



PUJA E UPACHARA

La **Pūjā** è un atto di adorazione dedicato a una divinità.

Il tipo di offerte, i mantra e la ritualità variano a seconda della tradizione di riferimento, della divinità cui ci si rivolge e dello scopo per cui si effettua il rituale.

Ogni gesto e ciascuna parola, nella Pūjā, devono essere eseguiti correttamente poiché rimandano e determinati significati simbolici, richiamano specifiche qualità energetiche e dunque veicolano un determinato tipo di vibrazioni. Ma l'aspetto predominante della cerimonia è la sua natura devozionale.

Nonostante le differenze, alcuni passi sono comuni a molti rituali.

MANTRA PER LA PUJA

ॐ आवाहनं समर्पयामि	om āvāhanaṁ samarpayāmi	Invocazione
ॐ आसनं समर्पयामि	om āsanaṁ samarpayāmi	Offerta del posto
ॐ पाद्यं समर्पयामि	om pādyaṁ samarpayāmi	Lavaggio simbolico
ॐ आचमनीयं समर्पयामि	om ācamaniyaṁ samarpayāmi	Lavaggio simbolico
ॐ अर्घ्यं समर्पयामि	om arghyaṁ samarpayāmi	Lavaggio simbolico della testa e del corpo
ॐ स्नानम् समर्पयामि	om snānam samarpayāmi	Bagno simbolico
ॐ वस्त्रं समर्पयामि	om vastraṁ samarpayāmi	Vestizione
ॐ यज्ञोपवीतं समर्पयामि	om yajñopavītaṁ samarpayāmi	Offerta del Sacro Filo
ॐ चंदनं समर्पयामि	om caṁdanaṁ samarpayāmi	Offerta di pasta di sandalo
ॐ परिमल द्रव्यं समर्पयामि	om parimala dravyaṁ samarpayāmi	Offerta di kumkum
ॐ पुष्पणि समर्पयामि	om puṣhpaṇi samarpayāmi	Offerta di fiori
ॐ धूपं समर्पयामि	om dhūpaṁ samarpayāmi	Offerta di incensi
ॐ दीपं समर्पयामि	om dīpaṁ samarpayāmi	Offerta del fuoco

ॐ नैवेद्यं समर्पयामि	om naivedyam samarpayāmi	Offerta di cibo
ॐ दक्षिणाम् समर्पयामि	om dakṣiṇām samarpayāmi	Offerta di monete
ॐ आर्तिक्यं समर्पयामि	om ārtikyam samarpayāmi	Offerta delle luci (3 giri)
ॐ मन्त्रपुष्पं समर्पयामि	om mantrapuṣpaṁ samarpayāmi	Offerta di fiori
ॐ प्रदक्षिणान् नमस्कारान् समर्पयामि	om pradakṣiṇān namaskārān samarpayāmi	Offerta di omaggi e saluti

La Pūjā può essere fatta individualmente in forma ridotta, come rituale quotidiano, e in questo caso comprenderà l'offerta di pasta di sandalo (oppure di un'altra essenza profumata), akshata (chicchi di riso mescolati a kumkum), fiori, incenso, luce (fuoco) e cibo (riso, frutta, burro, zucchero, dolci).

Durante i digiuni e in determinate ricorrenze la Pūjā può essere arricchita offrendo alla divinità prescelta una bevanda (composto di miele, zucchero e latte), acqua affinché la divinità prescelta possa lavarsi e l'occorrente per la vestizione (stoffe e ornamenti).

In molti casi (ad es. nei templi) si può trovare la statua della divinità cui è rivolto il rituale ma occorre tenere presente che tutta la gestualità è una forma simbolica di adorazione, è un omaggio che si fa a una determinata qualità del divino per accogliere dentro di sé quella particolare vibrazione, per creare sintonia fra se stessi e la propria divinità interiore, dunque non necessita di una forma fisica cui dedicare la cerimonia.

