di Gesù, oppure riportano lunghi elenchi di detti a lui attribuiti.

## Per saperne di più...



**GUNNAR GUNNARSSON**

**Il pastore d'Islanda**

Iperborea, 2016

Benedikt ha un modo tutto suo per festeggiare il Natale: ogni anno la prima domenica d'Avvento si mette in cammino per portare in salvo le pecore smarrite tra i monti, sfuggite ai raduni autunnali delle greggi, con l'aiuto dei suoi due amici più fedeli: il cane Leó e il montone Roccia. Comincia così il viaggio dell'inseparabile terzetto, la «santa trinità», come li chiamano in paese, attraverso l'immenso deserto bianco, contro la furia della tempesta. Nella sua semplicità evocativa, Il pastore d'Islanda è il racconto di un'avventura che si interroga sui valori essenziali dell'uomo, un inno alla comunione tra tutti gli esseri viventi.



**HAROLD CRONK**

**God's not dead**

Stati Uniti, 2014

Josh, uno studente universitario, si trova fin dal suo primo giorno in aula di fronte a una sfida: il professore di filosofia Radisson, un ateo convinto, invita tutti gli studenti a scrivere e firmare la frase "Dio è morto": in questo modo eviterà di perdere tempo, durante le sue lezioni, a trattare questa antica superstizione. Josh, che ha ricevuto un'educazione religiosa evangelica, si rifiuta di sottoscrivere questa dichiarazione. A questo punto il professore lo invita a esprimere le sue idee in brevi interventi durante le sue lezioni e saranno gli stessi studenti della classe a decidere quale delle due tesi è la più convincente.

Troverai molti altri approfondimenti (libri, film, link, video...) sul sito [www.centroastalli.it](http://www.centroastalli.it). Cerca "Incontri" e "Incontri focus" nella sezione "Attività nelle scuole".



A photograph of a man and a young boy in white religious attire, likely a kippah and tallit, embracing each other in front of a textured stone wall. The man is on the right, with his arms around the boy's shoulders. The boy is on the left, wearing a white kippah and a white garment. The background is a weathered stone wall with some faint markings. The text 'Io sono ebreo. Ti racconto di me...' is overlaid in the upper right quadrant, enclosed in a white circular frame. In the bottom right corner, the word 'INCONTRI' is written in white capital letters, followed by a series of white circles of varying sizes, some of which are partially overlapping or faded.

Io sono  
ebreo.  
Ti racconto  
di me...

INCONTRI

Io sono  
ebreo.

Ti racconto  
di me...

**“ESSERE EBREA PER ME SIGNIFICA AVER EREDITATO UN VASTO PATRIMONIO CULTURALE CON RADICI PLURISECOLARI. VUOL DIRE APPARTENERE A UNA GRANDE COMUNITÀ EBRAICA, QUELLA DI ROMA, CHE È LA PIÙ ANTICA DI EUROPA.** ESSERE EBREA PER ME È UNA RICCHEZZA, IN CUI TROVIAMO REGOLE DA OSSERVARE, MA SOPRATTUTTO MOMENTI DI FESTA E CONDIVISIONE. ESSERE EBREA PER ME SIGNIFICA PORTARE AVANTI LE TRADIZIONI DI FAMIGLIA, QUELLO CHE SIN DA BAMBINA MI HANNO INSEGNATO I MIEI GENITORI E I MIEI NONNI E CHE SPERO, A MIA VOLTA, DI POTER TRASMETTERE UN GIORNO AI MIEI FIGLI E AI MIEI NIPOTI.”

**SUSANNA, ROMA**

### **✿ Noi, ebrei in Italia**

La presenza ebraica in Italia risale almeno al 166 a.C. Noi ebrei facevamo parte di quella moltitudine di genti, di religioni, di lingue, di provenienze geografiche, che componevano la realtà cosmopolita dell'Impero romano, pur conservando gelosamente i propri costumi e le proprie tradizioni. Oggi in Italia esistono ufficialmente 21 comunità

ebraiche, prevalentemente al centro e al nord, le cui dimensioni variano in modo anche molto considerevole da una località all'altra. Gli ebrei iscritti a queste sono circa 30.000, di cui la maggioranza vive nelle città di Roma e Milano.

La cifra va aumentata di circa il 20% se consideriamo i non iscritti alle comunità locali.

### **✿ I nostri inizi**

Secondo la Bibbia, **Abramo** fu il primo dei patriarchi, cioè il “padre” del nostro popolo. La sua storia, come quella degli altri patriarchi, è raccontata nel libro della Genesi. Originario della Mesopotamia, un giorno sentì la voce di Dio che lo invitava a lasciare il suo Paese per andare a Ovest, nella terra di Canaan.

**Isacco**, figlio di Abramo e di sua moglie Sara, e suo figlio **Giacobbe** ebbero, secondo la promessa





fatta da Dio ad Abramo, una numerosa discendenza, che diede origine alle dodici tribù di Israele. Il figlio primogenito di Abramo, **Ismaele**, nato dalla schiava Agar, divenne invece il capostipite degli Ismaeliti, gli Arabi, che riconoscono in Abramo il loro antenato.

**Mosè**, nato in Egitto da una donna ebrea, ma allevato alla corte del faraone, è un personaggio centrale nella storia del nostro popolo: si mise a capo della sua gente, che viveva in schiavitù in Egitto, e la guidò per quaranta anni nel deserto, per tornare nella Terra Promessa ad Abramo, la Palestina. Durante il viaggio, sul monte Sinai, Mosé ricevette da Dio le Tavole della Legge (Toràh).

Molti sono i protagonisti della storia di Israele, così come è raccontata nella Bibbia: accanto alle fi-

gure politiche svolgono un ruolo particolare i **profeti**, uomini carismatici che parlavano ai re e al popolo “in nome di Dio”. I loro discorsi, raccolti spesso a molti anni di distanza dalla loro predicazione, alternano severe invettive a brani molto poetici, che annunciano la salvezza per tutto il popolo di Israele.

## ✿ E la storia continua così

Fin dall'antichità, numerose comunità ebraiche erano diffuse in tutto il mondo, soprattutto lungo le vie dei commerci. Le principali erano a Roma, Costantinopoli, Babilonia, Alessandria d'Egitto. Dopo la distruzione del Tempio di Gerusalemme da parte dell'imperatore Tito (70 d.C.) solo una piccola minoranza di ebrei rimase in Palestina.

Gli ebrei, pur essendo spesso vittime di pregiudizi e persecuzioni, si integrarono con la cultura del luogo dove vivevano, dando luogo a tradizioni molto diverse all'interno dell'ebraismo.

Le principali sono la tradizione **sefardita** (da Sefaràd: “Spagna”), tipica degli ebrei che, cacciati dalla Spagna nel 1492, si sparsero nei Paesi, prevalentemente musulmani, del Mediterraneo (Marocco, Tunisia, Turchia...) e quella **ashkenazita** (da Ashkenàz, Europa dell'Est).

La maggior parte degli ebrei ashkenaziti, che diedero un profondo contributo alla storia della cultura europea, però durante la Seconda Guerra Mondiale: la memoria del loro sterminio organizzato dai nazisti (l'**Olocausto**, in ebraico *shoàh*) è un dovere per ogni ebreo.

## ✿ Le nostre scritture

I principali libri della nostra letteratura religiosa antica sono raccolti nella **Bibbia**, che si divide in tre sezioni: la Legge (*Toràh*), i Profeti (*Nevi'im*) e gli Scritti (*Ketuvim*).

La Toràh è composta da 5 libri (Genesi, Esodo, Levitico, Numeri e Deuteronomio) e per questo è chiamata anche Pentateuco.

Il libro della Genesi contiene la storia della creazione del mondo e la vita dei patriarchi. Il libro dell'Esodo narra il soggiorno degli ebrei in Egitto e la loro uscita da questa terra al seguito di Mosé.

Nel Levitico si parla soprattutto del culto, affidato ai sacerdoti appartenenti alla tribù di Levi.

Nel libro dei Numeri si raccontano vari importanti episodi avvenuti durante la permanenza nel deserto. Nel Deuteronomio, infine, si raccolgono alcuni discorsi di Mosè al popolo, tra cui i primi due brani dello Shemàh ("Ascolta, Israele, il Signore è il nostro Dio, il Signore è uno").

Accanto alla Legge scritta nel Pentateuco, riteniamo essenziale la "Torà orale", ovvero quegli insegnamenti che sono stati trasmessi a voce e fissati solo tra il II e il V secolo d. C. nel **Talmùd** ("insegnamento"), una raccolta di discussioni avvenute tra i sapienti (hakhamim) e i maestri (rabbi) sui significati e le applicazioni dei passi della Legge.

### ✿ In cosa crediamo

La nostra dottrina ha un valore soprattutto pragmatico: più che un sistema teologico di credenze è uno **stile di vita** e il suo contenuto essenziale è compiere la volontà divina. Questa volontà si esprime nella Torà, scritta (il Pentateuco) e orale (il Talmùd), e nei precetti (mizvòt) che essa prescrive. All'uomo è stato dato il compito di completare e di perfezionare il mondo, lasciato da Dio volontariamente incompiuto, osservando le leggi di giustizia, di amore, di santità. In questo modo l'uomo non è solo servo di Dio, ma suo collaboratore.

La Torah è l'essenza del **patto** (berit) che Dio ha stretto con il popolo di Israele. Il patto, rinnovato di generazione in generazione, è simbolicamente rappresentato dalla circoncisione: "Voi circonciderete la vostra carne e questo sarà il segno del patto tra Me e voi" (Genesi 17, 11). Questo segno esterno e indelebile è però soprattutto simbolo di una circoncisione più profonda che ogni ebreo deve imprimere nel suo cuore.

Per noi, un altro concetto fondamentale è quello della futura venuta del **Messia**. "Messia" è colui che verrà scelto dal Signore per redimere Israele e introdurre una nuova

**Fin dall'antichità, numerose comunità ebraiche erano diffuse in tutto il mondo. Gli ebrei, pur essendo spesso vittime di pregiudizi e persecuzioni, si integrarono con la cultura del luogo dove vivevano.**



## UNA PREGHIERA

*Signore del mondo, che regnò già prima  
che qualunque creatura fosse plasmata,  
nel momento in cui tutto fu fatto  
conforme al Suo desiderio  
allora cominciò a essere chiamato re.*

*E dopo che tutto avrà cessato di esistere  
regnerà ancora da solo, maestoso:  
Egli era, Egli è,  
ed Egli sarà nella gloria.*

INNO LITURGICO DEL MATTINO



era di pace, di felicità, di bontà fra gli uomini di tutta la Terra. Col suo avvento cesseranno le sofferenze, le distruzioni, le guerre. “Credo con fede assoluta nella venuta del Messia”, recita una preghiera tradizionale, “e anche se tarderà, io comunque lo aspetterò”.

## ✿ Come viviamo

La consapevolezza della presenza divina deve ispirare e guidare ogni nostro atto. In ogni momento della vita, se sono osservante, mi devo domandare: “Come devo comportarmi per conformare la mia azione alla volontà divina?”.

Il nostro principale valore di riferimento è la **giustizia**, attributo principale di Dio e legge fondamentale su cui si basano i rapporti fra uomo e uomo e con il mondo stesso. “È ebreo chiunque non resti indifferente allo spettacolo delle ingiustizie commesse contro il prossimo”, diceva Abraham Joshua Heschel, un filosofo e rabbino del secolo scorso.

È dunque dovere di ognuno di noi vivere e agire secondo giustizia. Ma che significa essere “giusto”? Significa considerare con benevolenza i propri simili, abbandonare ogni astio, ogni parzialità; agire con giustizia verso i bisogni altrui, sentendosi responsabili delle necessità del prossimo. È atto di giustizia, infine, rispettare sempre i diritti degli altri: non solo non recare danno a chi è vicino, ma aiutare e difendere colui che venga ingiustamente sopraffatto, anche se è uno straniero. Il rispetto di uno stile di vita ebraico implica anche l'osservanza di **norme alimentari**. Per *kasherùth* si intende l'insieme delle norme che insegnano quali sono i cibi permessi (*kashèr*) e il modo di prepararli.

Queste norme, oltre a vietare il consumo di alcuni cibi (carne di maiale, frutti di mare...), prevedono, tra l'altro, particolari modalità di macellazione della carne, che per essere consumata deve essere del tutto priva di sangue.

