

La pratica di Guru-Puja di Swami Shantananda

La sacralità insita nella natura è stata esaltata in India - attraverso la trasmissione orale e scritta - almeno dai tempi dei Veda. Nel periodo di composizione dei Veda, dal 1500 al 500 a.C. circa, in India non c'erano né templi né immagini di Dio. Erano invece le montagne, gli oceani, i fiumi, gli alberi, il vento, il sole, la luna e le altre forze della natura a essere venerati di anno in anno.

I grandi saggi e santi si rifacevano all'esempio della natura per impartire ai loro discepoli la conoscenza del Sé. Spiegavano che l'universo comprende varie forme di divinità che possono essere adorate. Uno dei versi dello *Shrimad Bhagavata Purana*, un testo di storie e insegnamenti antichi, dice:

खं वायुमग्निं सलिलं महीं च
ज्योतीषि सत्त्वानि दिशो द्रुमादीन् ।
सरित्समुद्रांश्च हरेः शरीरं
यत्किञ्च भूतं प्रणमेदनन्यः ॥ ११.२.४१ ॥

*kham vāyum agniṁ salilam mahīm ca
jyotīṁṣi sattvāni diśo drumādīn |
sarit-samudrāṁś ca hareḥ śarīraṁ
yat kiṁ ca bhūtaṁ praṇamedananyah ||*

Si dovrebbe onorare tutto – lo spazio, il vento, il fuoco, l'acqua, la terra, i corpi celesti, tutti gli esseri viventi, le direzioni, gli alberi e le piante, i fiumi e gli oceani – come corpo del Signore, che non è diverso da noi stessi.¹

I saggi dei Purana riconoscevano che l'intero cosmo nasce dall'essere stesso del Signore e non è diverso dal Signore. Pertanto, un modo per onorare Dio è rendere omaggio alla sua creazione. Possiamo esprimere la nostra riverenza a Dio compiendo rituali di

adorazione e mostrando rispetto per ogni cosa di questo mondo. Possiamo offrire i nostri omaggi al Signore riconoscendo la divinità in tutte le persone e le creature.

La parola *puja* in sanscrito significa "adorazione" e deriva dalla radice *puj*, che significa "adorare e onorare". Eseguire una *puja* significa offrire riverenza, adorazione e rispetto. È un modo per rendere omaggio, per riconoscere la sacralità e la santità di qualcuno o qualcosa. In sostanza, la *puja* è un mezzo per onorare, esprimere amore, gratitudine e devozione alla propria *ishta-devata*, la divinità prescelta, la forma del Divino che amiamo.

Attraverso il rituale della *puja* alla forma prescelta dell'Assoluto, il devoto si connette con la presenza del Divino nella vita quotidiana e invoca benedizioni. È un rituale che richiede un impegno continuo - molto bello e armonico - con il Divino. La *sadhana* della *puja* dà alla mente un focus molto chiaro. Chi compie l'adorazione deve essere pienamente presente e attento a come viene eseguito ogni passo della *puja*. Di conseguenza, la mente ha meno opportunità di vagare o fuggire.

Nella tradizione Guru-discepolo, la forma preminente di *puja* è la *puja* al Guru. In un *doha*, il santo Kabir descrive eloquentemente il *bhava*, la disposizione interiore che un discepolo ha nei confronti del suo Guru:

गुरु गोविन्द दोऊ खड़े काके लागूं पांय ।
बलिहारी गुरु आपकी जिन गोविन्द दियो बताय ॥

guru govinda doū khaḍe kāke lāgū pāy |
balihārī guru āpakī jin govinda diyo batāy //

Il mio Guru e il Signore sono entrambi in piedi davanti a me.

A chi dovrei inchinarmi per primo?

O Gurudev, io mi offro completamente a te.

Tu mi hai mostrato il Signore.²

Il santo Kabir ci dice che Shri Guru, che incarna l'infinita compassione, dovrebbe essere adorato per primo, poiché è il Guru che impartisce gli insegnamenti sul Divino e guida i discepoli all'esperienza di quella divinità.

Nel 1972 stavo viaggiando come cercatore in tutta l'India, quando qualcuno sull'Himalaya mi parlò di un grande Guru che viveva nel Gurudev Siddha Peeth, l'Ashram di Siddha Yoga in India. Non molto tempo dopo, mi resi conto che *desideravo* e avevo bisogno di un Guru e decisi di andare al Gurudev Siddha Peeth. Quando arrivai ero ancora un po' scettico, tuttavia ricevetti il *darshan* di Baba Muktananda e la sua *shaktipat-diksha*, l'iniziazione divina. E questo, per farla breve, mi ha spinto alla *sadhana* del Siddha Yoga.

Da allora, la *Guru-puja* è una delle mie pratiche costanti. Offrendo la *puja*, posso esprimere la mia profonda riverenza e il mio amore a Shri Guru per tutto ciò che ho ricevuto e continuo a ricevere. Quando sono stato in India, ho potuto imparare i rituali per offrire la *puja* al Guru. Soprattutto nel Gurudev Siddha Peeth, l'adorazione del Guru si svolge 24 ore su 24.