La Pūjā può iniziare con un mantra a Ganesha (che benedice e rimuove gli ostacoli) e un mantra al Guru e può terminare con la recitazione di un mantra e la meditazione. Alla fine della cerimonia, pasta di sandalo e kumkum (o vibhuti) possono essere applicati sulla fronte e il cibo offerto può essere consumato come prasad.

Quello che segue è un esempio basilico del rituale.

SHIVA PUJA

Davanti o alla sinistra di dove si svolgerà la Puja, devi fare Samanyarghya (sacrificio universale), cioè la purificazione dell'acqua che sarà utilizzata in tutta la cerimonia.

Disegnare lo yantra: devi disegnare un triangolo, un cerchio intorno a esso e attorno a questo un quadrato su di una superficie piana (si può utilizzare granito nero, marmo, metallo o anche sughero); per farlo usa l'anulare destro (o il pollice) inumidito con pasta di sandalo, kumkum o acqua. Disegnato lo yantra, devi adorarlo con fiori, foglie e cereali, recitando i seguenti mantra:

ॐ आधारशक्तये नमः
om ādhāraśaktaye namaḥ

ॐ कूर्माय नमः
om kūrmāya namaḥ

ॐ अनन्ताय नमः
om anāntāya namaḥ

ॐ पृथिव्यै नमः
om pṛthivyai namaḥ

Prendi il contenitore principale, puliscilo col Bija Mantra Phat e mettilo sullo Yantra. Utilizzando un secondo contenitore pieno di acqua, riempi il contenitore principale (quello sullo Yantra), recitando:

ॐ गङ्गे च जमुने चैव गोदावरि सरस्वति ।
नर्मदे सिन्धु कावेरि जलेऽस्मिन् सन्निधिं कुरु ॥

om gaṅge ca jamune caiva godāvāri sarasvati |
narmade sindhu kāveri jale'smin sannidhiṁ kuru ||

A questo punto puoi gettare fiori, foglie, profumi, gioielli, pietre preziose e chicchi di riso all'interno del contenitore recitando dieci volte il Bija Mantra Hrim e puoi visualizzare Yoni e Dhenu Mudra.

Ogni divinità ha il suo moola mantra. In questo esempio la Puja è dedicata a Lord Shiva; se hai intenzione di offrire il rituale a un'altra divinità, basta seguire questo esempio cambiando il mantra principale (che in questo caso è Om Namah Shivaya). Questa Puja può essere eseguita nel suo aspetto puramente devozionale oppure può essere fatta per ottenere dei benefici quali la pace della mente, il successo nelle pratiche meditative e la fecondità nelle cose materiali (avere dei figli, abbondanza, ecc.)

Puja.01 – Asanam

Utilizzando fiori, foglie o chicchi di riso, offri un posto alla divinità.

ॐ नमः शिवाय आसनं समर्पयामि

om namaḥ śivāya āsanam samarpayāmi

Puja.02 – Svagatam

Offri fiori, foglie o chicchi di riso mettendoli di fronte alla divinità, in segno di benvenuto.

ॐ नमः शिवाय स्वागतं समर्पयामि

om namaḥ śivāya svāgatam samarpayāmi

Puja.03 – Padyam

Con la mano a cucchiaio, prendi un poco d'acqua e offrila alla divinità lasciandola cadere simbolicamente ai suoi piedi.

ॐ नमः शिवाय पद्यं समर्पयामि

om namaḥ śivāya padyam samarpayāmi

Puja.04 – Arghyam

Offri l'acqua lasciandola scorrere simbolicamente sulla testa della divinità.

ॐ नमः शिवाय अर्घ्यम् समर्पयामि

om namaḥ śivāya arghyam samarpayāmi

Puja.05 – Achamanyam

Offri l'acqua per la pulizia simbolica delle labbra.

ॐ नमः शिवाय अचमन्यं समर्पयामि

om namaḥ śivāya acamanyam samarpayāmi

Puja.06 – Madhuparkam

Offri un dono speciale alla divinità utilizzando un composto di yogurt, ghee e miele oppure usando solo acqua.