## ✿ Feste, luoghi e simboli

La **sinagoga** costituisce il centro spirituale della nostra comunità e il luogo privilegiato della pre-



ghiera. L'architettura delle sinagoghe è generalmente piuttosto semplice. Gli elementi essenziali sono l'"armadio sacro" (arón ha-kòdesh), che custodisce i rotoli della Legge e una lampada sempre accesa (ner tamid), simbolo della luce eterna della Toràh. Generalmente sono previsti spazi separati per uomini e donne.

Ma il vero centro della vita religiosa ebraica è la nostra **casa**, considerata un "piccolo tempio". Molte importanti celebrazioni religiose, come ad esempio la cena di Pesah, si svolgono intorno alla tavola dove la famiglia si riunisce per il pasto.

Lo **Shabbàt**, il sabato, è la festività principale del nostro calendario. Come tutti gli altri giorni

esso inizia al tramonto del giorno precedente. Durante questo giorno, interamente dedicato a Dio, è previsto il riposo assoluto: dobbiamo sospendere ogni lavoro, anche cucinare, scrivere, viaggiare. La nostra tradizione ha immaginato il sabato come una sposa, che arriva il venerdì sera e deve essere accolta con tutti gli onori, in un clima di festa che coinvolge tutta la famiglia.

Le nostre festività si distinguono in due gruppi: le tre feste "di pellegrinaggio" (**Pesah**, **Shavu'ot** e **Sukkòt**) e due feste più austere e di penitenza, il Capodanno (**Rosh Hashanà**) e lo **Yom Kippùr**, il giorno dell'espiazione. Le prime commemorano momenti importanti dell'epoca biblica (l'uscita dall'Egitto, il dono della Legge sul Sinai e il cammino nel deserto verso la Terra Promessa) e coincidono con i momenti più significativi della vita dei campi (la primavera, la mietitura, la fine del raccolto). Le seconde sono momenti dedicati alla preghiera e alla penitenza, occasioni per pentirci delle nostre colpe e riconciliarci con gli altri e con Dio.

La nostra tradizione conosce molti simboli, legati alla religiosità quotidiana, alle feste e alla storia del nostro popolo. Per esempio, usiamo attaccare allo stipite destro di case, stanze e negozi la **me-**



**zuzàh**, un piccolo rotolo di pergamena chiuso in un astuccio, come segno della sua osservanza.

La **menoràh**, il candelabro a sette bracci, rappresenta il candelabro che si trovava nel tempio di Gerusalemme ed è fin dall'antichità uno dei simboli principali della nostra religione.

### ✿ Hanno detto...

Liliana Segre, superstita dell'Olocausto e attiva testimone della Shoah italiana, è stata nominata senatrice a vita dal Presidente della Repubblica Sergio Mattarella, il 19 gennaio 2018. In occasione della cerimonia ha rilasciato alcune dichiarazioni sull'importanza di fare memoria per comprendere gli eventi del passato, del presente e per non ripetere gli stessi errori in futuro: «Coltivare la Memoria è ancora oggi un vaccino prezioso contro l'indifferenza e ci aiuta, in un mondo così pieno di ingiustizie e di sofferenze, a ricordare che ciascuno di noi ha una coscienza e la può usare. L'indifferenza è più colpevole della violenza stessa. È l'apatia morale di chi si volta dall'altra parte: succede anche oggi verso il razzismo e altri orrori del mondo».



## 🌿 **Approfondiamo insieme: l'ebraismo a tavola**

Nella religione ebraica ci sono molti cibi con un valore simbolico specifico, specie nelle festività. Il sabato, lo Shabbat, si rende grazie a Dio per l'opera della creazione: si benedicono il vino e la challah, una treccia di pasta dolce che ricorda la manna che il Signore diede agli ebrei nel deserto.

Durante Pesah, che celebra l'esodo degli ebrei dalla schiavitù di Egitto, sulla tavola troviamo il tradizionale piatto del **Seder**, pane non lievitato, che simboleggia la fretta (fuggendo, gli ebrei non ebbero il tempo di farlo lievitare), una zampa di agnello, simbolo sacrificale per eccellenza, un uovo sodo, in ricordo della schiavitù egiziana, sedano, prezzemolo e verdure intinte nell'acqua salata, in ricordo delle lacrime versate in Egitto, un composto di noci, mele e miele, in ricor-

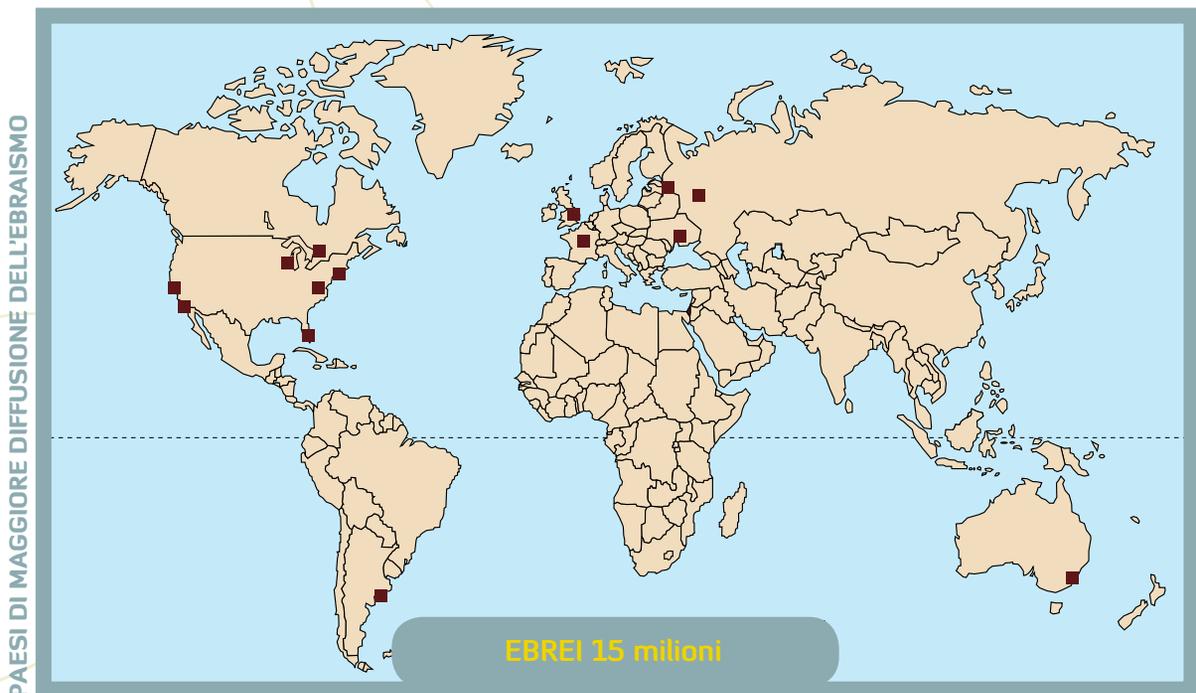
**Lo Shabbat è la festività principale del nostro calendario. Durante questo giorno, interamente dedicato a Dio, è previsto il riposo assoluto in un clima di festa che coinvolge tutta la famiglia.**

do degli ebrei che fabbricavano mattoni, radici ed erbe amare, in ricordo della perdita della libertà.

Nel capodanno ebraico, il Rosh Hashannah, si servono tradizionalmente cibi dolci e frutta con molti chicchi per evocare la speranza di un anno dolce e prospero a venire. La tradizione di Purim, che ricorda gli eventi narrati nella Meghillà di Estèr, vede lo scambio di regali culinari come le oznei haman, le orecchie di Haman, i biscotti che ricordano il cattivo Haman che voleva uccidere gli ebrei nella Persia del re Assuero. Shavuot è la festa del raccolto che celebra la consegna dei dieci comandamenti a Mosè sul monte Sinai.

Tra i dolci figura il "Monte Sinai", marzapane con uova filate e cedri canditi, profumato all'acqua di fiori d'arancio. Gli ebrei, inoltre, digiunano in varie occasioni; quello più conosciuto e praticato è il digiuno di Yom Kippur, il giorno della penitenza, dell'espiazione dei peccati e della riconciliazione.

Per approfondire  
Gaia Piperno, Deborah Cohenca, *Mangio kashèr: le regole alimentari ebraiche spiegate ai ragazzi*, Morashà, 2008.



## Per capirci...

**BERAKHÀ:** "benedizione". La berakhà accompagna e sottolinea molte azioni della vita quotidiana. Esistono benedizioni specifiche per i diversi cibi che mangiamo e per le azioni che compiamo.

**KABBALÀH:** "tradizione ricevuta". Il termine indica la tradizione mistica ebraica di origine medievale, che ha inizio nel secolo XIII nella Francia meridionale e in Spagna.

**KASHÈR/KÖSHER:** "adeguato". Il termine si riferisce a tutto ciò che corrisponde alle norme di vita ebraica come stabilite dalla tradizione. In particolare si riferisce alla preparazione degli alimenti e delle bevande.

**MIZVAH, PL. MIZVÒT:** "precetto, norma comandata". Sono i 613 precetti che noi ebrei siamo tenuti a osservare.

**SHEMÀH:** "Ascolta". È la più famosa preghiera ebraica che comincia con le parole "Ascolta Israele, il Signore è il nostro Dio, il Signore è uno solo" e viene recitata al mattino, alla sera e prima di coricarsi.

**TORÀH:** "insegnamento, Legge". Si designa specificamente con questo nome il Pentateuco, i primi cinque libri della Bibbia. La tradizione ha chiamato questi libri la toràh scritta, per distinguerla da quella orale che comprende le tradizioni e i commenti applicativi dei Maestri. Con il tempo anche la toràh orale è stata posta per iscritto, nel Talmùd.



## Per saperne di più...



**MARIO CAMERINI**  
*Judei de Urbe. Storia illustrata degli ebrei di Roma*  
Giuntina, 2015

Una graphic novel che racconta ventidue secoli di presenza ebraica a Roma. Dai primi commercianti provenienti da Alessandria nel II sec. a. C. fino all'incontro tra Papa Francesco e il Rabbino Di Segni. Tra questi due estremi, una storia fatta di gioie e dolori, di resistenza e attaccamento alle proprie tradizioni, di un rapporto profondo tra la comunità ebraica più antica della Diaspora e la sua città, Roma, di cui gli ebrei hanno testimoniato tutti i cambiamenti, le cadute e le rinascite per più di 2000 anni.



**ODED RAZ**  
*Maktub*  
Israele, 2018

Due tipi poco raccomandabili e avvezzi al crimine sono gli unici sopravvissuti di un attacco terroristico in un ristorante di Gerusalemme. Decideranno allora di voltare pagina e di diventare due angeli in carne e ossa realizzando i desideri che le persone sconosciute scrivono su carta e pongono tra le sacre pietre del Muro del Pianto. Le preghiere da esaudire incroceranno direttamente le vite dei due protagonisti fino a cambiarle per sempre.

Troverai molti altri approfondimenti (libri, film, link, video...) sul sito [www.centroastalli.it](http://www.centroastalli.it). Cerca "Incontri" e "Incontri focus" nella sezione "Attività nelle scuole".





Io sono  
induista.  
Ti racconto  
di me...

INCONTRI



lo sono  
induista.  
Ti racconto  
di me...

**“ESSERE INDUISTA PER ME VUOL DIRE FARE PARTE DI UN TUTTO, SAPERE DI ESSERE STRETTAMENTE IN INTERRELAZIONE CON TUTTE LE CREATURE E DESIDERARE DI TROVARE, GIORNO PER GIORNO, IL MODO PIÙ CONCRETO PER RISPETTARLE. ESSERE INDUISTA PER ME VUOL DIRE PROFONDO RISPETTO DI OGNI DIVERSITÀ, PERCHÉ, COME RECITANO I VEDA, «DIO È UNO, MA I SAGGI LO CHIAMANO CON MOLTI NOMI». ESSERE INDUISTA È LO SFORZO COSTANTE DI APPLICARE L'ETICA DELLA RECIPROCIÀ, QUELL'UNIVERSALE REGOLA AUREA CHE NEL MAHABHARATA RECITA: «COMPOR-  
TATI CON GLI ALTRI COME VORRESTI CHE GLI ALTRI SI COMPOR-  
TASSERO CON TE.»”**

**VALENTINA, ROMA**

### **✿ Noi, induisti in Italia**

Noi induisti presenti in Italia siamo circa 115mila. Per la maggior parte siamo immigrati, ma gli italiani sono almeno 15mila. Ci sono in Italia 45 centri induisti di rilievo nazionale, i cui movimenti più numerosi sono quelli che fanno capo a Sathya Sai Baba (circa 4mila seguaci) e alla meno nota maestra Amma (circa 2mila).

