

Il re Janaka impara il vero significato del mantra

Da una storia narrata da Baba Muktananda

Tanto tempo fa, in quella che oggi è l'India del nord, il giusto re Janaka regnava sulla terra di Videha. Il re assolveva ai suoi doveri reali, rispondendo con nobiltà e grazia a ogni nuova situazione. Anche se possedeva un caveau con una montagna di monete d'oro e rubini, Janaka non aveva alcun attaccamento alla ricchezza; egli desiderava soltanto conoscere la Verità più alta. Il re era famoso perché onorava i saggi che arrivavano da ogni dove con le loro migliaia di devoti: li accoglieva con splendide feste e in tende grandi abbastanza da ospitare dozzine di elefanti. Con occhi raggianti e cuore danzante, Janaka gioiva nell'avere *satsang*, intavolando con gli ospiti conversazioni sul Sé supremo.

Ogni mattina, il re Janaka si svegliava poco prima del sorgere del sole e, nascondendo la sua identità regale sotto umili abiti da monaco, lasciava tranquillamente il palazzo e percorreva un sentiero isolato nella foresta, verso un fiume vicino. Lì si sedeva sulla sponda del fiume sotto un antico banyan e meditava. Quanto amava quelle albe in solitudine! A volte, in un profondo stato di meditazione, riceveva un barlume della Verità. Questo intensificava il suo desiderio di conoscere la Verità più profondamente, ed egli rinnovava l'impegno nelle pratiche spirituali con ancora maggior zelo.

Prima di meditare, Janaka praticava mantra *japa*, la ripetizione di sillabe sacre. Il re chiudeva gli occhi e ripeteva il mantra *So'ham* — che significa *Io sono Quello, Io sono la Verità* — un mantra che gli yogi hanno usato da tempo immemorabile per accedere alla propria Verità più profonda. Ma invece di usare le tecniche tradizionali insegnate dai grandi maestri di yoga — ripetere il mantra all'interno o ascoltarlo sorgere dall'interno — Janaka urlava "*So'ham! So'ham!*" a squarciagola, con la sua voce profonda che rimbombava sul fiume, facendo volar via gli uccelli.

Una mattina, mentre il re era assorto nella pratica di *japa*, il saggio Ashtavakra camminava lungo la riva del fiume. Pur essendo un ragazzo, Ashtavakra era un

grande conoscitore della Verità, un essere illuminato. Perciò quando vide il re, vestito con la tunica color ocra, seduto a urlare "*So'ham!*", il giovane saggio alzò le sopracciglia sorpreso. Ashtavakra comprese, nella voce tonante del re, il suo desiderio autentico di conoscere la Verità e decise di aiutarlo in questo.

Il saggio si sedette quietamente di fronte a Janaka e lo guardò gridare per un po'. In una mano Ashtavakra teneva una ciotola per l'acqua e nell'altra uno *yoga-danda*, un bastone a forma di T che gli yogi usano per sostenere il braccio o il mento, quando praticano *japa* o meditano. Poi Ashtavakra iniziò a urlare: "Questa è la mia ciotola per l'acqua; questo è il mio bastone da yoga! Questa è la mia ciotola per l'acqua; questo è il mio bastone da yoga!", alzando ciascun oggetto sopra la testa, mentre li nominava.

Il re Janaka, sebbene irritato da questa voce sconosciuta e stridula che disturbava il suo *japa*, tenne gli occhi chiusi. *Questo è il mio tempo prezioso per compiere le pratiche spirituali, pensò. Non permetterò che un folle me lo rovini.* Così continuò a ripetere *So'ham, So'ham*, ancora più forte. A sua volta, Ashtavakra iniziò a ripetere il suo mantra più forte. Le voci continuarono a salire, finché il re non ce la fece più. Aprì gli occhi e vide un ragazzo seduto di fronte a lui, che urlava e alzava in aria una ciotola per l'acqua e un bastone da yoga.

"O strano ragazzo, che accidenti stai facendo?", gridò il re.

Ashtavakra abbassò le braccia, guardò il re con un sorriso ironico e chiese: "Cosa stai facendo *tu?*"

"Sto ripetendo il sacro mantra *So'ham*", disse Janaka.

"Anch'io sto dicendo una verità", rispose Ashtavakra con un gran sorriso. "Sto ripetendo: 'Questa è la mia ciotola per l'acqua; questo è il mio bastone da yoga.'"

Il re adesso tremava dall'agitazione: "Sciocco! Chi ti ha detto che la ciotola per l'acqua e il bastone da yoga non sono tuoi?"

Ashtavakra replicò: “Maestà, sono un ragazzo. Posso essere perdonato per la mia ignoranza. Tu sei Videhi Janaka, re acuto e saggio. Perché devi muggire come un ippopotamo? Chi ti ha detto che tu non sei *So’ham*, che tu non sei Quello?”

All’udire questo, Janaka sentì sollevarsi un velo. Immediatamente riconobbe che egli era Quello. La luce del sole, il fiume scintillante, l’antico albero sopra la sua testa, il ragazzo seduto di fronte a lui—ogni cosa di cui era consapevole pulsava della perfezione di Dio. Al centro del suo essere percepì di essere una cosa sola con la Verità che aveva cercato così ardentemente.

“O Maestro”, disse Janaka, con il cuore che traboccava di gratitudine per il ragazzo. “Hai purificato la mia comprensione del mantra. Hai rivelato la Verità dentro di me. Come posso sdebitarmi?”

Ashtavakra guardò Janaka e, con gli occhi scintillanti, gli sorrise calorosamente.

“Ora, invece di ripetere il mantra per diventare la Verità, ripeti il mantra sapendo che tu *sei* già la Verità.”



Versione di Ian Arnold
Illustrazioni di Stella Sakshi Martinelli
Cover design di Jenny Hira Tanner