

Il Signore Rama, l'incarnazione del Dharma

di Alka Jain

Rama è uno dei nomi sanscriti di Dio, e si incontra spesso nei *namasankirtana* cantati sul sentiero Siddha Yoga. Nelle celebrazioni e nei *satsang* il nome del Signore Rama viene richiamato per invocare la grazia divina, perché ci conceda protezione e apra il nostro cuore all'esperienza dell'amore, che è la natura del Signore. Rama è un nome di Dio e anche della divinità interiore che è il nostro Sé.

Sono cresciuta a Delhi, in India, e per questo il mio primo ricordo infantile del Signore Rama è che udivo il suo nome ovunque andassi e in quasi tutte le conversazioni. Si usava il nome del Signore Rama come un benvenuto, come un veloce saluto tra passanti, nei momenti di giubilo e felicità, e anche nei momenti di tristezza e disperazione. Alcuni in hindi dicevano *Jai Shri Ram* (Omaggi a Shri Ram!) o *Jai Siya Ram* (Omaggi a Sita e Ram!). Altri dicevano semplicemente: *Ram Ram*. Il mio preferito era *Jai Ram ji ki* (Vittoria a Ram!). Il nome del Signore Rama è intessuto in modo intricato ed inestricabile nel mosaico culturale dell'India, poiché si ritiene che invocare continuamente il Signore Rama allontani le energie negative e sia di buon auspicio.

Il Signore Rama fu il settimo avatar, o incarnazione, del Signore Vishnu, il sostenitore dell'universo: l'essere supremo si manifestò in forma umana per proteggere il bene, distruggere il male e ristabilire nel mondo l'ordine e la rettitudine. Il Signore Rama è venerato come *maryada purusottama*, "il sostenitore del dharma", del retto vivere.

Il nome Rama deriva dalla radice sanscrita *ram* che significa "calma", "riposare", "deliziare" e anche "rendere felice". Il Signore Rama è conosciuto anche come Ramachandra (splendente come la luna), Dasharatha-nandan (la delizia del re Dasharatha, il padre di Rama) e Raghava (originario della dinastia Raghu). Il Signore Rama è amato, rispettato e adorato per le virtù che incarna: dharma, valore, generosità, lealtà, compassione, amore, obbedienza, coraggio ed equilibrio. Per molti in India il Signore Rama rappresenta le caratteristiche dell'essere umano ideale.

Il grande poema epico sanscrito *Ramayana* (Il viaggio di Rama), scritto dal saggio Valmiki, narra la vita del Signore Rama. Il *Ramayana* è uno dei poemi epici più lunghi e antichi della letteratura mondiale, composto da quasi 24.000 versi che raccontano gli eventi del Treta Yuga, il secondo eone in base al tradizionale calcolo del tempo in India.

Il *Ramayana* di Valmiki fu scritto in sanscrito, la lingua tradizionale delle scritture indiane. Nel XVI secolo il santo poeta Goswami Tulsidas, per renderla accessibile ai profani, raccontò la vita del Signore Rama in avadhi, un dialetto dell'Uttar Pradesh, in India. La versione di Tulsidas è conosciuta come *Ram Charit Manas* (Il lago delle imprese del Signore Rama).

In tutto il *Ramayana* leggiamo descrizioni della risolutezza del Signore Rama nel manifestare le virtù divine, e dell'impegno assoluto nel sostenere il dharma con tutte le sue azioni.