L'Unione Induista Italiana è nata nel 1996, nel 2000 ha ottenuto il riconoscimento come confessione religiosa da parte del Presidente della Repubblica e nel 2007 ha firmato l'intesa con la Repubblica Italiana, ai sensi dell'art. 8 della Costituzione. Oggi fanno riferimento all'Unione circa 25 centri e il Gitanda Ashram (in provincia di Savona) ne è in un certo senso il quartier generale.

Anche nel Lazio, specialmente nelle aree periferiche delle città, si trovano piccoli centri induisti: alcuni sono frequentati soprattutto da immigrati

indiani e bengalesi, altri (come il tempio Kalimandir a Roma) sono stati fondati da fedeli italiani che hanno abbracciato la religione induista.

### **✿ I nostri inizi**

Il termine “hinduism” è stato coniato dagli inglesi nel 1820 per definire un fenomeno religioso variegato e complesso, che si è sviluppato nell'arco di quattro millenni come un mosaico di dottrine e pertanto **non conosce un fondatore**.

Un maestro contemporaneo (lo Jagadguru Sri Chandrasekharendra Sarasvati) ha scritto: «Se chiedete a un giovane indiano quale religione professi egli, se ha ricevuto anche una minima educazione di tipo inglese, risponderà immediatamente che appartiene alla religione indù. D'altra parte, se chiediamo ai nostri contadini come si chiama la nostra religione, essi non saprebbero darle

un nome unico. Per i nostri avi, anche di pochi secoli fa, il nome induismo sarebbe stato un termine strano e senza significato, e ciò perché la nostra è una religione senza nome. La vera grandezza della nostra fede consiste nel fatto di non avere un nome».

### ✿ E la storia continua così

L'induismo conobbe un periodo di particolare fioritura in India durante l'impero Gupta, dal 200 al 500 d.C. Fu un periodo di pace, di straordinaria ricchezza artistica e di importanti scoperte scientifiche.

L'induismo è stato sempre caratterizzato da una notevole capacità di espandersi in aree di cultura

diversa, anche fuori dai confini dell'India. Già in età antica si diffuse verso il Sud-est asiatico: l'influenza della cultura indù è stata profonda soprattutto in Indocina e in Indonesia e, sebbene sia stato in seguito soppiantato dal buddhismo e dall'Islam, ha lasciato tracce fino ad oggi.

A partire dal 1800 l'induismo ha conosciuto una significativa diffusione in Europa e in America, attraverso l'opera di maestri di diversissima impostazione. Un movimento di forte impatto è quello degli **Hare Krishna**, sebbene proponga una disciplina religiosa molto rigorosa e un impegno durissimo e totalizzante.

**L'induismo è un fenomeno religioso variegato e complesso, che si è sviluppato nell'arco di quattro millenni come un mosaico di dottrine e pertanto non conosce un fondatore.**

### ✿ Le nostre scritture

La nostra religione si basa sul **Veda** ("sapere"), una raccolta di testi tramandati oralmente fino a tempi recenti da maestro a discepolo, di padre in figlio nelle famiglie dei brahmani. La composizione del Veda non può essere ricondotta a un unico periodo: la parte più antica risale al 1500 a.C., mentre la più recente è datata intorno al 600 a.C. È composta da quattro raccolte (*samhita*):

1 ✿ La "scienza degli inni" (*Rgveda*), la raccolta più antica, comprende 1028 inni distribuiti in dieci mandala (cerchi o sfere).

2 ✿ La "scienza dei canti sacri" (*Samaveda*): in essa, le singole strofe del Rgveda vengono ordinate per servire al canto liturgico. Tali canti erano intonati dal sacerdote o dagli assistenti durante i sacrifici.

3 ✿ La "scienza delle formule sacrificali" (*Yajurveda*), una sorta di manuale con le istruzioni necessarie per il sacrificio, che raccoglie preghiere, invocazioni, lodi, formule magiche, sillabe sacre.

4 ✿ La "scienza delle formule magiche" (*Atharvaveda*), che contiene incantesimi, benedizioni, maledizioni, inni per varie cerimonie e alcune speculazioni teologiche e cosmogoniche.



Ciascuno di questi gruppi di testi è ordinato in quattro livelli: raccolte di base, testi brahmanici, "libri silvestri" (così chiamati perché, a causa della loro grande potenza sacra, si consigliava di recitarli fuori dall'abitato, nei boschi) e *Upanisad* ("sessioni"), di contenuto più metafisico e filosofico. Questi livelli sono considerati cronologicamente successivi: con le *Upanisad* si conclude la rivelazione vedica, cioè quell'insieme di testi che, non attribuibili a opera umana, sono stati "visti" dai veggenti (*rishi*) e poi trasmessi da maestro a discepolo per mezzo dell'**ascolto** (*shruti*, a volte tradotto con "rivelazione"). Oltre ai testi della *shruti*, esistono altre opere importanti per la nostra cultura: ad esempio il **Mahabharata**, un'epopea di oltre 100.000 strofe, all'interno del quale è contenuto il **Bhagavad Gita**, o "Canto del Beato"; varie raccolte di testi giuridici e di norme, o anche testi specialistici che si collegano al Veda approfondendone alcuni aspetti (*Vedānga*). Tutte queste opere fanno parte della "tradizione rammentata" (*smṛiti*).

### ✿ In cosa crediamo

L'induismo non è omogeneo, ma ha una sua indiscutibile unità: ogni "uomo saggio" può predicare liberamente il suo pensiero, purché in sintonia con il sanatana dharma, la "legge eterna del mondo". Esistono dunque molteplici scuole filosofico-religiose, autonome l'una dall'altra.

Tutti i grandi maestri (*guru*) sono considerati capiscuola con la stessa dignità religiosa, per cui nessuno può vantare alcun primato o egemonia sugli altri. Per questo è piuttosto difficile definire in modo univoco i contenuti di una fede che convive serenamente con una pluralità di interpretazioni, che a volte appaiono persino contraddittorie.

Noi induisti veneriamo un essere supremo che fa esistere ogni cosa, da cui ogni cosa nasce e al quale ogni cosa ritorna, un ciclo eterno. Questa entità suprema, chiamata **Brahman** o anche **Isvara**, "signore", può assumere tre forme: può manifestarsi come Brahma, il dio creatore; come Visnù, il dio che conserva e fa durare tutto ciò che è creato; come Shiva, il dio che distrugge e trasforma. Brahma, Visnù e Shiva costituiscono la **Trimurti**:



sono le tre facce di un unico essere supremo. Sebbene il Dio unico sia ovunque, noi uomini possiamo conoscerlo soltanto attraverso le sue manifestazioni: è per questo che lo si venera sotto la forma di numerosissime divinità (33 alle origini, oggi diversi milioni), che sono altrettanti aspetti della stessa Realtà suprema.

Tra questi ricordiamo: Durga o Kali, la sposa di Shiva, che è quasi la personificazione della forza di Shiva che distrugge (ma, distruggendo, libera le anime dalle loro prigioni materiali e permette che esse si ricongiungano al tutto originario, in cui consiste la beatitudine); Krishna, incarnazione di Visnù, giovane pastore e poi guerriero invincibile, dio dell'amore e della lotta; Indra, dio dell'energia, della tempesta che con la folgore uccide i demoni della siccità; Vayu, dio del vento; Agni, dio del fuoco; Vāruna, dio dell'acqua, il protettore dei sovrani, il signore delle grandi leggi della natura.

Ogni divinità può manifestarsi in più forme. Secondo la concezione dell'*avatara*, un termine che letteralmente significa "discesa", la divinità sceglie di calarsi in un corpo umano o animale, di incarnarsi nel tempo per restaurare l'equilibrio cosmico e rivelare la sua natura in modo accessibile all'uomo.



Io sono  
induista.  
Ti racconto  
di me...

Gli *avatara* possono essere animali, personaggi del mito, oppure persone (ad esempio il Buddha è considerato un *avatara* del dio Visnù).

Noi induisti crediamo che l'anima dell'uomo, dopo la morte, sia destinata a seguire il ciclo continuo del divenire (*samsara*) e a reincarnarsi in un altro corpo. Questo meccanismo non è casuale, ma regolato dal **karma**, la legge di retribuzione degli atti compiuti: se l'uomo ha compiuto azioni buone, la sua anima dovrà trasmigrare poche altre volte prima di liberarsi definitivamente, cioè prima di ricongiungersi all'anima universale. Se invece l'uomo ha compiuto azioni cattive, dovrà incarnarsi molte volte ancora, la sua anima dovrà penare e purificarsi prima di arrivare alla liberazione.

### ✿ Come viviamo

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 *dharma* particolari, legati alla condizione specifica dell'individuo, all'epoca in cui è nato, alla condizione sociale a cui appartiene.

La società indù è organizzata in *varna* (generalmente tradotto con "**caste**", una parola di origine portoghese), cioè gruppi sociali con una funzione specifica: sacerdoti, guerrieri, contadini e servi. Il concetto di *varna* implica qualcosa di più di una semplice divisione in classi: esso è inseparabile dal concetto di *jati*, "nascita", e per noi induisti la nascita non è frutto del caso, ma è regolata dal *karma*.

Le ineguaglianze tra gli uomini non dipendono dunque dalla divinità, ma dalle azioni che abbiamo compiuto nella nostra precedente esistenza. I **paria**, cioè gli intoccabili, occupano il gradino più basso della scala sociale: sono considerati "impuri" e svolgono le professioni che sono considerate tali, come quelle che hanno a che fare con la nascita (dottori, ostetriche), con la morte (macellaio, giustiziere, crematore), o che vengono a contatto con la sporcizia (netturbino, lavandaia). I paria spesso

**Sebbene il Dio unico sia ovunque, noi uomini possiamo conoscerlo soltanto attraverso le sue manifestazioni: è per questo che lo si venera sotto la forma di numerosissime "divinità".**

vivono al di fuori del villaggio e non possono utilizzare strade pubbliche o bere acqua da fontane pubbliche o fare acquisti in un negozio frequentato da membri di caste alte, non possono leggere o studiare i Veda e non possono accedere a numerosi templi. Gandhi fece abolire l'intoccabilità con un articolo della Costituzione: tuttavolta il sistema di valori tradizionale è ancora profondamente radicato, specialmente nelle campagne dell'India.

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.

## ✿ Feste, luoghi e simboli

Per noi induisti andare al **tempio** non è obbligatorio: quando ci andiamo, è per vedere la rappresentazione del divino, fare un'offerta secondo i riti, ottenere una benedizione, meditare ripetendo una formula sacra (*mantra*). Per lo più ci rechiamo al tempio al tramonto, all'ora del culto della sera (*puja*). Il sacerdote, agitando una campana nella mano sinistra, offre alla divinità i cinque elementi: l'acqua, la terra sotto forma di un fiore, il fuoco nella forma di una lampada a olio, l'aria simboleggiata da un ventaglio e il quinto elemento della nostra tradizione, "ciò che avvolge tutto", nella forma di un pezzo di tessuto.

Vi sono moltissime festività e ogni famiglia ha le sue celebrazioni in relazione alle divinità adorate. Molte feste sono associate alle stagioni, ai periodi della semina e del raccolto e hanno un valore propiziatorio.

**Pongal** è una festa tradizionale la cui importanza varia a seconda degli Stati, ma che è particolarmente sentita in Tamil Nadu, nel sud dell'India, terra di raccolti abbondanti. La festa dura quattro giorni e viene celebrata nel periodo del raccolto, nel mese di gennaio, in segno di ringraziamento al sole per l'abbondanza delle messi. Durante la festa viene cucinato un riso dolce in pentole d'argilla su un grande fuoco. È l'unica festività solare, che quindi cade ogni anno nello stesso giorno: è celebrata nel nord India come festa del sole (è il momento dell'anno in cui il sole inizia il suo percorso verso nord segnando la fine dell'inverno).