ॐ नमः शिवाय मधुपर्कं समर्पयामि

om namaḥ śivāya madhuparkam samarpayāmi

Puja.07 – Punarachamanyam

Offri nuovamente acqua per la pulizia simbolica della bocca.

ॐ नमः शिवाय पुनरचमन्यं समर्पयामि

om namaḥ śivāya punaracamanyam samarpayāmi

Puja.08 – Snanam

Offri dei "bagni" simbolici alla divinità, sempre in numero dispari; questa offerta può essere fatta con l'acqua ma anche con latte, yogurt, ghee, miele, vino.

ॐ नमः शिवाय स्नानं समर्पयामि

om namaḥ śivāya snanam samarpayāmi

Puja.09 – Vastram

Utilizzando un tessuto, delle foglie, dei fiori o dei cereali, vesti simbolicamente la divinità.

ॐ नमः शिवाय वस्त्रं समर्पयामि

om namaḥ śivāya vastram samarpayāmi

Puja.10 – Bhushanam

Offri gioielli, fiori, foglie o cereali per ornare simbolicamente la divinità.

ॐ नमः शिवाय भूषणानि समर्पयामि

om namaḥ śivāya bhūṣaṇāni samarpayāmi

Puja.11 – Gandham

Offri delle essenze utilizzando pasta di sandalo, oli profumati, fiori, kumkum.

ॐ नमः शिवाय गन्धं समर्पयामि

om namaḥ śivāya gandham samarpayāmi

Puja.12 – Pushpam

Offri alla divinità dei fiori.

ॐ नमः शिवाय पुष्पं समर्पयामि

om namaḥ śivāya puṣpaṁ samarpayāmi

Puja.13 – Dhupam

Offri dell'incenso alla divinità.

ॐ नमः शिवाय धूपं समर्पयामि

om namaḥ śivāya dhūpaṁ samarpayāmi

Puja.14 – Dipam

Con la mano destra fai girare tre volte in cerchio, in senso orario, l'incenso mentre con la mano sinistra fai suonare una campanella, poi usa lo stesso procedimento con una lampada, accesa utilizzando ghee o canfora, o una candela.

ॐ नमः शिवाय दीपं समर्पयामि

om namaḥ śivāya dīpaṁ samarpayāmi

Puja.15 – Naivedyam

Utilizzando della frutta o dei chicchi di riso, offri del cibo alla divinità.

ॐ नमः शिवाय नैवेद्यं समर्पयामि

om namaḥ śivāya naivedyaṁ samarpayāmi

Puja.16 – Arghya finale

Offri l'acqua alla divinità.

ॐ नमः शिवाय अर्घ्यम् समर्पयामि

om namaḥ śivāya arghyam samarpayāmi

Alla fine della Puja i partecipanti possono recitare il mantra della divinità 108 o 1080 volte.

UPACHARA

Upacharas sono le offerte fatte nel culto alla divinità, sono diversi aspetti del servizio. Poiché sono i doni fatti alla divinità, trattata come un ospite di riguardo, tutti gli elementi devono essere offerti con amore.

64 upacharas

16 upacharas

10 upacharas

5 upacharas

Nel culto quotidiano, di solito si offrono sedici upacharas alla divinità principale; quando la divinità è in un tempio, il culto è molto più elaborato e le offerte sono molte di più. Esistono inoltre delle cerimonie più ridotte nelle quali sono offerti dieci o cinque upacharas, secondo i propri mezzi e il tempo a disposizione.

L'offerta di upacharas dovrebbe essere preceduta da riti purificatori (purvanga karma) e seguita dalle attività conclusive.

Alcune autorità, nei sedici upacharas includono svagatam (benvenuto/saluto) e omettono upavita (filo sacro), mentre altre inseriscono upavita e tralasciano svagatam. Per questo motivo questi due elementi sono tra parentesi.

