

Nuova percezione di Kshama Ferrar

Pitru Paksha, la commemorazione di due settimane che si svolge in settembre od ottobre, è una tradizione indiana in cui si esprime onore e rispetto verso gli antenati e i propri cari defunti. Pitru Paksha è un'occasione per riconoscere l'eredità duratura lasciata dagli antenati, e il loro contributo al mondo, che ha creato un precedente, un esempio luminoso che le generazioni future possono seguire.

In molte culture del mondo annualmente si tengono feste per celebrare e lodare gli antenati. Per esempio, in Messico e in tutta l'America Latina, il Dia de los Muertos ("Giorno dei Morti", che in realtà è una celebrazione di più giorni), è un momento in cui si installano altari personali e si offrono fiori, cibo e bevande ai propri cari defunti.

In Giappone, durante la tradizionale cerimonia buddista chiamata Obon, la gente appende delle lanterne per guidare gli spiriti degli antenati che vengono in visita, ed esegue danze in loro onore.

In Italia, nel giorno di Ognissanti le famiglie preparano posti vuoti a tavola per i parenti defunti.

In Germania durante Ognissanti e il Totensonntag (la domenica dei morti), è tradizione visitare le tombe dei propri cari per commemorare chi ci ha lasciato.

In Cina si onorano gli antenati con offerte due volte l'anno, durante la Festa di Qingming in primavera e durante la Festa di Chongyang in autunno. Le offerte includono tradizionalmente incenso, cibo e banconote. Gli spiriti che non hanno una famiglia che li onora ricevono offerte caritatevoli dalla comunità in una celebrazione separata, la Festa di Zhongyuan, nota come Festa del fantasma affamato. Tutte queste feste risalgono a più di duemila anni fa.

E in Nepal, durante la festa di Gai Jatra, le famiglie che hanno perso un parente nel corso dell'anno, camminano per le strade di Kathmandu conducendo una mucca; se

non hanno una mucca, un bambino vestito da mucca può servire da sostituto. Si crede che le mucche aiutino l'anima del defunto ad arrivare in paradiso.

Questi sono solo alcuni esempi di cui ho sentito parlare negli anni, e sono sicura che ci siano tradizioni simili in molte altre culture.

Dovunque e comunque si pratichino, le osservanze per gli antenati evocano naturalmente la contemplazione sul ciclo inesorabile di nascita, vita e morte dell'uomo. Ma i movimenti ciclici non riguardano soltanto l'esistenza umana. Ovunque si guardi nell'universo, si trova questo movimento: nell'orbita del sole e della luna, nella rotazione regolare dei pianeti, nel cambiamento delle stagioni. Nei luoghi dove il clima diventa freddo, le foglie di molti alberi perdono la freschezza della vita, appassiscono e cadono a terra. Osservando questo, si prova una certa tristezza per la loro scomparsa, ma si può accettare l'evento, perché si ha l'aspettativa e la fiducia che col tempo, tornerà la primavera e le foglie verdi ricompariranno.

Allo stesso modo, la morte del corpo è una parte intrinseca della vita, in qualsiasi modo o tempo essa arrivi. La morte è compresa pienamente nello sviluppo naturale della vita. Stando così le cose, ci è utile contemplare ciò che le scritture di molte tradizioni insegnano: benché il corpo sia effimero, l'anima è eterna. Quando si comprende e si accetta questa verità, si può arrivare più facilmente a una decisione dentro di sé, su come si desidera vivere la propria vita e come si desidera avvicinarsi alla morte. La filosofia indiana parla del karma e del ruolo fondamentale che esso gioca nella vita.

La prima volta che ho contemplato attivamente il ciclo di nascita, vita e morte è stato molti decenni fa, quando tutta la mia famiglia fu coinvolta in un serio incidente automobilistico. Anche se le ferite furono gravi, col tempo ci riprendemmo tutti. Uscii da questa esperienza con una nuova e trasformante intuizione: *Se tutto quello che pensiamo che possa renderci felici può esserci portato via in un istante, allora è meglio prestare attenzione a ogni momento che viviamo.* Questa comprensione mi mosse alla ricerca spirituale. *Cosa significa prestare attenzione a ogni momento che viviamo? Qual è la vera*

origine di una vita felice? Cos'è la vita e cos'è la morte? La mia ricerca mi portò sul sentiero del Siddha Yoga.

Dopo aver ricevuto da Baba Muktananda l'iniziazione *shaktipat*, e aver iniziato a studiare e praticare gli insegnamenti del Siddha Yoga, ho imparato e sperimentato che la felicità duratura della vita nasce dall'interno, dall'Amore che esiste nel Cuore supremo di tutti gli esseri. Sono arrivata a capire che questa felicità non può essere né annullata né distrutta. E per raggiungerla, il cercatore si impegna a eliminare le tendenze negative della mente, a disciplinare i sensi, a praticare le virtù divine, a servire l'umanità e a trascorrere del tempo in compagnia della Verità, meditando sul Sé interiore. La vicinanza alla morte, determinata dall'incidente, aveva generato per me una nuova nascita e una nuova comprensione della vita, e mi aveva portato al Guru.