**Maha Sivaratri**, la notte dedicata all'adorazione del dio Shiva. In questa notte si fa digiuno, si canta, si raccontano le leggende del dio. Cade tra il tredicesimo e il quattordicesimo giorno della luna nera di phalguna (febbraio-marzo), giorno in cui secondo la tradizione Shiva danzò la danza cosmica (*tandava*).

**Janmastami** è la festività della nascita di Krishna. Migliaia di pellegrini, per festeggiare la sua venuta, in quanto incarnazione di Visnù sulla terra,



## UNA PREGHIERA

*La Gayatri*

*Signore di tutte le galassie,  
Tu che sostieni l'universo  
da cui tutto nasce,  
e attraverso cui tutto ritorna,  
svelami il volto del vero sole spirituale  
ora nascosto da un disco di luce dorata  
affinché io possa conoscere la verità  
e svolgere correttamente il mio compito  
mentre faticosamente cammino,  
giorno dopo giorno,  
verso i Tuoi sacri piedi.*

La gayatri è un antichissimo mantra, una formula il cui potere è racchiuso nella vibrazione del suono nella lingua originale e che pertanto non dovrebbe essere tradotta.

Il testo, così come è stato tramandato dai testi indiani, suona così: OM... OM... OM... BHUR BHUVAH SVAH TAT SAVITUR VARENYAM BHARGO DEVASYA DHIMAHI DHYO YO NAHPRACHODAYAT OM... OM... OM...

si recano nei luoghi più sacri a Krishna. Nelle case si cucinano dolci e sulla soglia si disegna con farina di riso e acqua un piccolo piede che rappresenta quello di Krishna bambino.

**Dipavali**, la festa di Divali, festa delle luci, si celebra negli ultimi due giorni della luna nera del mese di *kartik* (ottobre-novembre) e dura tre giorni. Rappresenta la divina unione di Laksmi con Visnù. In questo periodo ogni luce, ogni lumino, ogni lampada viene accesa in onore della venuta di Laksmi sulla terra, come per rischiararle il cammino e rendere ogni casa, ogni villaggio, ogni capanna sparsa nella foresta, accoglienti e pronti per la visita della Devi, la dea madre, portatrice di abbondanza e prosperità.

La nostra religione è ricchissima di immagini e simboli. Il **linga** è una pietra conica o ovoidale, che spesso ha la forma di un simbolo fallico. Di solito viene posta su una piattaforma che rappresenta

il corrispondente femminile (*yoni*) e rappresenta la forma aniconica di un Dio che non può essere raffigurato adeguatamente da alcuna immagine. Evoca l'unione dei due principi da cui scaturisce la vita, la creazione primordiale. È il simbolo più diffuso, scolpito, dipinto o graffito su templi, abitazioni, attrezzi e indumenti.

Il **flore di loto**, che nasce dalle acque fangose degli stagni e si apre verso la luce, può rappresentare la creazione, ma anche essere simbolo di ricerca spirituale, oppure la rappresentazione dello spazio più intimo e recondito del cuore dell'uomo, in cui dimora la spirito supremo (*atman*).

### ✿ Hanno detto...

Mohandas Karamchand **Gandhi**, politico indiano e guida spirituale per il suo Paese, riteneva che separare religione e politica fosse una "follia": "Per riuscire a vedere faccia a faccia lo Spirito della verità, universale e onnipresente, bisogna riuscire ad amare la più modesta creatura quanto noi stessi. E un uomo che nutre questa aspirazione non può esimersi dal partecipare a nessun aspetto della vita, ecco perché la mia adorazione per la Verità mi ha portato ad interessarmi anche di politica; posso affermare senza la minima esitazione, sebbene con molta umiltà, che coloro che sostengono che la religione non c'entra con la politica, ignorano cosa sia la politica."

Ciò non implica assolutamente il dominio di una fede religiosa sulle altre: secondo la sua visione, le diverse confessioni religiose dovrebbero convivere costituendo una "solidarietà delle differenze", in uno spirito di collaborazione verso obiettivi comuni.

**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.**





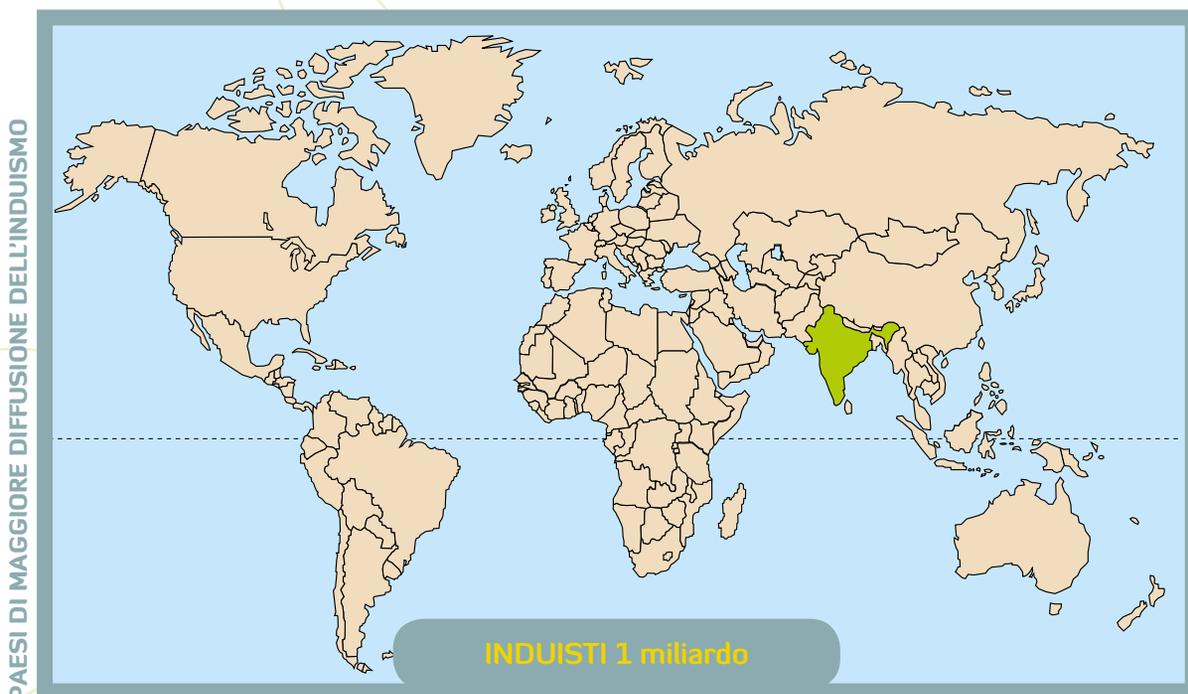
## 🌀 Approfondiamo insieme: la danza di Shiva

Nell'Induismo la danza ha un grande rilievo; viene infatti considerata una forma di preghiera e comunicazione con il divino. Il terzo Upaveda, uno dei testi sacri induisti, è il **Gandharvaveda**, la "scienza della musica e della danza". I concetti di "emozione" e "sentimento" nell'esperienza estetica ricorrono in un termine che denomina una delle sei danze classiche dell'India, il **Bharata Natyam**. Natyam significa rappresentazione teatrale, e Bharata è il nome del saggio che codificò il trattato per eccel-

lenza sulla danza e la musica: il **Natyashastra**. Nel cercare l'origine di questa danza, infatti, si finisce per risalire a storie intessute di leggenda e mitologia. Un esempio è il mito di Shiva – il Signore della Danza ovvero Nataraja – che, danzando sul mondo, lo distrugge e lo ricrea dalle sue ceneri. Egli viene rappresentato con una folta chioma, con quattro braccia (una per ogni punto cardinale), mentre compie un passo di danza, con la gamba destra piegata e la sinistra piegata in avanti mantenuta alzata all'altezza del bacino.

Due delle braccia sono aperte, leggermente piegate, una delle mani sorregge un tamburello, con cui ritma la sua danza, e l'altra una fiamma, simbolo di distruzione. Shiva danza all'interno di un cerchio di fuoco che rappresenta il rogo del mondo. Schiaccia sotto il suo piede destro la figura mitologica di un nano, che rappresenta l'oscuramento cui sono preda gli esseri umani, e che solo la divinità è in grado di dissolvere.

Per approfondire  
Maria Angelillo, *Le danze indiane*,  
Xenia, 2009.





## Per capirci...

**ASHRAM:** luogo di ritiro e meditazione dove, sotto la direzione di un maestro o guru, i discepoli si riuniscono per vivere una disciplina spirituale.

**BHAKTI:** "devozione, amore verso Dio". La bhakti è un attaccamento sentimentale nei confronti del Signore, a cui sono dedicate tutte le capacità emotive. Attraverso il sentimento religioso si instaura un legame tra il devoto e Dio, che lo fa approdare alla percezione dell'Essere supremo.

**KARMA:** il termine ha molti significati diversi. Si può tradurre come "azione, attività", ma anche "sacrificio, azione rituale", o ancora "principio di causalità". In particolare, viene usata per indicare quella legge di causa-effetto che fa raccogliere in una vita successiva i frutti delle azioni e dei pensieri di una vita precedente. Questa legge meccanica può però essere trascesa tramite pratiche spirituali, fino al raggiungimento della Liberazione.

**MANTRA:** "strumento della mente". Si tratta di formule, la cui efficacia non è tanto ricollegabile al significato delle parole, ma al potere dei suoni che le compongono. Secondo la tradizione indiana, "tutti i mantra sono composti da sillabe e tutte queste sillabe sono l'anima stessa del Signore".

**OM:** la Sillaba Sacra, presente in quasi tutti i mantra, è simbolo dell'Assoluto, dell'Infinito e di tutte le concezioni che l'uomo può farsene. Il simbolo sanscrito che la rappresenta è particolarmente sacro in tutta l'India.

## Per saperne di più...



**CAROLA BENEDETTO**

**Storie di Avatar e altri dei**

Laksmi edizioni, 2011

In un pomeriggio di estate rovente, compiute le sacre abluzioni, Pārvatī e Śiva si siedono a riposare sotto un fresco albero di pippala. "Dimmi per favore delle storie belle, mio re, delle storie che mi siano nuove" domanda la Dea al suo sposo. Ed egli lieto le racconta di Krisna, di Rāma, del loro panciuto figlio dalla testa elefantina e delle sue reincarnazioni. Una narrazione, tratta da un testo teatrale, di affascinanti miti indiani, corredata da immagini che evocano il coloratissimo mondo indù.



**ROBERTO SAN PIETRO**

**Il Vegetariano**

Italia, 2019

Krishna, un giovane immigrato indiano figlio di un brahmino, vive nella campagna emiliana e lavora come mungitore. Quando una mucca improduttiva sembra destinata al macello, Krishna sarà costretto a fare una difficile scelta che lo obbligherà a fare i conti con un nucleo secolare di convinzioni come la credenza che dopo la morte l'anima trasmigri da un corpo all'altro e il rispetto per tutte le forme di vita.

Troverai molti altri approfondimenti (libri, film, link, video...) sul sito [www.centroastalli.it](http://www.centroastalli.it). Cerca "Incontri" e "Incontri focus" nella sezione "Attività nelle scuole".





Io sono  
**musulmano.**  
Ti racconto  
di me...