Sodasa Upachara Sedici elementi	Dasa Upachara Dieci elementi	Pancha Upachara Cinque elementi	
Asana			Offerta del posto
(Svagatam)			Benvenuto
Padyam	Padyam		Offerta di acqua per lavare i piedi
Arghyam	Arghyam		Offerta di acqua sulla testa
Acamanyiam	Acamanyiam		Offerta di acqua alle labbra
Snaniyam			Bagno
Vastram			Vestizione
(Upavitam)			Offerta del filo sacro
Alankara			Offerta di ornamenti
Gandha	Gandha	Gandha	Offerta di pasta di sandalo
Puspa	Puspa	Puspa	Offerta di fiori
Dhupa	Dhupa	Dhupa	Offerta di incenso
Dipa	Dipa	Dipa	Offerta della luce
Naivedyam	Nayvedyam	Nayvedyam	Offerta di cibo

Pranama			Saluti riverenti
3 upachara	2 upachara	1 upachara	
Gandha Puspa Naivedyam	Gandha Puspa	Bhakti	

NEL TEMPIO

Di solito, i templi sono in grado di offrire più di sedici upacharas senza difficoltà. I 64 elementi che vengono offerti durante l'arco della giornata sono elencati in Hari Bhakti Vilasa e in Chaitanya Charitamrta.

La sequenza è stata riorganizzata e suddivisa per una migliore comprensione e per dare un'idea della ricchezza del servizio che dovrebbe essere offerto nel tempio.

Attività di prima mattina

Risveglio della divinità con versi vedici, lodi, musica strumentale.

Offerta alla divinità di un ramoscello per lavarsi i denti (neem).

Offerta di mangala aratika (canti, preghiere, letture devozionali).

Esultanza al grido "jaya" nel vedere la divinità.

Offerta di pranamas (saluti riverenti) alla divinità prima di entrare per la puja.

Offerta dei principali Upacharas

Invito alla divinità (avahana) offrendole un posto (asana) e facendola sentire comoda (svagatam).

Abluzione dei piedi della divinità (padyam).

Offerta di arghyam (acqua) in segno di accoglienza e di rispetto.

Offerta di acqua per l'abluzione della bocca (acamaniyam).

Offerta di madhuparka (composto di yogurt, ghee e miele), poi di nuovo di acqua per lavare la bocca.

Offerta delle scarpe alla divinità in modo che possa raggiungere il luogo preposto al bagno.

Pulizia del corpo della divinità, con un panno umido, in modo da rimuovere il vecchio chandana (sandalò), ecc. (murti samskara).

Strofinamento del corpo della divinità, in particolare la testa, con oli profumati.

Bagno in acqua di fiori.

Bagno nel latte.

Bagno nello yogurt.

Bagno nel ghee.

Bagno nel miele.

Bagno nello zucchero.

Bagno in acqua consacrata col mantra.

Rimozione dell'olio, del ghee, ecc. con la farina.

Lavaggio con l'acqua calda.

Pulizia del corpo della divinità con un panno morbido e asciutto (Anga Vastra).

Vestizione con della stoffa.

Offerta del sacro filo Gayatri (upavita).
Nuova offerta di acqua alle labbra.
Sistemazione dei capelli della divinità.
Abbellimento con bracciali, collane, anelli, ecc.
Offerta di kaustubha e altri gioielli bellissimi.
Offerta di vestiti di vari colori, cinture, turbanti, mantelle etc.
Offerta di fiori ai piedi di loto della divinità e applicazione su di essi di pasta di sandalo con una foglia di Tulasi (basilico santo).

Offerta di incenso.
Offerta di lampade.
Rimozione delle influenze nefaste, degli sguardi delle persone malvagie, con semi di senape, ecc.

Offerta di naivedyam (cibo).
Offerta di spezie (mukhavasa).
Offerta di betel (tambulam-piper betle).
Offerta di un giaciglio per rilassarsi.
Nuova offerta di gandha e decorazione del corpo con dei disegni (tilaka).
Offerta di una corona.
Offerta di diverse varietà di fiori e ghirlande.

