

L'astronave del Maestro Yogiraj Aruna Nath Giri - Un ricordo

Sono passati mesi da quella doccia fredda. In questi anni i lutti si sono rincorsi uno con l'altro, sarà che sto invecchiando... e dobbiamo prepararci a lasciare andare gli altri e a mollare i nostri ormeggi. Questo era uno dei temi ricorrenti nelle conversazioni che ho avuto con il Maestro Aruna negli ultimi anni. Cercava di starmi vicino nella malattia asfissiante in cui era caduta la mia povera mamma, in cui ci sentivamo tutti impotenti. I suoi tentativi, a volte maldestri, di destreggiarsi tra guida risoluta e amico compassionevole sono tra i ricordi che mi porto più cari. Ma cominciamo dall'inizio. Ci incontrammo a Milano presso il Centro Arté, fondato e diretto da yogacharini Sabrina Grifeo, anch'ella ahimè scomparsa prematuramente. Avevo ventisette anni e mi innamorai subito del Maestro Aruna, come ci si innamora dei maestri, in maniera semplice e pulita, perché i maestri ti fanno respirare la loro energia che spesso è grande e travolgente, e così cominciai a seguirlo. Attendevo con mesi d'anticipo il seminario nella casa di Giacalone che si teneva ogni estate. A volte eravamo persino in venti: si riempiva la cambusa all'inverosimile e ci chiudevamo per giorni in quella grande dimora lasciando tutto il mondo fuori. All'inizio non esistevano i cellulari, nessuno di noi soffriva dell'assillo della posta elettronica e il telefono fisso lo si teneva silenziato cosicché i parenti ansiosi si accumulavano nella segreteria senza poter disturbare il nostro lavoro. Il Maestro sulla sua pedana, ogni giorno che passava, brillava sempre di più, e sì che per assisterci non si risparmiava. Ogni mattina guidava la sessione di hatha yoga, tre ore minimo di addestramento militare, in cui ognuno di noi sapeva quanto era fondamentale quel refolo d'aria che passava attraverso le tende. Ma dovevamo stare attenti a non insospettire, altrimenti avrebbe dato l'ordine perentorio di far cessare subito quella corrente gelida. Cosa che accadeva abbastanza spesso. Ma la vera stizza saturava la sala quando Aruna si incaponiva su uno di noi, per un piede sbagliato, un ginocchio non abbastanza piegato, un occhio storto o uno sbuffo, e noi frustrati e sudati in una asana infinita non sapevamo se odiare più lui o noi stessi. Ma arrivava sempre la quiete: distesi in shavasana, la posizione del cadavere, ogni cosa ritrovava il suo posto e ognuno dalla sua battaglia usciva sempre vincitore. Del resto eravamo lì per imparare la disciplina dello Yoga, mica eravamo a un corso per sviluppare empatia e buoni sentimenti. E in questo Aruna era meravigliosamente terribile: credo perché nel suo sangue non scorreva nemmeno una stilla di ipocrisia; a volte sembrava divertirsi nello scavare per portare alla luce magagne e cattivi sentimenti dell'essere umano. Nello Yoga si opera prima una pulizia grossolana e poi via via più raffinata, ma comunque si continua sempre a pulire ... E Aruna lo sapeva bene. Lo Swamy, il suo amato Maestro, tanti tanti anni prima gli aveva detto che il suo compito karmico era riattaccare le teste di tutti quelli a cui l'aveva tagliata (nelle sue vite precedenti era stato un re o un soldato e in un caso o nell'altro aveva sempre ordinato o mozzato teste) Come ci raccontò lui stesso non era stato facile accettare questa verità e assumersene il non facile compito. E poi chi l'ha mai incontrato un Maestro tenerone e sentimentale? Nei testi antichi non si trovano e gli yogi hanno più fama di burberi stravaganti a cui è meglio non dare troppo fastidio ... Mi sa che è più un'icona bonacciona di noi occidentali. Ma torniamo alla nostra giornata tipo. Ritornati leoni con il rilassamento ci aspettava una faraonica colazione. Vassoi di frutta fresca, yogurt fatto in casa da Aruna, diversi tipi di cereali, ciotole di noci, mandorle, uvette, l'upma (semolino dolce-salato), diversi chutney con frittelline di mais e riso e poi il miele, il polline, la maca e l'immane mix di oli ipernutrienti. Il tutto