Nei primi anni di *sadhana* Siddha Yoga, si accese in me la comprensione di un aspetto della morte che prima non avevo considerato. L'insegnamento mi giunse sotto forma di una storia tratta dal *Mahabharata*, il celebre poema epico indiano.

Yudhishtira, il più dharmico dei guerrieri, fu sfidato con delle domande da un astuto e bellicoso *yaksha*, uno spirito soprannaturale che era il custode di un lago sacro. Alla fine della serie di domande lo *yaksha* chiese: "Qual è la cosa più meravigliosa di questo mondo?" Yudhishtira rispose: "La cosa più meravigliosa è che le persone vedono dappertutto, intorno a loro, che ogni cosa vivente alla fine muore, eppure non lo pensano mai di se stesse".¹

Quando sentii questa storia, narrata una sera in un *satsang*, mi si accese una luce nel cervello. Vidi molto chiaramente che la morte è una parte naturale e inevitabile del processo della vita. E inoltre vidi che in quel "tutto ciò" che muore ci sono anch'io... e tutti quelli che conosco, che ho conosciuto e che conoscerò! Imparare di più su come vivere la vita mi aveva portato a una comprensione più profonda della morte.

Accettazione e consenso.

All'inizio degli anni '90, all'Ashram Shree Muktananda, Gurumayi Chidvilasananda chiese che nella SYDA Foundation si creasse un'area per offrire sostegno ai Siddha

Yogi che venivano al suo *darshan* e che le scrivevano lettere chiedendo come affrontare il processo di dipartita e la morte dei loro cari. Loro cercavano una guida su come confrontarsi con la paura della morte, e su come aiutare chi sta morendo a gestire la propria ansia. Quelle persone si informavano su quali insegnamenti del Siddha Yoga potessero praticare in quel momento, per sé stessi e per facilitare il viaggio dell'anima o delle anime che se ne stavano andando. Il nome che Gurumayi diede allora a quest'area della SYDA Foundation fu Nirvana Sangha.

La parola sanscrita *nirvana* si riferisce a ciò che è eterno, che esiste oltre la morte, al di là del transitorio universo fisico. *Sangham* si riferisce a una comunità o società spirituale e anche ai membri di una comunità o sentiero spirituale.

Gurumayi scelse di usare la parola *nirvana* nel nome Nirvana Sangha perché questo avrebbe aiutato le persone a capire che, così come la nascita è ricca di significato e degna di essere celebrata, lo è anche la morte. *Nirvana* rappresenta la meta finale e la destinazione della vita umana; è la fusione dell'anima individuale con l'Assoluto, la liberazione di quell'anima dal ciclo di nascita e morte. Questa parola, in sanscrito e anche nell'uso contemporaneo, ha connotazioni di felicità, di pace e armonia e libertà perfette.

Con quel nome, Gurumayi ha inteso chiarire che la morte non dev'essere un argomento tabù; può essere qualcosa da onorare, un evento intriso di gioia, anche in mezzo al dolore che lo accompagna. Sia l'entrata in questa vita sia l'uscita da essa sono i fermalibri della splendida, varia e misteriosa avventura di un'anima su questo pianeta.

Seguendo questa intenzione, Nirvana Sangha diventò l'area della SYDA Foundation che ha formato la comunità Siddha Yoga riguardo alle pratiche e osservanze del Siddha Yoga relative alla morte e al morire. Ho fatto parte del team di Nirvana Sangha per molto tempo.

In quella veste, negli anni ho parlato con molte centinaia di Siddha Yogi che stavano per morire o che aiutavano altre persone che stavano lasciando questo mondo. Una

delle cose principali che ho imparato da quelle profonde ed esplorative conversazioni è questa: le persone che stanno morendo spesso chiedono il permesso e il sostegno per andarsene. Sentono che nella loro vita rimangono delle cose incompiute e sentono di avere nei confronti dei loro cari la responsabilità di occuparsi di quelle questioni incomplete. Spesso sono anche consapevoli di conflitti irrisolti, che richiedono riconciliazione. Inoltre, la persona stessa che si prende cura di loro può avere dei problemi che le impediscono di dare al morente il permesso di andarsene.

Come superare questi ostacoli? Qual è la qualità più essenziale da evocare quando l'anima è sulla soglia di una nuova avventura? Da tutto quello che ho imparato da Gurumayi e che ho sentito nelle mie conversazioni con le persone, direi che la qualità principale richiesta in un tale momento è il *perdono*. Perdono su tutti i fronti. La persona che sta morendo deve perdonare se stessa per qualsiasi cosa abbia lasciato in sospeso, e anche per qualsiasi cattiva azione abbia commesso nella vita o per qualsiasi sofferenza che pensi di aver causato agli altri. E deve, ugualmente, perdonare gli altri: non solo alcune persone scelte, ma *tutti* quelli verso cui abbia dei rancori, anche il più piccolo, qualsiasi cosa per cui senta anche solo un briciolo di risentimento. Parallelamente, chi aiuta la persona che sta morendo deve perdonare sé stesso per qualsiasi cosa rimasta irrisolta con lei, e deve anche perdonarla, *perdonarla senza riserve*. Questo è il momento per entrambi di lasciare tutto ciò che potrebbe ostacolare un passaggio facile e pacifico. Per chi sta morendo è un'opportunità straordinaria di liberarsi, di lasciar andare tutto ciò che lega la sua anima al piano terreno. E per chi aiuta questo processo è l'opportunità di aiutare genuinamente ed efficacemente la persona che se ne va. Il perdono e il lasciar andare costituiscono la corrente sacra che trasporta l'anima da un regno all'altro.

