



ARUN E IL SOGNO DELL'IO

Una parabola illuminante

Per anni Babaji mi accompagnò lungo percorsi interiori molto diversi. Imparai a poco a poco a distinguere la calma momentanea della mente dalla conoscenza diretta del Sé, l'*Ātman*. Babaji non mi invitava ad accumulare insegnamenti, ma a osservare in silenzio gli effetti di ogni *sādhana* sul corpo, sul *prāṇa* e sulla coscienza. Conobbi molte vie e, in ciascuna, riconobbi un riflesso della stessa Luce.

Alla fine degli anni Novanta, seguendo una sua indicazione, arrivai a Rishikesh, ai piedi dell'Himalaya, sulle rive del Gange. Trascorsi alcune settimane in un centro tradizionale di Kriya Yoga, dove le giornate iniziavano prima dell'alba con il *prāṇāyāma* e la meditazione ed erano accompagnate dal suono del fiume e dal ritmo del respiro. Oltre al *prāṇāyāma* e alla meditazione, praticavo ogni giorno *āsana* e *mudrā*. Leggevo e studiavo con profonda concentrazione gli *Yoga Sūtra* di *Patañjali* e la *Bhagavad Gītā*. Sentivo il Kriya agire nella *suṣumṇā nāḍī*, raccogliendo la mente e riportandola verso il suo centro nell'occhio spirituale. Sentivo di avvicinarmi inesorabilmente al risveglio, ma non immaginavo che le parole di Babaji avrebbero messo in discussione persino l'idea di colui che desiderava risvegliarsi.

«Come procede la tua *sādhana*?» mi chiese Babaji una sera, mentre ci sedevamo dopo una silenziosa camminata lungo i *ghaṭ* di Rishikesh. Sul Gange si rifletteva l'ultima luce del giorno e, in lontananza, si udivano le campane dei templi.



«Sento di essere molto vicino al risveglio, o mio amato Guruji», risposi. «Il respiro è diventato più sottile, il *prāṇa* si raccoglie lungo la colonna vertebrale e, tra un pensiero e l'altro, avverto un silenzio profondo, colmo di estasi.»

Babaji si fermò e mi guardò. «Ora dimmi, chi è che conosce quel silenzio e il suo spazio tra un pensiero e l'altro?»

«Io lo conosco», risposi d'istinto. Poi, udendo la mia stessa voce, esitai. «O forse è la mente che lo riconosce quando tace.»

«La mente può essere agitata oppure calma, proprio come il Gange può incresparsi o riflettere la luna. Ma ciò che riconosce l'agitazione è lo stesso che riconosce la quiete. Quando il pensiero si ferma, tu non scompari. Rimane una presenza senza forma, una spaziosità cosciente, che viene prima del respiro e del nome. Non cercare di osservarla come un oggetto, perché nel momento in cui lo fai l'hai persa: è grazie alla sua luce che puoi vedere ogni cosa.»

«È giusto che il Kriya purifichi le *nāḍī* e renda la mente limpida. Ma il controllo della mente non è ancora *mokṣa*. Il Kriya prepara il terreno; il Vedānta rivela ciò che è sempre stato presente. Non confondere ciò che appare nella coscienza con la Coscienza stessa. Pensieri, emozioni, visioni, suoni interiori, estasi e perfino il *samādhi*, finché restano esperienze, sorgono e svaniscono. Tu sei ciò che osserva il loro passaggio: il *sākṣin*, il Testimone senza nascita né morte. L'*Ātman*, scintilla eterna del *Brahman*, non arriva e non se ne va. La pratica non crea il Sé; rimuove semplicemente il velo di *avidyā* che ti fa cercare lontano ciò che è già presente nel tuo essere.»

«Come può avvenire, allora, l'unione con il Sé?» domandai. «Se neppure la meditazione può crearla, che cosa resta da fare a chi cerca la liberazione?» Nelle mie parole sentivo insieme il desiderio di capire e un profondo smarrimento.

Babaji raccolse da terra una foglia di *pippala* e la lasciò cadere nella corrente. «Dimmi: questa foglia deve forse diventare acqua per essere sostenuta dal fiume?»

«No. È già nel fiume, anche se rimane una foglia e si lascia trasportare senza sforzo.»

«Allo stesso modo, il *jīva* non deve cercare di diventare *Brahman*. Non potrebbe farlo, perché ciò che è limitato nel tempo non può trasformarsi nell'Eterno. Deve soltanto smettere di considerarsi separato dall'Uno. La foglia è già nel fiume; il tuo respiro è già nel *prāṇa* universale; la tua coscienza individuale appare nella Coscienza senza confini. L'unione che cerchi non è una nuova condizione: nasce dal riconoscimento e dalla fine di un errore.»

