

Deepavali

venerdì 17 ottobre – mercoledì 22 ottobre 2025

di Phalguni Freeman

Deepavali, la “Festa delle Luci”, è una delle feste più significative, gioiose e amate dell’India. In sanscrito, *deepa* significa “lampada”, e *avali* significa “fila”. Quindi il nome Deepavali si riferisce alle file di piccole lampade di creta, in hindi chiamate *diya*, che durante questa festa vengono accese nelle case, nei templi e nelle strade.

Deepavali comprende cinque celebrazioni consecutive in cinque giorni, solitamente nei mesi di Ashvin e Kartik del calendario indiano, che corrispondono a ottobre e novembre del calendario gregoriano. In questo periodo l’India, dopo le piogge del monsone, è lussureggiante di fiori di *mogra* (gelsomino), *genda* (calendula), e *rajnigandha*, (tuberosa), che evocano dolcezza con la loro bellezza e fragranza. L’aria gradevole è fresca e frizzante. Quando arriva questo bel tempo, le persone si preparano con entusiasmo a celebrare Deepavali. Quest’anno, 2025, Deepavali inizia venerdì 17 ottobre e si conclude mercoledì 22 ottobre.

Il tema dominante di Deepavali è il trionfo della luce sull’oscurità, della conoscenza sull’ignoranza, del bene sul male. Secondo il calendario lunare, la festa inizia con Govatsa Dvadashi, il dodicesimo giorno di Krishna Paksha, durante le due settimane buie di luna calante. È seguita da Dhanteras, al tredicesimo giorno, e da Narak Chaturdashi, al quattordicesimo. La festa culmina nel quindicesimo giorno con la luna nuova o *amavasya*, che è proprio il giorno di Deepavali. In molte parti dell’India e in tutte le comunità indiane del mondo, il giorno dopo Deepavali si celebra l’inizio del nuovo anno, un giorno chiamato anche Bali Pratipada.

Questo passaggio, giorno per giorno, dall’oscurità alla luce, celebra la fine di un anno e l’inizio di un altro. Il primo giorno dell’anno cade in Shukla Paksha, le due settimane luminose di luna. Deepavali e Capodanno sono tempi di compimento e nuovi inizi,

momenti per offrire gratitudine, onorare e invocare la prosperità e diffondere benevolenza tra le persone.

Durante la mia infanzia nel Maharashtra, vivevamo nella stessa casa con mia nonna, molti dei miei cugini, zie e zii, com'era consuetudine in India. Per Deepavali la casa era tutta un brusio di noi bambini che non vedevamo l'ora di comprare vestiti nuovi e fuochi d'artificio, mentre le nostre madri erano occupate a preparare dolci e salatini in gran quantità. Ricordo i grandi contenitori con le tipiche prelibatezze dell'occasione: *besan laddoo* (palline dolci fatte con la farina di ceci), *nariyal barfi* (dolci fatti con la farina di cocco), *chakli* e *sev* (salatini fatti con la farina di riso e di ceci), e molti altri. A noi cugini era proibito mangiare queste leccornie prima dell'inizio della festa, ma ci intrufolavamo nella dispensa per metterci le mani, sperando di non venire scoperti... Guardando indietro a questi ricordi indelebili, penso che Deepavali sia stata per me una delle feste preferite e più attese, come lo è per molte persone in tutto il mondo, perché ha nutrito il mio desiderio umano di connettermi con gli altri e di celebrare la vita in modo piacevole. Questa festa lo fa in modo magnifico, riunendo le persone in quei cinque giorni e nei precedenti.

Nel corso della vita, ho compreso il significato che c'è dietro ai vari aspetti di Deepavali, attraverso libri, spettacoli, *bhajan*, e storie tratte dal *Ramayana*, uno dei grandi poemi epici di tutti i tempi. Ho anche compreso che Deepavali è un momento per invocare la prosperità, rendendo omaggio a Shri Mahalakshmi, la dea dell'abbondanza, in tutte le sue forme. Intessuti in ogni aspetto di questa festa ci sono molti altri fili, e ogni filo aiuta a creare il tessuto di Deepavali.

Vorrei parlarvi di alcuni di questi "fili" che sono in primo piano nella mente di ciascuno durante quei cinque giorni.

शुचिता *shuchita*, "la pulizia", ha grande importanza quando ci prepariamo ad accogliere Mahalakshmi nella nostra casa e dentro di noi. Prima dell'inizio della festa, tutti fanno

uno sforzo concertato per pulire in modo accurato la propria casa. Questa pulizia esterna è una metafora per la pulizia degli spazi interiori della mente e del cuore, che ci permette di abbandonare qualsiasi animosità o rancore che nutriamo verso gli altri.