INCONTRI ●





**“SALAM. ESSERE MUSULMANA PER ME SIGNIFICA ESSERE IN CONTATTO CON UNIVERSO, NATURA E UMANITÀ. VUOL DIRE AMARE E RISPETTARE TUTTO CIÒ A CUI IL CREATORE HA DATO VITA. ESSERE MUSULMANA VUOL DIRE ESSERE RESPONSABILE E ORGANIZZARE LA VITA QUOTIDIANA TRAMITE ALCUNE REGOLE DA RISPETTARE. ESSERE MUSULMANA PER ME SIGNIFICA PACE, AMORE E RISPETTO. AMARE OGNI ESSERE VIVENTE E RISPETTARE TUTTO CIÒ CHE CI CIRCONDA.”**

**SERIFE, REGGIO EMILIA**

### **✻ Noi, musulmani in Italia**

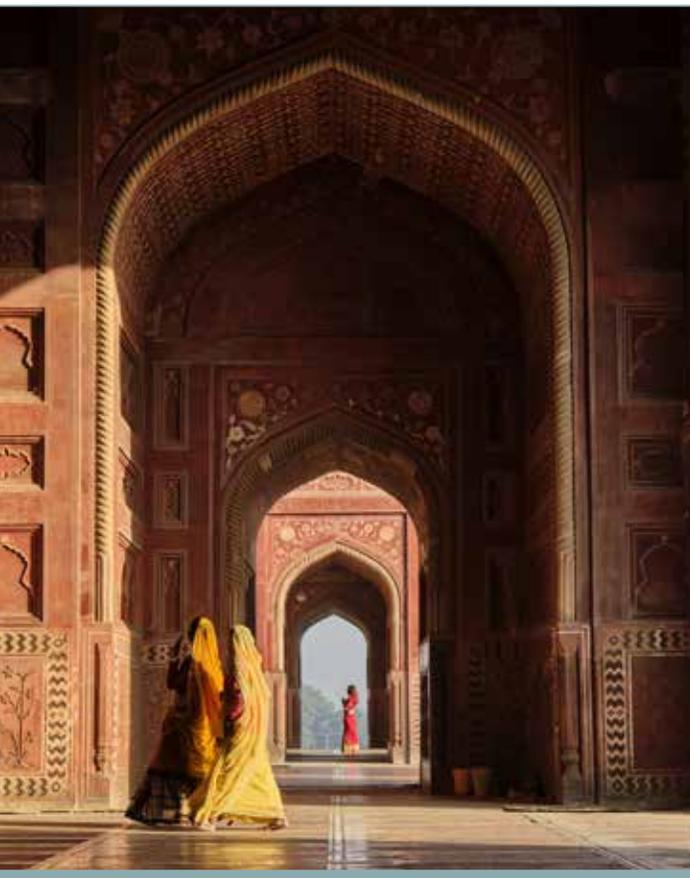
L'Islam è la seconda religione del nostro Paese dopo quella cristiana. Si calcola che noi musulmani residenti in Italia siamo circa 1 milione e mezzo. La presenza musulmana si fa sempre più significativa ed è destinata a crescere. Si stima che il 33% dei bambini e ragazzi stranieri e di seconda generazione che frequentano le scuole italiane siano di religione musulmana

La presenza islamica in Italia è frammentata e variegata. La principale organizzazione di noi musulmani in Italia è l'UCOII (Unione delle Comunità e delle Organizzazioni Islamiche in Italia). Un ruolo di rappresentanza e coordinamento è svolto anche dal Centro Islamico Culturale di Italia, che ha sede presso la Grande Moschea di Roma e dalla Coreis (Comunità religiosa islamica), che raccoglie soprattutto italiani convertiti. Ma molta importanza hanno anche le comunità medie e picco-

le sparse sul territorio, non soltanto nelle grandi città: oltre a occuparsi dei servizi religiosi, aiutano i musulmani stranieri a integrarsi nella società italiana.

### **✻ I nostri inizi**

Muhammad, nato a La Mecca nel 570 e morto a Medina nel 632, è il fondatore dell'Islam. Dopo una crisi mistica ricevette nel 610 la rivelazione, in seguito fissata per iscritto nel Corano, il nostro libro sacro. A causa dei contrasti derivati dalla sua predicazione, nel 622 emigrò a Yathrib, la futura Medina: l'egira, la "fuga", segnò l'anno di inizio dell'era musulmana. A Yathrib il movimento islamico divenne comunità politico-religiosa e la rivelazione coranica prese carattere di legislazione. Seguirono violenti scontri armati, che culminarono nella conquista della città natale del profeta, nel 630. Muham-



mad continuò a risiedere a Medina dove morì. La sua tomba è uno dei luoghi santi che ciascuno di noi musulmani deve visitare almeno una volta nella vita.

### ✿ E la storia continua così

Muhammad, abile capo politico oltre che profeta ispirato, riuscì a creare una sorta di impero religioso, i cui confini si allargarono rapidamente. La sua morte non arrestò l'onda di espansione della nostra religione, che in poco più di un secolo arrivò a comprendere tutto il Vicino Oriente e il Nord Africa, ma aprì una crisi di successione che si tradusse in una sorta di scisma religioso: un gruppo di musulmani si radunò intorno ad 'Ali, cugino e genero di Muhammad, ritenendo che la successione spettas-

se a lui solo, in virtù della sua parentela con il Profeta. Dopo l'uccisione di 'Ali (661), i suoi sostenitori diedero vita a un "partito" (*shiah*), che ben presto assunse una connotazione marcatamente religiosa. Gli **sciiti**, seguaci della *shiah*, si distinguono dalla maggioranza dei musulmani, che si definiscono **sunniti**, su alcuni punti fondamentali che riguardano, soprattutto, il ruolo della gerarchia religiosa, al vertice della quale vi è l'*imam*, cioè la guida della comunità, e nella quale hanno un ruolo rilevante gli *ayatollah* (letteralmente: "segni di Dio"). Attualmente però secondo gli sciiti non vi è alcun imam visibile, perché la catena delle legittime successioni si è interrotta con la morte dei discendenti di 'Ali nella battaglia di Kerbala, in Iraq (680). Gli sciiti attendono dunque che l'imam legittimo ritorni a guidare il suo popolo e a fondare un regno di giustizia.

Circa il 90% dei musulmani del mondo è sunnita. Gli sciiti sono diffusi soprattutto in Iran, Iraq, dove rappresentano la maggioranza della popolazione, e in misura minore in altri Paesi del mondo (Libano, Siria, Pakistan, Afghanistan).

**Circa il 90% dei musulmani del mondo è sunnita. Gli sciiti sono diffusi soprattutto in Iran e Iraq, dove rappresentano la maggioranza della popolazione, e in misura minore in altri Paesi del mondo.**

### ✿ Le nostre scritture

Il Corano (*al Qur'an*, "da recitare, da leggere") contiene la rivelazione fatta da Allah a Muhammad e fissata in forma scritta. Le rivelazioni concesse a Muhammad tramite l'arcangelo Gabriele, negli anni compresi tra il 610 e il 632, costituiscono, secondo noi, la versione parziale di un'originale Scrittura celeste, dalla quale noi crediamo che abbiano tratto origine sia la Torah di Mosè, sia il Vangelo di Gesù, sia il Corano, che è per noi l'ultima rivelazione comunicata agli uomini. Il Corano è composto da 114 sure ("parti"), formate da circa 6236 *ayat* ("versi").

Contiene ammonimenti circa la fine dei tempi, descrizioni del Giudizio Finale, espressioni di lode nei confronti di Allah, racconti su Abramo, Mosè, Gesù, esortazioni, direttive giuridiche e difese dell'opera-



to di Muhammad. Il Corano può essere toccato o ascoltato solamente da coloro che si sono purificati ritualmente. Le parole della rivelazione, che in un primo momento venivano scritte su foglie di palma, ossa e lavagnette di pietra bianca, oppure trasmesse oralmente, sono state raccolte intorno al 650 per iniziativa del primo successore del nostro profeta, il califfo Abu Bakr.

### ✿ In cosa crediamo

La nostra è una religione monoteista, centrata sull'unicità di Dio, **Allah**. Egli è l'unico Dio onnipotente, clemente e misericordioso, creatore di tutte le cose. La sua natura è assolutamente trascendente: per questo è proibito rappresentarlo con immagini.

La nostra professione di fede è espressa nella sura 21 del Corano, con le parole di Allah: "Non c'è altro Dio fuori di Me, perciò adorare Me soltanto". A questo si aggiunge un altro concetto fondamentale: "Muhammad è l'inviato di Allah, l'ultimo e il più grande dei profeti".

Secondo la nostra tradizione, per aiutare gli uomini Allah ha mandato nel corso della storia 124mila **profeti**, ma non tutti erano della stessa importanza. I "messaggeri superiori e apostoli" sono 313 e 28 di essi vengono nominati nel Corano: il primo è **Adamo**, seguito poi da **Abramo**, l'amico di Dio, e infine da **Mosè** e **Gesù**, a cui è attribuito il titolo di *al-masih*, il messia. L'ultimo è **Muhammad**, chiamato "il sigillo dei profeti". Con lui si conclude la rivelazione.

Nel Corano si afferma che gli esseri umani saranno resuscitati dalla morte l'ultimo giorno, giudicati da Dio in base alla loro condotta in terra, e quindi destinati per l'eternità al Paradiso (concepito come un giardino) o all'Inferno (concepito come fuoco). Il motivo principale della punizione eterna sembra essere l'avarizia nell'uso delle ricchezze e l'indifferenza verso i poveri.

Il Corano tuttavia tace su vari aspetti della nostra vita religiosa e sociale. Dall'VIII secolo i giuristi avvertirono l'esigenza di fondarsi anche su altri testi che trattassero della vita e delle parole di Muhammad, da cui ricavare le regolamentazioni giuri-



diche: tali testi sono gli *hadith* ("tradizioni"). Sei *hadith* hanno un'autorità canonica e costituiscono la *sunnah* ("consuetudine").

## ✿ Come viviamo

Tutti noi musulmani crediamo in alcuni concetti base imprescindibili, ma al contempo ciascuno di noi li mette in pratica secondo la tradizione e le condizioni dell'area in cui vive.

La pratica religiosa impone a ogni musulmano alcuni doveri essenziali per il rapporto fra Dio e l'uomo. Questi precetti fondamentali, codificati dall'Islam sunnita e detti i "cinque pilastri dell'Islam" (*arkan*), sono:

1 \* la **professione di fede**, riassunta nella formula coranica "Non vi è altro Dio all'infuori di Allah e Muhammad è l'inviato di Dio";

2 \* la **preghiera** (*salat*), recitata cinque volte al giorno (all'alba, a mezzogiorno, al pomeriggio, al tramonto, alla sera). Nella preghiera, che il venerdì viene fatta in comune nella moschea, chi prega si rivolge verso la Mecca. Prima di iniziarla, ci laviamo le mani e le braccia fino al gomito, ci sciacquiamo la bocca, ci bagnamo la testa e ci laviamo i piedi. La preghiera obbligatoria consiste in una serie di formule coraniche, accompagnate da particolari

movimenti e posizioni del corpo. Questo tipo di preghiera va distinto dalla preghiera spontanea (*du'ah*), che chiunque di noi può fare liberamente, nella sua lingua, in ogni momento della giornata;

3 \* l'**elemosina rituale** (*zakah*), rappresenta, in un certo senso, il debito verso Dio che noi musulmani dobbiamo saldare per ciò che Egli ci ha dato: in questo modo si rende puro e legale tutto quello che si possiede. La *zakah* non solo purifica la proprietà del contribuente, ma purifica anche il nostro cuore dall'egoismo e dall'amore per la ricchezza. Allo stesso tempo il precetto della *zakah* è un invito esplicito rivolto a tutti noi musulmani a farci carico delle necessità dei membri più bisognosi della comunità;

4 \* il **digiuno** consiste nell'astensione da cibi, bevande e ogni altro piacere dall'alba al tramonto per tutto il mese di Ramadan. Nella prova del digiuno il significato spirituale è più importante di quello materiale: noi uomini, in virtù dell'obbedienza a un ordine divino, impariamo a tenere sotto controllo i nostri desideri fisici e a superare la limitatezza della nostra natura;

5 \* il **pellegrinaggio** alla Mecca (*hajj*), nei luoghi legati alla memoria del patriarca Abramo, deve essere compiuto almeno una volta nella vita. Nel corso del *hajj* la pace è il tema dominante: pace con Dio e con la propria anima, pace con gli altri uomini e con gli animali, pace con gli uccelli e persino con gli insetti. Durante tutte le fasi del pellegrinaggio, che per noi rappresenta una profonda esperienza spirituale, disturbare la pace di una qualunque creatura, in qualunque modo e in qualunque forma, è severamente proibito.

Un buon musulmano è tenuto a rispettare alcune **norme alimentari**. I divieti fondamentali sono due: il consumo di carne di maiale e, più in generale, di carne non macellata secondo le nostre regole rituali e quello di bevande alcoliche.

Ma attenzione: a volte non è facile come può sembrare! Qui in Europa molti alimenti (biscotti, caramelle, yogurt e persino succhi di frutta) contengono grassi animali... Per fortuna anche in Italia iniziano a essere diffusi prodotti *halal*, che rispettano i requisiti previsti dalla nostra legge religiosa.