«E allora a che serve il mio sforzo? Perché vegliare sul respiro, disciplinare i sensi, sedere ogni giorno in meditazione?»

«Lo sforzo è necessario finché credi di essere tu ad agire. Il Kriya affina lo strumento, riduce le distrazioni e rende la mente capace di accogliere la verità senza deformarla. Ma arriva un momento in cui il cercatore deve rivolgere la domanda verso se stesso: chi pratica il Kriya? Chi desidera la liberazione? Sono io. Ma chi sono io? Non cercare una risposta costruita dalla mente, perché diventerebbe soltanto un altro velo. Rimani invece nella domanda, finché essa non dissolve colui che domanda.»

«Nessun essere limitato può afferrare l'Infinito come fosse un oggetto qualsiasi. Ascolta. Ti racconterò la storia di Arun, un uomo che cercò il risveglio mentre era ancora dentro il proprio sogno. Hai mai sentito parlare di lui?»

«Mai», risposi, mentre le luci delle lampade votive si riflettevano sull'acqua. «Era uno yogin famoso?»

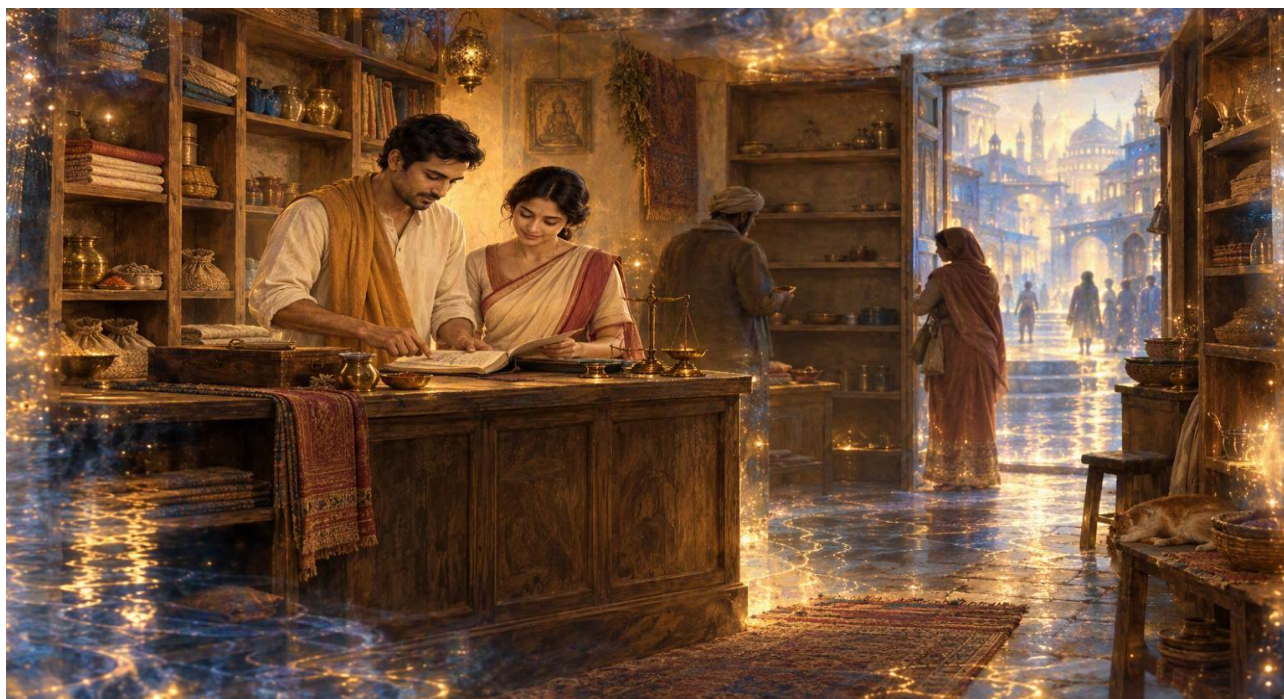
«No. Arun era un uomo comune, ed è proprio per questo che la sua storia riguarda tutti. Non ascoltarla per aggiungere un'altra nozione alla mente. Accoglila come un *upadeśa*, un insegnamento che ti riporta



alla sorgente della consapevolezza. È una di quelle storie che può creare un click interiore e accendere la luce del risveglio. Sei pronto?»

«Sì,» mormorai. Eppure, una parte di me esitava: non capivo se Babaji stesse mettendo in crisi le mie speranze o liberandomi dall'idea stessa del cercatore.

LA CITTÀ TESSUTA DAL SOGNO



Babaji mi invitò a immaginare di addormentarmi e di cominciare a sognare.