Darshana

Offerta di uno specchio.
Offerta di chamara (folta coda di yak) e di un ombrello.
Canti.
Suoni.
Danze.
Offerta di arathi.
Spostamento della divinità dal luogo predisposto alla vestizione (mandapa) al trono.

Offerte di cibo

Offerta di una nuova un'abluzione dei piedi e della bocca.
Offerta di un altro pasto mentre brucia incenso.
Offerta di betel.
Aratika (offerta delle luci).

Conclusione della Puja

Recita di versi (stuti).
Circumambulazione, in senso orario, della divinità (pradakshina).
Saluti (pranamas).

Inchino fino a toccare con la testa i piedi di loto della divinità (astanga pranama).
Raccolta di un po' di charanamrta (acqua utilizzata per l'abluzione dei piedi di loto) e di fiori (prasada) al fine di metterli sulla propria testa.
Raccolta di resti di cibo della divinità.

Servizio notturno

Seduti ai piedi della divinità, pronti per il servizio.

Preparazione di un bel letto per la divinità, con un panno morbido, fiori e polveri profumate.

Offerta della mano alla divinità e offerta delle scarpe per portarla al letto.

Accoglienza con una grande festa.

Abluzione dei piedi, asciugatura e offerta di gandha, fiori, betel, latte condensato e di un ventaglio.

Una volta che la divinità è sdraiata sul letto, massaggio ai piedi di loto.

PADMA SAMHITA

L'offerta di upacharas a volte, a seconda del luogo di culto, è divisa in gruppi.

Per prima cosa avviene Sapraya asana nel quale la divinità è adorata offrendo asana, svagatam, l'abluzione dei piedi, arghya, l'abluzione della bocca, madhuparka e di nuovo l'abluzione della bocca.

Di seguito, dopo aver offerto alla divinità le scarpe, essa viene spostata nella zona preposta alla balneazione, o Snana asana, dove le viene offerto il ramoscello adibito alla pulizia dei denti e della lingua (se non le è stato offerto in precedenza, al risveglio), le viene strofinato sul corpo l'olio e viene bagnata coi diversi elementi.

Una volta lavata con l'acqua, la divinità viene asciugata e le vengono di nuovo offerte le scarpe in modo da poterla accompagnare nel luogo adibito alla vestizione, Alankara asana, dove le vengono offerte le stoffe, upavita (sacro filo), gli ornamenti, le decorazioni floreali e le ghirlande.

A questo punto, la divinità può uscire dal tempio in processione, in un palanchino, Yatra asana, ma a volte yatra asana avviene in meditazione.

Alla divinità vengono poi offerte di nuovo le scarpe e viene invitata alla Bhoga asana, nella quale sono offerti asana, padyam, achamana, arghya, acqua per le mani, un pasto, l'acqua da bere, acqua per lavarsi le mani e la bocca, achamana, betel.

Gli elementi conclusivi del rituale, detti Mantra asana, consistono nella recitazione del moola mantra, japa, nella richiesta di perdono per le offese e per gli errori eventualmente commessi durante il rito, nella circumambulazione della divinità e nel renderle omaggi.

Infine, la divinità viene messa in un letto in modo che possa riposare, Sayana asana.

SIMBOLISMO

Le offerte a volte sono concepite come l'offerta degli elementi e dei sensi al servizio della divinità.

asana – loto del cuore

padda – acqua sotto forma di amrta (nettare divino)

arghyam – mente

achamanyam, snana – amrta

stoffe – akasa (etere)

gandha – olfatto

fiori – chitta (coscienza)

incenso – 5 prana (pranaya, apanaya, vyanaya, udanaya, samanaya)

luci – fuoco

campana – dhvani (suono vuoto senza realtà)

naivedya – amrta

chamara – aria

gita – suono

nrtya – attività dei sensi e della mente

mala – fiori costituiti dall'assenza di maya, illusione (egoismo, attaccamento, vanità, illusione, arroganza, inimicizia, turbamento, malizia, cupidigia) e dal possesso di ahimsa, non-violenza (senso di controllo, misericordia, perdono e conoscenza).