**La nostra è una religione monoteista, centrata sull'unicità di Dio, Allah. Egli è l'unico Dio onnipotente, clemente e misericordioso, creatore di tutte le cose.**

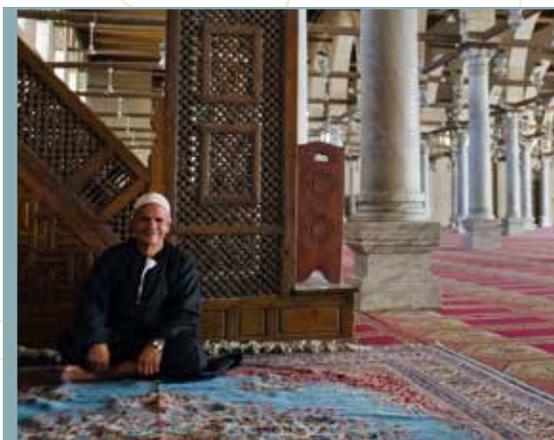
L'Islam è caratterizzato da un profondo senso della **comunità** (*umma*), a cui apparteniamo tutti noi credenti che professiamo la fede e viviamo secondo la legge (*sharia*). La fede individuale non è sufficiente: per essere buoni musulmani dobbiamo sempre essere coscienti di essere parte di una dimensione collettiva e universale.

### **✿ Feste, luoghi e simboli**

Il luogo di culto in cui la nostra comunità si riunisce per la preghiera comune è la **moschea**. La struttura originaria delle prime moschee è la riproduzione, in scala più vasta, della casa araba con cortile, come quella abitata da Muhammad a Medina. La casa di Muhammad era luogo di preghiera, di riunioni politiche e insegnamento religioso e servì da ricovero per i fedeli poveri e da ospedale per quelli malati.

Alle moschee sono spesso annesse strutture destinate a opere di carità, come mense per i poveri, ospedali, ospizi. Il *minareto* è la torre, alta e slanciata, delle moschee, dal quale il muezzin ci chiama alla preghiera.

All'interno della sala della preghiera si trova il *mihrab*, la nicchia che indica la direzione della Mecca. Di fronte alla nicchia si trova spesso una stanza leggermente rialzata e chiusa da una griglia di ferro, dalla quale le donne possono assistere alla funzione. I pavimenti delle moschee sono quasi interamente coperti di tappeti; noi entriamo nella mo-



schea scalzi. L'arte decorativa è prevalentemente di tipo astratto (arabeschi).

Il giorno della settimana che consideriamo sacro è il **venerdì**, quando ha luogo la funzione comunitaria della gium'a ("raduno generale"): a mezzogiorno di questa giornata dobbiamo interrompere il nostro lavoro.

La "grande festa" per noi musulmani (*Aid al Kabir*) ricorda il miracolo compiuto da Dio quando sostituì un montone al figlio che Abramo stava per offrirgli in sacrificio. La festa, che segna anche la conclusione del periodo dedicato al pellegrinaggio a La Mecca, prevede il sacrificio di un montone, un pezzo del quale viene regalato ai poveri.

**Ramadan** è il nome del nono mese del nostro calendario. L'inizio e la fine del mese sono stabiliti secondo l'apparire della mezza luna nuova. È il mese destinato a celebrare il ricordo della rivelazione del Corano, durante il quale ognuno di noi musulmani, se è sano e maggiorenne, deve astenersi, dall'alba al tramonto, da determinate azioni: assumere qualsiasi tipo di cibo e bevanda, fumare, avere rapporti sessuali. È anche un tempo di preghiera e di istruzione religiosa. Un'atmosfera di festa regna dappertutto dopo il tramonto del sole: pranzi in famiglia, visite di amici, veglia fino a tardi. Il pasto serale d'interruzione del digiuno è una specie di rito fraterno da vivere insieme a familiari, parenti e amici. La notte tra il 26 e il 27 è la ricorrenza di quella "notte sacra" in cui il Corano fu fatto discendere sulla terra. La fine del Ramadan viene suggellata dalla **festa della fine del digiuno**, che dura tre giorni.

La principale festività sciita è l'**Ashura**, che commemora l'uccisione dei discendenti di 'Ali e in particolare di suo figlio Hussein. Molti fedeli in questa occasione usano recarsi in pellegrinaggio a Kerbala, teatro della battaglia, digiunando di giorno e vegliando di notte. Il culmine delle celebrazioni avviene nei giorni nono e decimo del mese di Muharram, con processioni e sacre rappresentazioni che ricordano gli avvenimenti che hanno portato al martirio di Hussein. L'Ashura è anche il momento per ricordarsi dei poveri e per condividere cibo e vino con chi è meno fortunato. Molti offrono cene aperte a tutti per le strade, oppure cucinano per i vicini e gli amici.

## UNA PREGHIERA

### PREGHIERA DEI 99 NOMI DI ALLAH

*Egli è Dio e non Vi è altro Dio all'infuori di Lui. Il Misericordioso, il Compassionevole, il Re, il Santo, la Pace, il Fedele, il Custode, il Potente, il Molto Forte, il Fiero, il Creatore, il Rinnovatore, Colui che modella, Colui che perdona, il Dominatore, il Munifico, Colui che provvede, Colui che apre, il Sapiente, Colui che contrae, Colui che espande, Colui che abbassa, Colui che innalza, Colui che dà la potenza, Colui che umilia, Colui che tutto ascolta,*

*Colui che tutto osserva, il Giudice, il Giusto, l'Amabile, il Bene informato, il Paziente, il Sublime, Colui che perdona, il Riconoscente, l'Altissimo, il Grande, il Custode, Colui che vigila, Colui che chiede il conto, il Maestoso, il Generoso, Colui che veglia, Colui che risponde, il Largo (nel dare), il Saggio, l'Amorevole, il Glorioso, Colui che resuscita, il Testimone, il Vero, il Garante, il Forte, l'Irremovibile, l'Amico, Il Degno di lode, Colui che tiene il conto (di tutte le cose), Colui che palesa, Colui al quale tutto ritorna, Colui che dà la vita, Colui che dà la morte, il Vivente, Colui che sussiste da Se stesso e per il Quale tutto sussiste, Colui che trova tutto ciò che vuole, il Glorioso, l'Uno, l'Unico, l'Impenetrabile, il Potente, l'Onnipotente, Colui che fa avanzare, Colui che fa ritardare, il Primo, l'Ultimo, l'Evidente, il Nascosto, l'Alleato, Colui che è cosciente di essere l'Altissimo, il Caritatevole, Colui che accoglie il pentimento, il Vendicatore, Colui che cancella (le conseguenze dei peccati), il Dolcissimo, il Signore Del Regno, Colui che è colmo di Maestà e di Magnificenza, Colui che giudica alla bilancia, Colui che riunisce, il Ricco, Colui che procura l'abbondanza, Colui che impedisce, Colui che nuoce, Colui che procura guadagno, la Luce, Colui che guida, Colui che crea perfettamente (ogni cosa), L'Eterno, Colui che è erede di tutto, Colui che guida sulla retta via, il Paziente.*

*Che la sua maestà sia magnificata e i suoi nomi santificati!*

## ✿ Hanno detto...

**Abdul Ghaffār Khān**, nato nel 1890 in una famiglia pashtun che viveva nell'area di Peshawar, nel nord-ovest dell'allora India britannica, era il figlio del Khan, un capo villaggio, molto rispettato. Il suo percorso è molto simile a quello di Gandhi: riceve un'educazione nelle migliori istituzioni inglesi, senza però perdere il legame con le proprie radici. Si scontra presto però con i metodi coloniali ed è in questo contesto che Badshah Khan (il re dei khan) – come i pashtun cominciano a chiamarlo – matura l'intuizione che non è la vendetta inscritta nell'antico codice d'onore, ma la rivolta non violenta la risposta più forte all'ingiustizia. «Musulmano» – diceva – «è colui che non ferisce mai nessuno né con parole né con azioni e lavora invece per il benessere e la felicità delle creature di Dio. La fede in Dio è amore del proprio compagno».

Queste alcune parole del giuramento che Badshah Khan aveva scritto per chi sceglieva di entrare a far parte del suo "esercito" non violento: "Sono un khudai kidmatgar (servo di Dio), e poiché Dio non ha bisogno di essere servito, ma servire la sua creazione è servire lui, prometto di servire l'umanità nel nome di Dio. Prometto di astenermi dalla violenza e dal cercare vendetta. Prometto di perdonare coloro che mi opprimono o mi trattano con crudeltà. Prometto di astenermi dal prendere parte a litigi e risse e dal crearmi nemici (...) Prometto di vivere una vita semplice, di praticare la virtù e di astenermi dal male. Prometto di avere modi gentili ed una buona condotta, e di non condurre una vita pigra. Prometto di dedicare almeno due ore al giorno all'impegno sociale".

**L'Islam è caratterizzato da un profondo senso della comunità, la "umma", a cui appartengono tutti i credenti che professano la fede islamica in tutto il mondo.**



## 🌿 Approfondiamo insieme: l'arte islamica

Nell'islam la divinità e le figure religiose non si possono raffigurare. Questo non significa che non sia sviluppata alcuna forma artistica, anzi la perfezione formale è molto importante per la fede islamica in quanto nel testo sacro viene più volte ripetuto che "Dio ama la bellezza".

Se il divino non si può rappresentare, si può conoscere attraverso la recitazione del Corano e diffonderne la conoscenza attraverso la scrittura. Da qui l'impegno di rendere bella la calligrafia affinché sia degna di trasmettere la rivelazione e diventi il mezzo che avvicina il lettore al divino. L'insieme degli stili

calligrafici dell'alfabeto arabo si può dividere generalmente in due gruppi: le scritture di carattere solenne riservate ai testi sacri e quelle cursive utilizzate per l'uso corrente. Le prime sono più spigolose, lineari e allungate, mentre le seconde hanno caratteri maggiormente arrotondati.

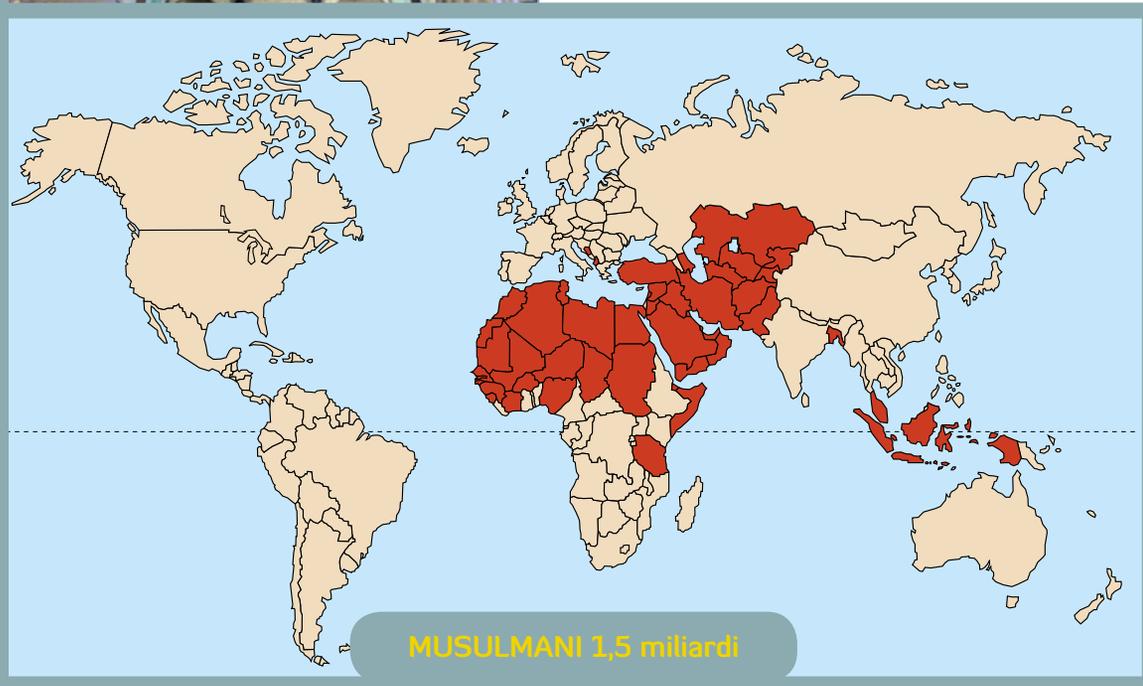
Lo strumento tradizionale del calligrafo è il qalam, una penna di canna secca. Un'evoluzione particolare della calligrafia è costituita dai calligrammi che conferiscono un aspetto naturalistico all'insieme. Attraverso la combinazione e l'intreccio delle parole, l'artista realizza forme antropomorfe e zoomorfe.