Voglio sottolineare che ciò che sto condividendo qui con voi è la saggezza eterna che ho ricevuto da Gurumayi negli anni in cui ho servito nel team del Nirvana Sangha. Anche se il Nirvana Sangha della SYDA Foundation non è più attivo, la saggezza su come affrontare la morte e il morire è abbondantemente disponibile nelle pubblicazioni del sentiero Siddha Yoga.

Ho anche visto con i miei occhi quanta conoscenza innata abbiano le persone, riguardo alla gestione di ogni aspetto della vita; questo è particolarmente vero per chi ha studiato e praticato gli insegnamenti del Siddha Yoga. Ora, se ci concentriamo solo su quanto siano grandi i problemi che abbiamo, e su quanto sia astronomicamente difficile superarli, allora sì, siamo destinati a fallire. Ma se cambiassimo il modo di pensare a quei problemi? E se ci mettessimo nella posizione di una guida che dà consigli a qualcun *altro*? E se quella persona stesse provando grande inquietudine e turbamento, cosa le diremmo? Posso garantire: sareste *stupefatti* dal flusso di intuizioni, di saggezza acquisita con la vostra esperienza di vita, che sgorga da dentro di voi. La vostra conoscenza si manifesterà davanti ai vostri occhi. La persona che state consigliando ne sarà, a sua volta, completamente sollevata; se ne andrà sentendosi più sicura, con la chiarezza su cosa fare dopo, e profondamente grata per il vostro tempo e sostegno.

Ricordate: l'aiuto arriva in molte forme diverse. La grazia scorre sempre. State in sintonia con essa. E non esitate ad aiutarvi a vicenda nel ricordare la vostra bontà e ciò che avete raggiunto.

Anche se il Sé non ha età, tutti sappiamo che per il corpo fisico c'è un limite di tempo. Man mano che il mio corpo invecchia e che molti dei miei amici e persone care lasciano il piano fisico dell'esistenza, di tanto in tanto sento che mi mancano profondamente. Cosa faccio in questi casi? Mi concentro dentro di me e ricordo tutto ciò che essi erano. Vi sorprende che, con il passare del tempo, la mente ricordi solo le cose belle; ho scoperto che questa è una *grande* benedizione. Concentrandomi sui bei momenti che ho avuto con i miei cari che sono andati, in un istante essi tornano presenti. Mi sento immediatamente rinfrancata, e mi sento ancora più forte nella mia determinazione a vivere, al massimo del potenziale, per gli anni che rimangono nel mio destino.

Il Sé, il Cuore supremo che risplende in ognuno di noi, è al di là del corpo e della morte. L'Amore divino che noi tutti condividiamo non muore mai; siamo uniti inseparabilmente ed eternamente nel Cuore.

Baba Muktananda, in chiusura del suo libro *Esiste davvero la morte?*, dà un insegnamento fondamentale sul Sé e sulla morte. Baba dice:

Un giorno il corpo decadrà. In questo mondo, ogni cosa che viene va anche via. Ma il Sé non muore. Il Sé interiore è senza età e immutabile. La morte non può raggiungerlo. Perciò vivete con questa consapevolezza: "La Verità suprema dimora in me; la fiamma della Verità suprema brilla e risplende dentro di me". Quella luce è il Sé.²

Non importa quanti anni avete, non importa in quale fase della vita vi trovate, non importa cosa state attraversando o cosa vi turba, la contemplazione costante del ciclo di nascita, vita e morte è estremamente importante. Ha il potere di illuminarvi sul prezioso dono di essere vivi su questo pianeta. Migliora la vostra comprensione di tutto ciò che potete ottenere nella vita. Vi dona una nuova percezione, una prospettiva e un'intuizione tutta vostra su cosa significhi questa vita, la *vostra* vita.

Gioite del vostro arrivo in questo mondo.

Gioite delle vostre conquiste in questo mondo.

Gioite nel lasciare andare gli attaccamenti a questo mondo.

Una volta ho sentito Gurumayi dire:

Pensate al passaggio dell'anima
come al passare da una stanza sulla terra
a una stanza nei cieli.



¹ *Mahabharata*, 20, “Vana Parva”; trad. Kamala Subramaniam, *Mahabharata* (Bombay: Bharatya Vidya Bhavan, 1977), p. 247. Traduzione © SYDA Foundation.

² Swami Muktananda, *Esiste davvero la morte?* (SYDA Foundation, 2016), p. 33.