सौहार्द *sauhard*, “il cameratismo e la benevolenza”, sono i fili più importanti e ricorrenti nel tessuto di Deepavali. Durante i giorni della festa, secondo la tradizione, le persone danno e ricevono dolci e salatini preparati in casa, e si scambiano doni. Lo spirito è di avvicinarsi a ognuno con benevolenza e buoni propositi. Il dare e ricevere sono modi per rafforzare la nostra connessione con gli altri.

धर्म *dharma*, “la giusta azione”, è la virtù principale che possiamo apprendere dalla vittoria del Signore Rama sull'*adharmico* e arrogante re demone Ravana. Durante la festa di Deepavali, le storie del Signore Rama nel *Ramayana* vengono messe in scena e raccontate in svariati modi. Ho sempre trovato affascinanti questi racconti, una spinta a sostenere il dharma e compiere le giuste azioni anche di fronte alle avversità. Essi dimostrano che compiendo il dharma ci possiamo connettere con il nostro Sé divino, e che quando agiamo secondo il dharma, diffondiamo intorno a noi la luce dell'amore.

शुभ संकल्प *shubha sankalpa*, “le intenzioni propizie”, nascono spontanee durante Deepavali, con l'attenzione a creare pulizia, ad accrescere la benevolenza e a seguire il dharma. Dallo studio degli insegnamenti Siddha Yoga ho appreso che gli atteggiamenti mentali hanno il potere di manifestarsi nella mia vita e che quindi è importante tenere nella mente e nel cuore dei propositi propizi.

बाहुल्य/श्री *bahulya* o *shri* “l'abbondanza”, è la caratteristica principale di Deepavali. Quando ci concentriamo sulla pulizia sia esteriore sia interiore, creiamo nel cuore lo spazio per mantenere la benevolenza che condividiamo con gli altri; questo ci apre a

ricevere *bahulya*, “l’abbondanza”, rappresentata da *Shri*, che è un altro nome per Mahalakshmi. È detto che Shri risiede dove dimorano le virtù.

प्रकाश *prakash*, “la luce”, è rappresentata in Deepavali, che per questo si chiama Festa delle Luci. A Deepavali facciamo emergere la luce del Sé, la luce che illumina tutto il creato. Sul sentiero Siddha Yoga possiamo invocare la luce divina cantando l’inno *Jyota se Jyota Jagao*, pregando il nostro Sadguru di accendere la nostra luce interiore con la sua e, così, rimuovere dal nostro essere l’oscurità dell’ignoranza.

Ora vorrei descrivere il significato di ognuno dei cinque giorni della Festa di Deepavali e del Capodanno.

Govatsa Dvadashi venerdì 17 ottobre 2025

Parte integrante delle feste in India è includere e riconoscere la natura. Il primo giorno delle celebrazioni di Deepavali inizia con Govatsa Dvadashi, il dodicesimo giorno, *dvadashi*, dedicato alla venerazione delle *gau*, “mucche”. Le mucche sono associate a *sattva guna*, l’attributo della purezza e bontà. Govatsa Dvadashi è il giorno in cui vengono venerate le mucche e i loro vitellini. Le origini di questa festa si trovano nella zangolatura dell’Oceano di Latte, *Samudra Manthana*, narrata in alcuni testi sacri come i Purana. La storia dice che gli dei e i demoni frullarono il vasto oceano di latte per ottenere l’*amrit*, il nettare dell’immortalità. Durante questo processo, dall’oceano emerse la mucca divina Kamadhenu, che è associata alle benedizioni di maternità, fertilità, divinità e sostentamento.

Un altro caro ricordo che ho di Deepavali è che andavamo nelle stalle, splendidamente decorate, accuratamente pulite e ornate con calendule e *toran* (festoni o ghirlande fatte con foglie di mango, appese sopra l’ingresso). Quando la mia famiglia entrava nelle stalle, noi bambini andavamo immediatamente dalle mucche e dai loro piccoli per

accarezzarli e ricoprirli del nostro amore. Poi i nostri genitori e anziani offrivano una *puja* con curcuma, *kumkum*, riso e fiori. Offrivano un *arati* alle mucche e ai vitelli e poi davamo loro da mangiare erba fresca, germogli di fagioli mung e ceci. Era sempre una cerimonia meravigliosa.

In questo giorno, chi non può venerare fisicamente una mucca, offre una *puja* a delle immagini di mucche.