SOSTITUTI

Se manca qualcuno degli elementi citati, si può svolgere ugualmente il rito utilizzando in sostituzione fiori, riso bianco crudo, orzo, Tulasi o acqua pura.

Al momento di offrire l'elemento che manca, si dovrebbe dire il mantra per la sua offerta e meditare sulla sua presenza offrendo l'elemento sostitutivo. L'acqua o i fiori possono essere raccolti in un vaso a tale scopo. Così, anche la persona più povera, con qualche vaso e un po' di acqua pura, attraverso l'uso di mantra, la meditazione e la devozione, può adorare la divinità in piena opulenza e ricevere la più grande misericordia.

RISPETTO

L'abbigliamento della divinità, la biancheria da letto, le pantofole e tutto l'occorrente alle necessità comuni sono trasformazioni di Shesha Vishnu, l'espansione di Sri Baladeva, dunque sono considerati oggetti di culto come lo sono tutti gli accessori utilizzati durante il rito poiché sono rappresentativi della personalità della divinità. Tutto ciò che è collegato alla divinità, è considerato oggetto di culto.

“Secondo l'etichetta le cose utilizzate da Krsna non dovrebbero essere utilizzate da nessun altro. Allo stesso modo, le cose utilizzate dal maestro spirituale, non dovrebbero essere usate da altri. Qualunque cosa usata da Krsna o dal maestro spirituale costituisce un oggetto di culto. In particolare, il posto dove siede e il posto dove mangia non devono essere utilizzati da nessun altro.” (ACBhaktivedanta Swami Prabhupada. Sri Chaitanya Charitamrita Madhya-lila. V.6p.119.)

METODO

Al momento di fare l'offerta, si dovrebbe nominare l'elemento offerto e dire il moola mantra mentre lo si cosparge con arghya (acqua purificata). Alcuni elementi (Dhupa, Dipa) hanno versi speciali che devono essere recitati in questo momento.

All'elemento offerto si può mostrare upachara mudra.

A questo punto si dovrebbe presentare l'elemento alla divinità dicendo: Samarpayami.

Alcune autorità ritengono che la divinità non dovrebbe accettare le offerte senza Tulasi quindi mettono il basilico santo sopra ogni elemento prima di offrirlo; altre personalità evitano questa procedura ritenendola superata.

Offrendo arghya, snaniyam, dhupa, dipa e naivedyam, si dovrebbe suonare la campanella.

Secondo alcune scritture tantriche, offrendo gli elementi non si dovrebbero mostrare le unghie pertanto le offerte dovrebbero essere sempre fatte col palmo rivolto verso l'alto, gli elementi dovrebbero essere offerti col pollice e con l'indice della mano destra (tranne gandha, dhupa e dipa) mentre la mano sinistra tocca il braccio destro (il gomito o l'avambraccio). Quando si offre un elemento, non lo si dovrebbe tenere direttamente sulla mano e non lo si dovrebbe passare sopra la testa della divinità.

Dopo aver offerto un elemento, ci si dovrebbe lavare le mani prima di offrirne un altro.

È importante tenere presente che ciascun elemento offerto deve essere preparato e utilizzato correttamente, nella giusta sequenza.

Angela Martinelli

Facilitatrice Certificata Access Consciousness®
Counselor Creativo Sistemico Relazionale
Access Bars®, Energetic Facelift e Body Process
ESSE - Energetic Synthesis of Structural Embodiment for Bodies™
Acoustical Body Treatment
Clearing the Abuse from the Body and the Being™ Body Process
Costellazioni Evolutive
Metodo TRE® - Tension & Trauma Releasing Exercises
Ayurveda e Massaggio Ayurvedico

Phone: **+39 348 1347941**

info@angelamartinelli.it - www.angelamartinelli.it

Professionista riconosciuta ai sensi della Legge n. 4 del 14 gennaio 2013 regolarmente iscritta all'Associazione di Categoria Professionale **AIPO** con n° 1273 con Attestazione di Qualità e Qualificazione Professionale - www.aipoitalia.it