sempre presentato con gusto in piatti di fine ceramica decorata, perchè in questo Aruna era un Maestro decisamente atipico: della sobrietà di dozzinali ciotole di legno non ne ha mai voluto sapere e alla bellezza non ha mai rinunciato; sui nostri tavoli mai è mancata la compagnia di un fiorellino. Un pasto alla mensa di Aruna era una gioia per il palato come per gli occhi. Lui riusciva a essere lo sguattero, il primo (e unico) cuoco e l'anfitrione al medesimo tempo. Ricordo volte in cui per prepararci elaborati manicaretti non aveva nemmeno il tempo di salire a darsi una sciacquata e dunque con nonchalance passava diretto dai fornelli alla pedana, sorridente e beffardo come sempre. Saltava su quel palchetto che lui stesso si era costruito ed era subito una tigre pronta a sbranarci.

Dopo la colazione era il tempo del karma yoga, cioè ci prendevamo cura della casa; i più temerari si offrivano per aiutare in cucina. Lavare i piatti e le stoviglie e riassetto era il meno. La difficoltà stava nel esaudire le richieste di taglio delle verdure che dovevano essere tutte della stessa misura. Quindi ad ognuno veniva fornito un modello di cubetto di zucca, o un triangolino di carota o la piuma della cipolla... Ogni volta sembrava facile eseguire la copia e invece a lavoro finito ogni cubetto, triangolino o piuma spiccava per la propria diversità. Oppure bisognava sbucciare pentolate di ceci bollenti, pelare ceste di noci e mandorle e soprattutto c'era il prezzemolo... Non so se era peggio aver ricevuto l'ordine di ottenerne della polvere o se preparare i mazzetti. In un caso come nell'altro era un lavoro ripetitivo e infinito; ma ad Aruna piaceva molto il prezzemolo e aveva l'abitudine di aggiungerlo ad ogni pietanza, anche solo per alzare i colori, diceva. La cucina era il cuore nascosto della casa, nascosto perchè Aruna voleva che la porta fosse sempre chiusa. Questo sobillava la nostra curiosità soprattutto quando da quella porta esalavano certi profumini... ma quella porta da tenere chiusa serviva ad allenare il nostro senso d'equilibrio e la nostra arguzia, perchè in qualche modo dovevamo far passare piatti con vivande calde, vassoi di bicchieri e posate di tutte le misure e tutte le vettovaglie necessarie, senza che nulla cadesse e soprattutto celermente. Una altra sfida a cui Aruna ci costringeva era la velocità. Lui riusciva a fare tutto perfettamente in metà del tempo richiesto a qualsiasi altro essere umano e quando noi arrancavamo dietro a lui ci diceva: "io non vi aspetto!". La vita a Giacalone era una dura scuola.

Dopo il Karma Yoga c'era la mia sessione preferita: i pranayama. Il lavoro con l'energia del respiro era tanto intenso e riuscivamo a portare lo stato vibratorio della nostra materia così in alto che ci prendeva una gioia che non ci stava in petto, era come se tutto il corpo ridesse; ridevano gli occhi, le orecchie, le sopracciglia e i capelli... il problema era che a volte continuavamo a ridere anche a classe finita, e questa volta per davvero, rumorosamente e poco di nascosto, ed era allora che Aruna tuonava come un ciclope infuriato. Stavamo sprecando l'energia risvegliata in frivolezze, come diceva lui: "in chiacchiere e pettegolezzi".