Dhanteras

Sabato 18 ottobre 2025

Dhanteras—da *dhana*, ricchezza, e *trayodashi*, tredicesimo, è il tredicesimo giorno che celebra la prosperità e l'abbondanza. Nella mia famiglia era un giorno di grandi attività e preparativi. Se in casa nostra c'erano ancora spazi che avevano bisogno di attenzione, ora venivano puliti accuratamente, e ci assicuravamo che fossero pronti per la celebrazione dolci e salatini in abbondanza. Mia sorella ed io passavamo gran parte della mattina spazzando e pulendo il vialetto, e creando grandi *rangoli* di vario tipo all'entrata di casa, cantando i nostri *namasankirtana* preferiti, come *Shri Ram Jaya Ram*, *Jaya Jaya Ram* e *Ramakrishna Hari Mukunda Murari*.

I *rangoli*, come vengono chiamati nel nord dell'India, sono decorazioni realizzate con la polvere di riso, di calce o di marmo colorato. I disegni possono essere triangolari, quadrati, rettangolari o circolari o un insieme di queste forme. Nel sud dell'India questa forma d'arte è chiamata *kolam*.

Questi bellissimi ed effimeri disegni sono creati per accogliere in uno spazio fisico l'abbondanza, la prosperità e la bontà. I *rangoli* che hanno la forma circolare di un *mandala* rappresentano il potere cosmico dell'universo, mentre il motivo del loto è noto per il suo *chaitanya*, il suo potere vivo.

Nelle occasioni propizie, come Deepavali, quando gli invitati attraversano lo splendido e colorato *rangoli* all'entrata, portano con sé dentro la casa le vibrazioni positive di quel

disegno sacro. Un *rangoli* è anche un modo propizio di accogliere Mahalakshmi e altre divinità così che portino buona fortuna e prosperità nelle case. Durante la serata di Dhanteras, è tradizione accendere tredici lampade (perché è il tredicesimo giorno nel calendario lunare) e offrire *puja* alla Dea Lakshmi e al Signore Kubera. Il Signore Kubera è noto come il tesoriere degli dei e il signore della ricchezza. La *Shri Guru Gita* insegna che i quattro obiettivi della vita umana sono: *dharma* (rettezza), *artha* (ricchezza), *kama* (piacere), e *moksha* (liberazione)¹. Per realizzare l'obiettivo della ricchezza, le famiglie venerano il Signore Kubera e la Dea Lakshmi.

Nel giorno di Dhanteras, in India, i negozi specializzati sono affollati di persone che acquistano oro e altri metalli preziosi, che rappresentano l'abbondanza, la ricchezza e la prosperità. Poiché è un giorno in cui invocare l'abbondanza e usare la propria ricchezza per uno scopo più elevato, è tradizione offrire dell'oro al Guru nella forma di monete d'oro e anche nella forma di frutti, fiori e abiti dal colore dorato. I Siddha Yogi spesso offrono *dakshina* al Guru come simbolo delle loro offerte di oro.

Narak Chaturdashi
domenica 19 ottobre 2025
(lunedì 20 ottobre, in India)

In questo giorno, *chaturdashi* o quattordicesimo, tutti celebrano la vittoria del Signore Krishna sul demone Narakasura, che si considerava invincibile. La scrittura *Shrimad Bhagavatam* ci dice che prima della sua morte Narakasura si pentì della propria condotta, e pregò il Signore Krishna e Satyabhama, la sposa del Signore, di dare il suo nome a una festa, per rammentare a tutti che l'arroganza, l'orgoglio e l'egoismo possono far perdere di vista i benefici delle azioni dharmiche. Il suo desiderio fu esaudito, e fu istituita la celebrazione di Narak Chaturdashi.

Deepavali

lunedì 20 ottobre 2025

Il quarto giorno della festa è chiamato proprio Deepavali o Divali. (Dato che quest'anno le fasi della luna coincidono il 20 ottobre, Deepavali e Narak Chaturdashi si celebrano nello stesso giorno in India).

Il *Ramayana* descrive il ritorno del Signore Rama nel suo regno di Ayodhya, dopo esser stato in esilio per quattordici anni e dopo aver ottenuto la vittoria sul demone Ravana. Quando il popolo di Ayodhya, pieno di gioia, seppe che il suo amato re sarebbe ritornato nella notte buia di luna nuova, *amavasya*, illuminò il suo percorso attraverso la città con file e file di lampade di creta chiamate *diya*.

Deepavali celebra la vittoria della luce sull'oscurità. In vari modi, questo è un conflitto che continua dentro ognuno di noi: obiettivi positivi in lotta con le tendenze negative, la buona comprensione in lotta con la scarsa comprensione, i sentimenti generosi in lotta con le inclinazioni egoiste. Quando ci impegniamo nelle pratiche Siddha Yoga per purificare la mente, permettiamo alla luce del nostro cuore di risplendere e di dissipare le energie negative. Nel farlo, illuminiamo *manas*, la mente - e anche il cuore! - diffondendo la luce intorno a noi con parole gentili, atti di generosità ed espressioni di gratitudine.