Nell'arte islamica la geometria è intesa come principio organizzativo del mondo, ovvero uno dei segni che Dio ha donato all'umanità come prova della sua esistenza. I disegni geometrici sono spesso costruiti su combinazioni di quadrati e cerchi ripetuti, anche sovrapposti e intrecciati, che possono estendersi indefinitamente e suggerire così l'infinito.

Per approfondire  
Francesca Bardi, *La calligrafia islamica,  
potenza e bellezza della scrittura*,  
Fondazione Internazionale Menarini, 2010.



PAESI DI MAGGIORE DIFFUSIONE DELL'ISLAM



MUSULMANI 1,5 miliardi



## Per capirci...

**IMAM:** responsabile della preghiera nel rito della comunità e capo della nostra comunità. Per i musulmani sciiti, l'imam deve essere un discendente diretto della famiglia del Profeta.

**JIHAD:** a volte tradotto, in senso molto riduttivo, come "guerra santa", il termine letteralmente significa "sforzo, sacro impegno". Il "jihad maggiore" consiste nell'impegno nel migliorare se stessi, vincendo le proprie passioni. Il cosiddetto "jihad minore" è l'impegno nella difesa dell'Islam contro i suoi nemici.

**SHARIA:** "retta via prescritta" (da Allah), che raccoglie tutti i comandamenti di Dio così come sono enunciati nel Corano e nei detti del Profeta (*ahadith*, sing. *hadith*). I suoi precetti sono relativi a tutte le attività dell'uomo nella società e contengono fondamenti del diritto penale, civile e commerciale.

**SUFISMO:** corrente mistica islamica, risalente ai secoli VII-VIII, e consistente nella ricerca di un cammino spirituale verso Allah.

**SUNNA:** "costume", "codice di comportamento". Atti e detti del Profeta, quali sono stati trasmessi negli *hadith*. Dopo il Corano, la sunna costituisce la seconda fonte della legge islamica.

**UMMA:** l'insieme dei credenti musulmani, senza distinzioni culturali, statali o etniche.

## Per saperne di più...



**TAKOUA BEN MOHAMED**

**Sotto il velo**

Becco giallo, 2016

La giovane artista Takoua Ben Mohamed racconta, attraverso una striscia a fumetti, la sua quotidianità di ragazza che ha liberamente scelto di portare il velo in Italia. Il libro si apre al risveglio della protagonista che, assennata e con i capelli scompiati, beve il suo caffè fumante pronta ad affrontare una giornata qualsiasi in giro per le strade di Roma. Dallo shopping di veli colorati al primo colloquio di lavoro, la giovane donna in hijab incontra e scambia una serie di sguardi con personaggi che incarnano le mille sfaccettature dell'umanità. L'autrice offre uno spaccato di società multiculturale senza tralasciare i propri pregiudizi e rivelando la forza dell'autoironia necessaria a uscire in strada, ogni mattina, con il coraggio di essere se stessi.



**PHAIM BHUIYAN**

**Bangla**

Italia, 2019

Bangla segue le vicende di un giovane musulmano ventiduenne nato in Italia da genitori bengalesi. Phaim vive con la sua famiglia nel quartiere di Torpignattara a Roma, lavora in un museo e suona in un gruppo. Proprio in occasione di un concerto incontra Asia, suo esatto opposto: istinto puro, nessuna regola. Tra i due scatta l'attrazione e Phaim dovrà cercare di capire come conciliare il suo amore per la ragazza con una delle regole dell'Islam: la castità prima del matrimonio. Una commedia divertente e ricca di significati che offre uno spaccato sulle seconde generazioni romane.

Troverai molti altri approfondimenti (libri, film, link, video...) sul sito [www.centroastalli.it](http://www.centroastalli.it). Cerca "Incontri" e "Incontri focus" nella sezione "Attività nelle scuole".





Io sono  
sikh.  
Ti racconto  
di me...

INCONTRI





**“PER ME ESSERE SIKH SIGNIFICA ESSERE DISCEPOLO DI DIO E ACCETTARE IL DESTINO RISERVATO PER ME DAL CREATORE, RINGRAZIANDOLO NEL BENE E PREGANDOLO NEI MOMENTI DI DIFFICOLTÀ. PER ME E PER TUTTI I SIKH, IN OGNI ESSERE VIVENTE DEL CREATO RISIEDE UNA PARTE DELLA SUA LUCE INFINITA. VIVERE IN UN MONDO CHE SI ISPIRA A VALORI MOLTO DIVERSI MI SPINGE OGNI GIORNO A RIVEDERE GLI INSEGNAMENTI DEI NOSTRI GURU, RINGRAZIANDOLI PER OGNI SINGOLO RESPIRO DONATOMI ATTRAVERSO LA PREGHIERA E LA MEDITAZIONE GIORNALIERA.”**

**INDERPREET SINGH, ROMA**

### **✻ Noi, sikh in Italia**

Le nostre comunità sikh provengono soprattutto dal Punjab indiano, vivono in Italia da circa 30 anni e contano circa 60.000 fedeli. Siamo presenti soprattutto al nord, a Mantova, Torino e in provincia di Cremona, a Pessina Cremonese, dove sorge il secondo tempio sikh più grande d'Europa. C'è una for-



te presenza storica sikh anche nella zona emiliana, in particolare a Novellara, in cui si trova uno dei templi più antichi costruiti in Italia, il gurdwara Singh Sabha.

Diverse sono le comunità nel Lazio, soprattutto nell'Agro Pontino, in provincia di Latina, dove sorgono anche diversi gurdwara, ma anche nella capitale troviamo qualche presenza. Ci sono, inoltre, anche diversi fedeli italiani che si sono convertiti alla religione sikh.

### **✻ I nostri inizi**

La parola sikh deriva dal sanscrito *shishya* e significa "discepolo". La religione sikh è stata fondata da Shri Guru Nanak ji, nato nel 1469 d.C. a Talwandi, un villaggio che si trova nei pressi di Lahore in Pakistan, in un'era nella quale le continue invasioni, guerre, massacri, turbolenze stavano devastando il subcontinente asiatico.

A trentotto anni, durante una profonda meditazione sul fiume Vein, ebbe l'ordine da parte di Dio di aiutare l'intera umanità e metterla sulla via retta. Fondò la base del sikhismo su tre principi: venerare il nome di Dio, lavorare con onestà, condividere con gli altri ciò che si possiede.

Il suo pensiero filosofico iniziò rapidamente a diffondersi in India, ma anche in altri Paesi. Iniziò a viaggiare nel 1496 e rimase in cammino 28 anni, prima di ritirarsi spiritualmente sulle sponde del fiume Ravi, dove visse gli ultimi 15 anni della sua esistenza. Guru Nanak ji e i nove guru che gli sono succeduti hanno fornito ai fedeli sikh un esempio di vita spirituale, pur partecipando attivamente alla vita sociale.

### ✧ E la storia continua così

Tutti e dieci i guru sono stati importanti nella nostra storia e hanno contribuito alla formazione della comunità sikh nel mondo. In particolare il secondo guru, Angad Dev, introdusse il langar, la cucina comunitaria, per fornire cibo ai più poveri e bisognosi. Il suo discepolo e terzo guru, Amar Das, la istitu-

zionalizzò e la rese aperta a tutti, indipendentemente dalla loro religione o casta. Il quarto guru, Ram Das, diresse personalmente lo sviluppo della costruzione del Tempio d'Oro, l'Harmandir Sahib, intorno al quale è sorta la città santa di Amritsar, alla quale i sikh si recano ancora oggi con grande gioia.

Grazie al nono guru, Tegh Bahadur, il sikhismo iniziò a diffondersi oltre la sua zona di origine, nelle città di Delhi, Mathura, Banaras, Allahabad a Gaya, Patna, Dacca e Dhubri. Il decimo e ultimo guru, Shri Guru Gobind Singh introdusse nel 1699 la cerimonia del battesimo sikh, l'amrit.

A parte un periodo di indipendenza nella seconda metà del Settecento, la comunità sikh ha conosciuto fasi alterne nei rapporti con il potere politico (l'Impero Britannico prima e l'India indipendente poi). Quando il Punjab fu diviso tra India e Pakistan nel 1947, la maggior parte della popolazione sikh che lì viveva si trasferì nella parte indiana, oppure scelse la strada dell'emigrazione, inizialmente soprattutto verso il Regno Unito e il Canada, ma anche in Africa Orientale, dove la comunità era ben radicata dalla fine dell'Ottocento. Ormai la diaspora sikh è diffusa in tutto il mondo.

### ✧ Le nostre scritture

Le sacre scritture sikh sono raccolte nel Guru Granth Sahib, compilato e curato nel 1604. Questo testo è considerato da noi sikh l'ultimo dei guru, che continuerà a guidarci per sempre. Non contiene solo i pensieri, inni e insegnamenti dei dieci guru Sikh ma anche di altri personaggi di spicco indu e musulmani come Kabir, Namdev, Ravidas, Sheikh Farid, Jaidev e Surdas. Il Guru Granth Sahib sancisce così il principio fondamentale enunciato da guru Nanak: "tutte le fedi devono essere rispettate per la loro nobiltà d'intenti".

Dagli insegnamenti del Guru Granth Sahib deriva il codice di condotta sikh, conosciuto anche come Sikh Rehat Maryada. Sono regole pensate come valide per tutti i sikh del mondo, perché si mantenga un'uniformità di tutta la comunità nella pratica religiosa.

**Quando il Punjab fu diviso tra India e Pakistan nel 1947, la maggior parte della popolazione sikh che lì viveva si trasferì nella parte indiana, oppure scelse la strada dell'emigrazione**





**Noi sikh siamo convinti che, poiché il Creatore è presente in ogni persona, ciascun individuo sia uguale di fronte a Dio, indipendentemente dalla razza, dal colore della pelle, dal sesso, dalla nazionalità.**

### ✿ In cosa crediamo

La nostra religione è monoteista. Infatti crediamo nell'esistenza di un unico essere supremo, il Creatore, che trascende l'universo, e negli insegnamenti dei dieci guru contenuti nel Guru Granth Sahib. Noi sikh siamo convinti che, poiché il Creatore è presente in ogni persona, ciascun individuo sia uguale di fronte a Dio, indipendentemente dalla razza, dal colore della pelle, dal sesso, dalla nazionalità. Nessuno quindi può legittimamente rivendicare una posizione più elevata degli altri: per questi motivi noi sikh non crediamo nel sistema delle caste.

Inoltre, secondo la religione sikh, ciascun individuo, in accordo con la volontà divina, può migliorare il proprio destino. Ognuno ha quindi una forte responsabilità individuale: quella di condurre una vita ricca di valore e utile all'intera umanità.

Il traguardo della perfezione, secondo Guru Nanak, si raggiunge sviluppando l'amore verso Dio. Ogni credente, attraverso la meditazione e l'impegno quotidiano, lotta per divenire simile a Dio migliorandosi continuamente.

### ✿ Come viviamo

La nostra religione si traduce nella pratica concreta della vita, nel rendere servizio agli esseri umani e nell'amore fraterno. La salvezza può essere raggiunta da chiunque, conducendo una vita onesta

e ordinaria. Ci basiamo su tre principi fondamentali:

- 1) ricordare il Creatore in ogni momento;
- 2) guadagnare lavorando onestamente;
- 3) condividere il guadagno.

Ogni sikh deve alzarsi prima dell'alba e, dopo aver fatto un bagno, meditare sul nome di Dio. Ogni giorno dobbiamo recitare cinque preghiere: tre al mattino, una alla sera e una di notte, prima di dormire.

Noi sikh seguiamo inoltre particolari norme alimentari che vietano l'uso di carne, alcolici e tabacco. Inoltre ogni sikh porta i cinque simboli distintivi, conosciuti come i cinque K, perché la prima lettera di ogni simbolo incomincia con la lettera "K": *kesh* (cioè i capelli lunghi non tagliati, spesso raccolti in un turbante), *kangha* (un pettine), *kara* (un braccialetto di ferro), *kachera* (un particolare tipo di biancheria) e *kirpan* (un pugnale, che per noi è simbolo di giustizia).