Nel sogno ero Arun, un uomo che viveva in una grande città. Ogni mattina andavo al piccolo negozio di alimentari e spezie in cui lavoravo; con me c'era mia moglie, e insieme cercavamo di mandare avanti la famiglia. Le strade erano affollate, le persone mi chiamavano per nome, le preoccupazioni sembravano reali e persino il corpo che chiamavo “io” appariva certo e separato. Come Arun, non sapevo che le case, i passanti, i desideri e le paure fossero espressioni della stessa mente, immagini passeggiare sul velo di *māyā*. Tutto in quel momento era assolutamente reale.

Poi, nel sogno, le cose cominciarono ad andare male. Gli affari diminuirono, il futuro divenne incerto e questo accese in me una scintilla che mi portò a chiedermi se fosse davvero tutto qui il senso della vita: nascere, crescere, affrontare problemi e dolori, alternati a piccole gioie, a momenti di calma e ad altri di turbolenza. Quell'inquietudine fu la prima apertura nel sogno. Incontrai alcuni viandanti che mi parlarono dello Yoga, lessi le *Upaniṣad* e la *Bhagavad Gītā*. Assistetti a diverse conferenze e partecipai regolarmente ai *satsaṅga* di vari Maestri, finché conobbi un insegnante che mi introdusse al Kriya Yoga. Attraverso il *prāṇāyāma* compresi che il respiro, la mente e il senso dell'identità erano profondamente legati. Vidi che il mondo era *anitya*, mutevole, e che l'ego, o *ahaṁkāra*, non era un'identità stabile. Da quel momento desiderai soprattutto risvegliarmi, conoscere il Sé e raggiungere *ātma-jñāna*, la vera conoscenza del Sé.

COLUI CHE SOGNA E COLUI CHE È SOGNATO

Babaji interruppe allora la mia immaginazione: «Ora dimmi: quando Arun comprende di essere una figura tessuta dal sogno, quale potere possiede, come personaggio, di destare colui che dorme?»

La domanda cadde in me come un sasso in un pozzo. Attesi un'eco, ma dal fondo saliva soltanto silenzio.

«Forse, continuando a praticare il Kriya, Arun potrà calmare il respiro, entrare nel *samādhi* e liberarsi dal sogno. Non è questo il fine della pratica?»

«Eppure,» insistetti, «se Arun capisce di stare sognando, questa consapevolezza non è già un'apertura verso il risveglio?»

«È un'apertura importante. Arun può intuire che il suo mondo non è così reale come credeva. Può diventare più umile, distaccato e compassionevole, e smettere di aggrapparsi alle apparenze. Ma anche questa intuizione nasce ancora dentro il sogno. La luce che vede non gli appartiene: è il riflesso del sognatore in una mente diventata limpida.»

«Se chi cerca deve scomparire, chi sarà liberato?» chiesi. In quella domanda riconobbi una paura antica: non temevo tanto di fallire, quanto di perdere l'idea di qualcuno a cui potesse appartenere la liberazione.

Babaji sorrise. «La liberazione non è un premio per l'ego, Mukundadas, ma la libertà dall'ego. Finché chiedi chi potrà possederla, immagini *mokṣa* come l'ultima conquista dell'“io”. Ma quando sorge il sole, l'oscurità non riceve o aggiunge nulla a se stessa: semplicemente scompare. Allo stesso modo, al risveglio nessuno conquista il Sé. Si riconosce semplicemente che l'ego non era mai esistito se non come parte di un sogno e che non c'è mai stato altro che il Sé.»

«Il Kriya può rendere limpida la mente di Arun, ma Arun appartiene comunque al sogno. La città, il negozio, la famiglia, il suo corpo e perfino il desiderio di liberarsi sorgono nella stessa coscienza onirica. Egli può intuire la verità, ma non è lui il sognatore. Sei tu, Mukundadas, a dormire nel letto; Arun è sveglio soltanto all'interno del tuo mondo di sogno. Il vero risveglio non avviene nell'ego. È *pratyabhijñā*: il riconoscimento della Coscienza che illumina chi dorme, il sogno e ogni figura che vi appare, senza identificarsi con nessuna di esse.»

IL VELO DELL'IDENTIFICAZIONE

Le sue parole aprirono in me una comprensione nuova. Capii che Babaji non stava sminuendo la pratica: mi stava mostrando il punto in cui la pratica, dopo aver compiuto il suo lavoro, lascia spazio alla conoscenza intuitiva.

Compresi allora che Arun, sua moglie, i clienti, i maestri, le pratiche che aveva imparato e che eseguiva ogni giorno con meticolosità, tutto ciò che vedeva e persino il desiderio di conoscenza e di liberazione appartenevano alla stessa sostanza del sogno.

Eppure, io osservavo quel mondo soltanto attraverso i suoi occhi. Babaji mi mostrava così ciò che nel Vedānta è conosciuto come *adhyāsa*, la sovrapposizione: attribuivo al Sé senza limiti i confini del corpo e della mente e, allo stesso tempo, attribuivo al corpo e alla mente la luce del Sé. Se Arun fosse stato minacciato, avrei provato paura; se fosse stato lodato, avrei sentito nascere l'orgoglio. In questo modo la Coscienza indivisa sembrava diventare un essere separato: il *jīva*.