Secondo un'altra diffusa tradizione, in questo giorno Mahalakshmi sposò il Signore Vishnu, e per questo, durante le ore serali viene offerta una *puja* a Lakshmi. Ogni *puja* varia secondo le tradizioni familiari. Nella nostra casa, la stanza della *puja* veniva decorata con bellissimi fiori, *toran* e ghirlande. I libretti degli assegni, i gioielli e le monete d'argento — tutti oggetti che rappresentano Mahalakshmi — venivano messi su un vassoio d'argento, e noi offrivamo loro una *puja*. Offrivamo *naivedya* con frutti e con tutte le leccornie preparate per la *puja*, poi cantavano *Mahalakshmyashtakam Stotram* e concludevamo con un *arati*. Mentre cantavamo, la stanza della *puja* e l'intera casa risplendevano di luce e bellezza. Ancora oggi, se chiudo gli occhi ricordo lo splendore di quella notte e l'esperienza del Divino che mi dava.

Sul sentiero Siddha Yoga, veneriamo Shri Mahalakshmi come un aspetto di Kundalini Shakti, e preghiamo la Dea per la prosperità sia interiore sia esteriore, così da poter creare un mondo meraviglioso.

Felice Anno Nuovo
mercoledì 22 ottobre 2025

In alcune parti dell'India, il giorno dopo Deepavali è celebrato come Capodanno, ed è noto anche come Bali Pratipada. Secondo lo *Shrimad Bhagavatam*, Bali fu un re valoroso, nobile e generoso, molto devoto al Signore Vishnu. Ma con il passare tempo, la generosità del cuore di Bali divenne il suo orgoglio, facendolo diventare piuttosto presuntuoso. Una volta stava per compiere uno *yajna*, un sacrificio vedico del fuoco, che gli avrebbe consentito di divenire più potente degli dei del cielo. Intimoriti da Bali, gli dei chiesero aiuto al Signore. Il Signore esaudì la preghiera degli dei e si incarnò come Vamana, un ragazzo bramino di piccola statura, che si presentò allo *yajna*.

Quando Bali vide il ragazzo bramino avvicinarsi allo *yajna*, lo accolse con reverenza e gli chiese cosa avrebbe potuto offrirgli. Vamana chiese tanto terreno quanto poteva essere coperto da tre suoi passi. Il re fu sorpreso che il ragazzo avesse chiesto una cosa così piccola, ma alla fine, concesse quanto gli aveva chiesto. Immediatamente, Vamana si espanse e crebbe, diventando il suo Sé cosmico. Con un passo coprì il pianeta Terra, con il secondo coprì il resto dell'universo. Poi chiese a Bali dove poteva mettere il terzo passo. Riconoscendo di trovarsi di fronte a un essere divino, Bali umilmente offrì la sua testa, perché Vamana potesse metterci il piede. Così Vamana spinse Bali nell'aldilà. Ma, per la sua nobiltà nel mantenere la parola, dando quanto gli era stato chiesto, e per la sua totale resa al Signore, gli fu concesso il dono di ritornare sulla Terra per essere venerato. Quel giorno divenne il Bali Pratipada, "il passo di Bali", uno dei tre giorni e mezzo più propizi dell'anno, e il primo giorno del nuovo anno.

Capodanno è pieno dell'energia vibrante dei nuovi inizi. È un momento in cui formulare intenzioni e risoluzioni, rinnovare amicizie e chiarire i conflitti. Si indossano

nuovi indumenti, si scambiano dolci e si chiedono benedizioni agli anziani. Gli uomini d'affari onorano questo nuovo inizio aprendo nuovi libri contabili. Questo cambiamento dei libri mastri fa spazio perché possa entrare Mahalakshmi.

È tradizione trascorrere questo giorno facendo ciò che si desidera fare per il resto dell'anno. Sul sentiero Siddha Yoga, celebriamo questo giorno di Capodanno esprimendo una risoluzione per la nostra *sadhana*, impegnandoci nelle pratiche Siddha Yoga e offrendo gratitudine a Shri Guru per la sua grazia e i suoi insegnamenti. La Festa di Deepavali è il momento di onorare la suprema luce dentro di noi e condividere questa luce con gli altri. È un tempo per invocare l'abbondanza e dividerla con gli altri.



© 2025 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

¹ Preludio della *Shri Guru Gita; Il nettare del canto* (South Fallsburg, NY - SYDA Foundation) pag. 7.