La donna rappresenta una figura fondamentale nella comunità sikh, fortemente rispettata per il suo ruolo nella famiglia e nella società. Essa può partecipare, praticare e officiare servizi religiosi. Questi ultimi quasi sempre vengono introdotti dal canto di inni, accompagnati da strumenti musicali e, in occasioni speciali, anche da letture di poesie e composizioni che ricordano la storia dei sikh.

Il *langar*, la cucina comunitaria che si trova nei nostri templi, è aperta a tutti e sedersi per terra è segno di uguaglianza. Solitamente prima si divide un dolce sacro, fatto di semolino dolce, chiamato *karah prashad*, che viene benedetto alla fine della funzione, poi viene servito un pasto, solitamente a base di cereali e verdure.

## ✿ Feste, luoghi e simboli

Noi sikh festeggiamo i giorni in cui i dieci guru sono nati, i momenti in cui sono stati riconosciuti come maestri e gli anniversari della loro morte. Ricordiamo, inoltre, i giorni del martirio dei sikh che sono morti in difesa della religione o degli oppressi.

Celebriamo il giorno in cui il nostro testo sacro è stato eletto a nostra guida spirituale, divenendo esso stesso guru dei sikh. Un'altra festività è quella che ricorda la nascita della khalsa, la comunità dei sikh, che cade normalmente il 13 aprile di ogni anno.

Una cerimonia molto importante per un sikh è il battesimo, *amrit*, che è un dovere per ciascuno di

noi. Da quel momento ci facciamo carico dei principi della fede e ci impegniamo a rispettare il codice di comportamento. Non esiste età minima o massima per essere battezzati: ogni uomo o donna, di qualsiasi nazionalità, ha il diritto di ricevere il battesimo e di unirsi alla comunità sikh.

Un altro momento importante per l'individuo e per la comunità è il matrimonio: essere sposati e condurre una vita familiare è considerato un ideale di vita per tutti.

L'obiettivo delle nostre cerimonie religiose è ricordare a ognuno di noi la relazione con Dio: sono degli strumenti per favorire l'unione dell'anima con il Creatore.

Il luogo di culto sikh si chiama *gurdwara*: nella stanza principale, che viene utilizzata per la preghiera e i servizi giornalieri, viene collocato il nostro testo sacro. Ciascun gurdwara ha la sua cucina comunitaria, il langar, per offrire cibo a credenti, pellegrini e visitatori. Su ogni gurdwara viene posta una bandiera di colore giallo, con il disegno del khanda, un cerchio con al centro una spada a doppio taglio: il cerchio indica l'infinito, le due lame rappresentano l'equilibrio tra la dimensione spirituale

## UNA PREGHIERA

*O Signore, dacci la luce,  
Dacci la capacità di comprendere  
così che possiamo sapere ciò che ti fa piacere  
e possano tutti prosperare  
con la tua grazia.*

Dalla preghiera quotidiana

PAESI DI MAGGIORE DIFFUSIONE DEL SIKHISMO





e temporale della vita sikh. Il luogo di culto sikh più famoso al mondo si trova in India, nel Punjab, ed è chiamato Harmandir Sahib, il Tempio D'Oro.

L'Harmandir Sahib, a cui chiunque può accedere, indipendentemente dal suo credo e dalla sua origine, incarna il principio che la casa di Dio è aperta a tutti. L'entrata della struttura principale, però, ha un'unica via d'accesso, a rappresentare che esiste un solo Dio. Intorno al Tempio d'Oro sorge la città santa di Amritsar, centro culturale e spirituale dei sikh.

### ✿ Hanno detto...

**Satpal Singh**, esponente del **World Sikh Council**, in occasione delle proteste della società civile indiana per le ripetute violenze sulle donne che si registrano nel Paese, ha sottolineato, in un articolo pubblicato sull'Huffington Post, il ruolo che le religioni possono avere nella prevenzione di questi crimini gravissimi: "Se la società nel suo complesso non abbandona l'idea che le donne siano in qualche misura inferiori agli uomini, o che comunque debbano restare al servizio degli uomini, non riusciremo a combattere la vera causa della violenza contro le donne. I leader religiosi del mondo possono avere un ruolo importante in questa lotta quotidiana. Devono ricordare a tutti i credenti che Dio non è misogino. Devono chiarire alle loro comunità che Dio ha creato la donna, esattamente come l'uomo, a immagine di Dio. Bisogna sottolineare che la stessa luce divina abita nella donna e nell'uomo. Che Dio è generoso e compassionevole verso le donne e verso gli uomini allo stesso modo. I leader religiosi devono condannare fermamente ogni atto di violenza contro le

donne. Questo non eliminerà completamente il problema, ma almeno contribuirà ad affrontarne le cause reali".

### ✿ Approfondiamo insieme: la gatka, arte dell'incontro

La **Gatka**, la danza della spada, rappresenta una tecnica per lo sviluppo spirituale che punta alla liberazione delle tensioni fisiche ed emozionali. L'arma fondamentale della Gatka è la spada, il simbolo dell'anima nella visione cosmologica indiana.

Il processo di apprendimento dell'arte marziale, si attua principalmente tramite la danza. Abbandonandosi alla musica, il danzatore-guerriero perde il controllo della mente, abbassa le sue inibizioni e permette l'espressione dell'energia creativa, la più grande forza dell'essere umano. Attraverso i movimenti e le tecniche della Gatka, il discepolo, quindi, è in grado di raggiungere un equilibrio della Mente Negativa e della Mente Positiva, favorendo così il bilanciamento della Mente Neutra e divenendo canale di comunicazione di ciò che in gergo è chiamata energia creativa divina.

La Gatka è anche chiamata **arte dell'incontro**, infatti la disciplina metterebbe l'individuo in condizione di allargare le proprie prospettive, di aumentare la consapevolezza di se stesso e dell'ambiente in cui vive, elaborando in modo creativo la propria emotività, ma anche il proprio modo di relazionarsi. Scopo fondamentale del Gatka sarebbe quindi l'incontro, perché tramite le tecniche di combattimento gli allievi imparano a non scontrarsi, ma a incontrarsi l'uno con l'altro, imparando a compensare i loro punti deboli, relazionando e integrando i loro talenti.

Per approfondire  
Lajwanti R. Krishna, *I Sikh. Leggende e storia dei mistici guerrieri*, Ghibli, 2013.

## Per capirci...

**AMRIT:** battesimo sikh, che segna l'ingresso di un sikh nella comunità religiosa (khalsa) e il suo impegno a rispettare il codice di condotta. È un dovere per ogni credente, ma non esiste età minima o massima per essere battezzati

**GURDWARA:** luogo di culto del Sikhismo, tempio e luogo di riunione allo stesso tempo. Letteralmente significa "porta del guru".

**LANGAR:** cucina comunitaria istituita per rispondere al principio di uguaglianza tra tutti gli esseri umani, senza distinzione di razza, religione, credo, casta, colore, età, sesso e stato sociale. Esprime l'etica della condivisione, della comunità e dell'inclusione sociale.

**KANGHA:** Pettine che consente ai sikh di mantenere la cura, la pulizia e l'igiene dei loro lunghi capelli. Viene solitamente posto nella capigliatura, sotto il turbante. Rappresenta l'importanza della disciplina e della purezza dello stile di vita sikh.

**KURPAN:** Pugnale cerimoniale, simbolo di giustizia e protezione dei più deboli. Rappresenta l'impegno per il rispetto di sé e per la propria libertà di spirito. Un sikh è tenuto a portarlo sempre con sé.



## Per saperne di più...



**BALLI KAUR JASWAL**

*Vite segrete delle donne punjabi*  
Harper Collins, 2017

Quando accetta di tenere un corso di scrittura creativa al tempio sikh di Southall, Nikki, ventenne londinese di origine indiana, è convinta che la sua realtà di giovane emancipata e indipendente possa essere d'esempio per le altre donne della comunità. Invece si trova di fronte un gruppo di vedove che, oltre a non sapere né leggere né scrivere in inglese, non sono minimamente interessate ai suoi nobili ideali. Eppure sotto la loro apparente vita priva di stimoli si cela un mondo complesso e sfaccettato. Una storia in cui l'Oriente si scontra con l'Occidente e la tradizione si contrappone alla modernità, dando vita a un romanzo interculturale che intrattiene e fa riflettere.



**ANDREA PACO MARIANI**

*The Harvest*  
Italia, 2017

Gurwinder viene dal Punjab, da anni lavora come bracciante delle serre dell'Agro Pontino. Da quando è arrivato in Italia, vive insieme al resto della comunità sikh in provincia di Latina. Anche Hardeep è indiana, ma parla con accento romano, e si impegna come mediatrice culturale. Un docu-musical che, per la prima volta, unisce il linguaggio del documentario alle coreografie delle danze punjabi, raccontando l'umiliazione dei lavoratori sfruttati dai datori di lavoro e dai caporali. Due storie che si intrecciano nel corso di una giornata, dalle prime ore di luce in cui inizia il lavoro in campagna alla preghiera serale presso il tempio della comunità.

Troverai molti altri approfondimenti (libri, film, link, video...) sul sito [www.centroastalli.it](http://www.centroastalli.it). Cerca "Incontri" e "Incontri focus" nella sezione "Attività nelle scuole".



Introduzione	3
Come utilizzare questo sussidio	5

### **IO SONO BUDDHISTA. TI RACCONTO DI ME**

Noi, buddhisti in Italia	9
I nostri inizi	9
E la storia continua così	10
Le nostre scritture	11
In cosa crediamo	11
Come viviamo	13
Feste, luoghi e simboli	13
Una preghiera	14
Hanno detto...	14
Approfondiamo insieme: la musica nel buddhismo	14
Per capirci...	16
Per saperne di più...	16

### **IO SONO CRISTIANO. TI RACCONTO DI ME**

Noi, cristiani in Italia	19
I nostri inizi	19
E la storia continua così	20
Le nostre scritture	20
In cosa crediamo	21
Come viviamo	21
Feste, luoghi e simboli	21
Una preghiera	22
Hanno detto...	22
Approfondiamo insieme: le icone cristiane	23
Per capirci...	24
Per saperne di più...	24

### **IO SONO EBREO. TI RACCONTO DI ME**

Noi, ebrei in Italia	27
I nostri inizi	27
E la storia continua così	28
Le nostre scritture	28
In cosa crediamo	29
Come viviamo	30
Una preghiera	30
Feste, luoghi e simboli	30
Hanno detto...	32
Approfondiamo insieme: l'ebraismo a tavola	33
Per capirci...	34
Per saperne di più...	34

# I N D I C E

### **IO SONO INDUISTA. TI RACCONTO DI ME**

Noi, induisti in Italia	37
I nostri inizi	37
E la storia continua così	38
Le nostre scritture	38
In cosa crediamo	39
Come viviamo	40
Feste, luoghi e simboli	41
Una preghiera	42
Hanno detto...	42
Approfondiamo insieme: la danza di Shiva	43
Per capirci...	44
Per saperne di più...	44

### **IO SONO MUSULMANO. TI RACCONTO DI ME**

Noi, musulmani in Italia	47
I nostri inizi	47
E la storia continua così	48
Le nostre scritture	48
In cosa crediamo	49
Come viviamo	50
Feste, luoghi e simboli	51
Una preghiera	52
Hanno detto...	52
Approfondiamo insieme: l'arte islamica	53
Per capirci...	54
Per saperne di più...	54

### **IO SONO SIKH. TI RACCONTO DI ME**

Noi, sikh in Italia	57
I nostri inizi	57
E la storia continua così	58
Le nostre scritture	58
In cosa crediamo	59
Come viviamo	59
Feste, luoghi e simboli	60
Una preghiera	60
Hanno detto...	61
Approfondiamo insieme: la gatka, l'arte dell'incontro	61
Per capirci...	62
Per saperne di più...	62

The image features a solid light green background. Overlaid on this background are several thin, white, overlapping circles of various sizes. The circles are arranged in a way that they intersect and overlap each other, creating a sense of depth and movement. The largest circle is positioned in the lower right quadrant, while smaller circles are scattered throughout the upper and middle sections. The overall composition is minimalist and modern.

Finito di stampare nel mese  
di settembre 2019 presso  
Centrostampa\_Matera