Dopo il pranzo, rigorosamente cucinato da Aruna, mentre il Maestro rimaneva in cucina ad impostare la cena, a noi era concessa una qualche ora di riposo e semilibertà. Non mancava mai la merenda, biscottini, frutti del giardino e persino qualche viziato. Gli piaceva lasciarci qua e là, nei tanti piattini e ciotoline che corredevano i mobili della casa, sfiziosi cioccolatini... chiamiamole pure delle tentazioni, a cui forse era meglio rinunciare... Quella casa era magica.

Non nel senso che era stata costruita da un mago o dal diavolo in persona, ma perché tra i mille interessi di Aruna un posto speciale era occupato dal taoismo, a cui dedicò anni e anni di studi. Ecco quella era una casa taoista in piena regola. L'aveva progettata su un sistema di cubi pieni e

vuoti che permettevano di incanalare l'energia del luogo per sostenere i discepoli nel cammino spirituale. Ma, a quanto raccontavano i più anziani, il signore di quel luogo, ovvero la tigre del terzo piano, riusciva a vedere e sentire tutto perché la casa era dotata di sensi. Raccontavano che c'era persino una "stanza del discepolo", nella quale gli allievi, nel sonno, venivano tormentati dal Maestro per capire di che fibra fossero fatti. In tanti anni di visite a Giacalone ho dormito in tutte le camere del piano delle donne ma non ho mai capito quale fosse; secondo me lo erano tutte perché i sogni che si fanno durante i seminari sono unici, vividi e preziosi. La classe del pomeriggio era variabile, dipendeva dal tema del seminario o dal livello che si stava affrontando ma spesso si trasformava in un infinito monologo di Aruna. Cercava di provocarci. Ma, se avessimo ceduto, il monologo si sarebbe protratto ancora più a lungo. Quasi sempre qualcuno cedeva. E lì era la fine, potevamo rimanere per ore ad ascoltare i racconti del Maestro. Ci parlava dell'impresa di Shiva e Vishnu, ma anche dei Beatles che lui amava, di santi nostrani ed erbe miracolose, dei sufi, dei ginko, di Venere e Sirio, dei Rishi e degli argonauti, delle piramidi nascoste e dei folletti che abitavano la casa... Noi eravamo rapiti. Mentre il nostro stomaco gorgogliava dalla fame e la luce del giorno si spegneva sulla collina, Aruna era irrefrenabile. Ricordo che una volta ci servì la cena quasi a mezzanotte... Questo in verità non accadeva solo nella sezione del pomeriggio, poteva accadere in ogni classe, cosicché in capo a qualche giorno tutti gli orari fissati nel programma venivano puntualmente, e apposta, fatti saltare dal Maestro. Dopo la cena mettevamo tappetini e cuscini a semicerchio e iniziavamo a cantare. Il canto è una forma di pratica spirituale molto utilizzata negli ashram ed ha un potere di unione e catarsi. Tutti adoravamo la sessione della sera. Ma non crediate che cantare fosse una passeggiata. Ad esempio ricordo una volta che c'era la luna piena, e noi animati dai soliti sentimenti pan universali, puntammo i piedi per uscire in terrazza e offrire i nostri canti all'astro. Aruna, che non era per niente entusiasta dell'idea, imbrogliò le carte e una volta lì ci convinse che era molto meglio offrire una meditazione di plenilunio. Era agosto, ma quella sera venne un freddo da non dirsi; non sapevamo più come infagottarci negli scialli, lo tiravi sulla spalla e ti gelava il calcagno; mentre lui, l'unico rivolto verso la luna splendente (noi tutti di schiena) se ne stava magnifico assiso in trono e ben coperto. E così era arrivata la sera, e passavano i giorni nella lietezza di una comune estemporanea; come diceva Aruna ci eravamo scelti come fratelli e sorelle, non di sangue, per affinità elettiva. Rimarranno dei giorni indimenticabili e incantati che Aruna ha reso possibili. Quando penso a quel tempo, alla casa taoista di Giacalone, mi sembra di aver avuto il raro privilegio di salire su un'astronave per fare un viaggio, uno dei più importanti della mia vita: andavamo a zonzo per il meraviglioso universo dell'Essere.