Rama era il principe ereditario del regno di Ayodhya, ma fu esiliato perché la moglie più giovane del re Dashrath voleva che fosse incoronato re il proprio figlio. Così Rama andò vagando per le foreste, accompagnato dalla moglie Sita e dal fratello Lakshmana. Per quattordici anni visse una vita semplice, dando protezione e sollievo agli asceti che venivano molestati e perseguitati dai demoni. L'impresa culminante di Rama fu sconfiggere il re demone Ravana, che aveva rapito Sita e l'aveva portata nel regno di Lanka, un'isola al largo della costa meridionale dell'India. Ravana, personificazione del male, era l'esatto opposto del dharma. In questa impresa, Rama fu assistito da Hanuman, il capo di un esercito di scimmie. Hanuman, che divenne un grande devoto di Rama, era il simbolo del servizio e della lealtà, sempre disposto a fare tutto il possibile nel combattere al fianco del suo Signore per la rettitudine. Dopo aver salvato sua moglie e concluso gli anni di esilio, il Signore Rama e il suo seguito ritornarono ad Ayodhya, dove, in mezzo a un grande giubilo, Rama fu incoronato re. Si dice che *Ramrajya* (il regno del Signore Rama) sia durato 11.000 anni, fatto che simboleggia il regno eterno della virtù.

In India il Signore Rama è venerato e celebrato in varie gioiose festività.

Ram Navami onora il compleanno del Signore Rama, e si tiene il nono giorno della luna nuova del mese indiano di Chaitra, che corrisponde a marzo o aprile del calendario gregoriano. In questo giorno i devoti si recano nei templi, leggono o recitano storie di Shri Rama; alcuni fanno digiuno, e poi concludono la giornata con grandi banchetti.

Dassera, celebrato tra settembre e ottobre, nel decimo giorno del mese indiano di Ashvin, subito dopo il festival di Navaratri, segna la vittoria del Signore Rama su Ravana, e simboleggia la vittoria del bene sul male. In tutta l'India, a Dassera vengono riempite di petardi e innalzate delle figure giganti di Ravana con dieci teste. Quando fa buio, si raccoglie una grande folla per assistere alla scena di un attore che, vestito da Rama, scocca una freccia verso Ravana. La figura va in fiamme tra lo scoppio dei petardi e l'esultanza della folla. I giorni che precedono Dassera sono noti anche per le Ramlila, rappresentazioni del *Ramayana* come racconti in danza. Quand'ero bambina, aspettavamo con entusiasmo questo periodo dell'anno per poter guardare le varie rappresentazioni di Ramlila. Eravamo stregati dagli atti eroici e compassionevoli del Signore Rama. Sebbene fossimo giovani, i Ramlila ci insegnavano a seguire con ardore il sentiero della rettitudine.

Deepavali, la "Festa delle luci", venti giorni dopo Dassera, nel quindicesimo giorno del mese indiano di Kartik, segna l'ingresso trionfante del Signore Rama ad Ayodhya. Egli arrivò di notte, lungo un cammino illuminato da file di *diya*, lampade di ghee. Deepavali onora la vittoria della luce sulle tenebre. In questo giorno, le persone puliscono la casa, al mattino fanno un bagno con oli profumati e indossano abiti nuovi. Preparano ogni genere di cibi deliziosi, che poi scambiano con amici e vicini. Una parte importante della celebrazione è accendere e mettere le *diya* dentro e intorno alla casa. Durante la notte ci si riunisce all'aperto per salutarsi e far scoppiare petardi. Ricordo che la nonna mi diceva che il frastuono dei petardi serviva a scacciare gli spiriti maligni. Ancora oggi, a Montreal, in Canada, dove vivo, durante queste feste con molti dei miei amici facciamo un *sentiero akhanda*, che è una recitazione ininterrotta del *Ram*

Charita Manas. Durante la recitazione, che dura 24 ore, ci alterniamo nel recitare ciascuno di noi una sezione particolare in un momento particolare. Tra tutti, recitiamo l'intero testo continuamente, durante il giorno e la notte.

Nel sentiero Siddha Yoga cantiamo il nome di Sri Rama e siamo anche esortati a coltivare le virtù divine che egli esemplifica. Ricordo ancora, durante la mia prima visita all'Ashram Shree Muktananda nel 1989, di aver sentito cantare il nome del Signore *Shree Ram, Jay Ram, Jay Jay Ram*, nella sala da pranzo Annapurna. In quel momento, sentendo cantare il nome del Signore Rama con tanto rispetto, seppi nel profondo del cuore che ero a casa, perché ero stata condotta su un sentiero che è sinonimo delle virtù del Signore Rama.

Jai Shri Rama!



© 2022 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.