La chiave per aprire le sbarre che mi ero creato era riconoscere che mi ero identificato con il sogno e con il personaggio che vi interpretavo. Come sognatore dimenticavo la mia natura più vasta e mi riconoscevo in un solo volto e in una sola storia. Tutte le creature apparivano nella stessa Coscienza, ma, identificato con Arun, mi sentivo separato: non conoscevo i pensieri degli altri né ciò che sarebbe accaduto. L'unico



Brahman sembrava così dividersi in innumerevoli esseri, come la luna riflessa in molte coppe d'acqua. I riflessi erano tanti, ma la luna era una sola.

Compresi che, se Arun avesse desiderato risvegliarsi, avrei dovuto rivolgermi a ciò che non dipendeva dalla sua storia: la semplice consapevolezza di “io sono”, prima del nome, della memoria e del tempo. Durante il Kriya sentivo il respiro farsi più raccolto, il *prāṇa* salire lungo la *suṣūmā* e la mente concentrarsi nel *kuṇḍastha*. Ma quella luce non apparteneva ad Arun. Era la luce del *sākṣin*, il Testimone, nella quale apparivano Arun, il suo mondo e anche il desiderio di superarli.

Vidi allora che, perché il sogno potesse essere vissuto, la Coscienza sembrava velarsi nell'*avidyā* e assumere il punto di vista di Arun. Eppure, non perdeva mai la propria natura: *sat-cit-ānanda*, Essere eterno, Coscienza pura e Beatitudine sempre nuova. Era l'identificazione a farmi percepire come lontana quella Presenza che, più intima del respiro, non aveva mai smesso di esserci.

Compresi infine che il cammino non consisteva nel perfezionare all'infinito il personaggio, ma nel riconoscere la luce da cui nasceva: il sognatore nel quale si svolgevano il sogno e le vicende dei suoi personaggi.

Il Kriya Yoga calmava in me il movimento del *prāṇa* e rendeva la mente disponibile a *viveka*, il discernimento tra ciò che è reale ed eterno e ciò che è ingannevole ed effimero; il Vedānta scioglieva l'ultimo nodo attraverso una conoscenza essenziale: *tat tvam asi*, “Tu sei Quello”. Quando questa verità smise di essere soltanto un pensiero e divenne un riconoscimento diretto, Arun non diventò il Sé. Semplicemente cadde l'errore, e riconobbi che l'onda non era mai stata separata dall'oceano. Ero finalmente libero dalle catene che mi ero imposto e potevo vivere, in questo mondo e oltre, nella libertà del Sé.



Babaji rimase per qualche istante in silenzio, mentre il Gange continuava a scorrere quietamente davanti a noi. Poi disse: «Ricorda, Mukundadas: il Kriya purifica il respiro, raccoglie il *prāṇa* e rende trasparente la mente. Il discernimento dissolve l'errore che ti fa credere separato dal Sé. Ma né la pratica né la conoscenza creano ciò che sei: rimuovono soltanto ciò che ti impedisce di riconoscerlo. Non cercare la libertà come Arun cercava di risvegliarsi dentro il sogno. Osserva colui che pratica, colui che desidera, colui che teme e spera. Tutti appaiono e scompaiono nella stessa Coscienza immutabile. Tu non sei il personaggio, non sei il sogno e non sei neppure colui che vuole liberarsene. Sei la Luce nella quale ogni esperienza sorge e tramonta. Continua, dunque, la tua *sādhana* con devozione, ma non trasformarla in una nuova identità. Pratica, servi, ama e medita. Poi consegna anche il praticante al silenzio del cuore.

Quando non rimarrà più nessuno a reclamare il risveglio, comprenderai di non essere mai stato addormentato».

Si alzò lentamente e posò una mano sulla mia testa. «Ora devo lasciarti, Mukundadas. Non cercarmi nella forma che si allontana, perché il Guru non è confinato in un corpo. Ogni volta che penserai a me, mi troverai là: nel tuo cuore e in ogni cosa».

Lo vidi allontanarsi lungo la riva, finché la sua figura si dissolse nella luce della sera. Rimasi solo, eppure non avvertii alcuna separazione. Il Gange continuava a scorrere, le campane risuonavano in lontananza e, nel silenzio che avvolgeva ogni cosa, compresi che il vero congedo di Babaji era il suo ultimo insegnamento: ciò che è Uno non può incontrarsi, né può separarsi, perché è la nostra stessa essenza e in definitiva tutto ciò che è.

Oṃ śrī gurubhyo namaḥ

Mukundadas