Detto questo, ci sono giorni specifici in cui l'offerta della *puja* è particolarmente importante. Nelle scritture e nelle storie dell'India si dice che quando la *puja* viene eseguita in occasione di queste festività, i benefici dell'adorazione aumentano in modo esponenziale.

Vi ho illustrato i passaggi per offrire la *Guru-puja*. E se, per qualche motivo, non siete in grado di allestire o offrire il culto su un altare fisico, potete fare la *manasa puja*, un'adorazione mentale, in cui immaginate di compiere tutti i passi dell'adorazione. È altrettanto potente che offrire l'adorazione all'esterno.

Ciascuna delle offerte della *puja* ha significati specifici e molteplici. Di seguito vi spiego alcuni di questi significati, in modo che possiate tenere a mente questa conoscenza mentre eseguite l'adorazione. In questo modo, le vostre azioni non saranno come una routine, ma saranno colme di significato.

Gli elementi dell'adorazione possono essere semplici ed eleganti, di qualità tale da ispirare in voi devozione e amore.

- Potete prepararvi facendo il bagno prima e indossando abiti puliti e curati. La pulizia rappresenta la purezza ed esprime la nostra intenzione di offrire il meglio di noi stessi per il culto.
- Assicuratevi che anche lo spazio per la *puja* sia pulito e ordinato.
- Create un altare con un'immagine del Guru e, se avete un paio di *paduka* o sandali del Guru, metteteli davanti all'immagine.
- Offrite dei frutti mettendoli sull'altare.
 - I frutti rappresentano le conquiste che realizziamo, con la grazia del Guru, durante le pratiche spirituali. Offriamo i frutti come gesto di distacco e gratitudine.
- Iniziate la *puja* invocando la grazia del Guru. Potete dire: "*Sadgurunath Maharaj ki Jay*".
- Guardate l'immagine del Guru e le sue *paduka* con la consapevolezza che state ricevendo il *darshan*.
- Offrite del profumo ondeggiando un bastoncino d'incenso per tre volte - o più, se lo desiderate - davanti all'immagine del Guru. Ondeggiate il bastoncino d'incenso in cerchio in senso orario.
- Poi, ondeggiate un vassoio dell'*arati* che contenga una piccola candela o una lampada di ghee davanti all'immagine del Guru e alle *paduka* per tre volte o più, a seconda dei vostri desideri. Ondeggiate il vassoio prima a sinistra, poi fate un mezzo cerchio a destra e formate una cupola ondeggiando il vassoio in un cerchio completo in senso orario.
 - La fiamma rappresenta la luce del Divino, la luce del Guru, la luce del Sé.
 - Sul vassoio si possono mettere piccole quantità di curcuma, *kumkum*, riso e fiori. Posizionate i fiori in modo che siano rivolti verso l'immagine del Guru.
 - La curcuma gialla rappresenta il vigore, la luce e la conoscenza.
 - Il *kumkum* rosso rappresenta la Shakti e la benevolenza.
 - Il riso bianco rappresenta il nutrimento, la purezza, la prosperità e ciò che è indistruttibile. Nel contesto della *Guru-puja*, questa qualità indistruttibile si

traduce nel fatto che il rapporto tra Guru e discepolo è eterno; questo legame è ininterrotto e indissolubile.

- I fiori rappresentano la nostra bontà innata: offriamo le migliori qualità che sono sbocciate in noi.
- Dopo aver ondeggiato il vassoio dell'*arati*, ponetelo sull'altare della *puja*. Se usate una lampada di ghee, la fiamma può rimanere accesa finché non si spegne naturalmente. Se usate una candela, si può spegnere la fiamma al termine della *puja*. (Per farlo, coprite la fiamma, anziché spegnerla soffiando).
- Ora offrite le vostre preghiere. Ci sono molti modi per farlo. Potete formulare la vostra preghiera, praticare *mantra japa* o recitare una delle invocazioni del vostro libro di canti Siddha Yoga, come *Shri Guru Paduka Panchakam* o *Jyota se Jyota Jagao*.
- Dopo aver pregato, offrite *pranam* al Guru davanti all'altare e sedetevi in silenzio per un po'. Rimanete lì, aperti a ricevere gli insegnamenti del Guru ora che il vostro cuore è completamente aperto dopo l'adorazione.
- Offrire la *puja* è un meraviglioso preludio alla meditazione, poiché la mente è in pace. La mente è soddisfatta. La mente è piena di devozione.

Che la *puja* che offrite al Guru possa far emergere la bontà che è in voi. Possa la *Guru-puja* che offrite fortificare la vostra *sadhana*. Possa la *Guru-puja* che offrite portare benedizione a questo mondo.



© 2023 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati

¹ *Shrimad Bhagavata Purana* 11.2.41; traduzione © 2023 SYDA Foundation

² Traduzione © 2023 SYDA Foundation