

IL GRANDE OBLÍO

L'intero problema della morte è basato sulla premessa che noi siamo nati e che questo qualcosa o qualcuno, che è nato, muore. Perciò la prima domanda che dobbiamo porci è: chi e che cosa è nato, e chi o che cosa muore?

L'idea di essere nati è semplicemente un'idea, un'informazione di seconda mano, è ciò che nostra madre ci ha detto. Se ci chiediamo: "So davvero di essere nato?", e osserviamo attentamente, vedremo che è nata e che muore una percezione, ma non possiamo dire: "io sono nato".

In tutte le indagini sincere è di vitale importanza liberarsi dalle informazioni di seconda mano, liberarsi dal senso comune. Se iniziamo a porre in discussione le domande, scopriremo che siamo condotti a mettere in discussione colui che le pone. Questo è l'inizio dell'autoindagine.

Quando abbandoniamo le informazioni di seconda mano, ci troviamo di fronte ai fatti concreti, alle percezioni anziché ai concetti.

Quando abbandoniamo i sogni ad occhi aperti, le ipotesi, e tutto ciò che è dato per scontato, ciò che rimane è il nocciolo del problema, che in questo caso direi che sia questo: "perché parlare della morte prima di conoscere che cos'è la vita?". Perché, se non sappiamo che cos'è la vita, come potremmo anche solo ini-

ziare a parlare della morte? Cerchiamo quindi, per prima cosa, di parlare della vita.

Le espressioni della vita appaiono e scompaiono nella nostra consapevolezza. Sappiamo che cos'è il tempo, sappiamo cos'è lo spazio, cos'è un'esperienza; come potremmo dire di conoscere queste cose se in qualche modo non conoscessimo il significato dell'assenza di tempo, l'assenza di spazio, l'assenza di esperienza? Possiamo conoscere il colore bianco senza far riferimento al nero? Possiamo conoscere il buio senza far riferimento alla luce? Conosciamo l'impermanenza perché in qualche modo "conosciamo" l'eternità, ed essa non è un'esperienza vissuta nel tempo e nello spazio. Non è una condizione, non appartiene all'esistenza, perché l'esistenza è nel tempo e nello spazio. Essa è essenzialmente un'assenza a cui, in qualche modo, noi facciamo molto spesso riferimento. È la struttura di fondo che ci permette di funzionare; non ha niente a che vedere con il divenire, con il passato, con il futuro; è senza causa e non può essere generata. Quando prendiamo coscienza di questa struttura di base, l'intero problema della morte diviene completamente privo di significato. Quando questa consapevolezza senza tempo, grazie alla quale funzioniamo inconsciamente, diventa consapevole di se stessa, ci accorgiamo che ciò che siamo è eterno e illimitato, senza tempo e senza spazio. Scopriamo che cos'è la vita; allora il pensiero della morte non potrà nemmeno sfiorare le nostre menti perché vivremo coscientemente in questa struttura senza tempo, nel presente, e il divenire sarà solo un'espressione di questo presente.

La vera domanda è: come conoscere la nostra vita in modo che la morte perda la sua importanza? Io direi che non possiamo mai conoscere la vita in modo oggettivo. Possiamo solo "essere la vita", "essere la conoscenza". Questa conoscenza è una percezione istantanea, libera dallo spazio e dal tempo, dove non esiste né colui che conosce né la cosa conosciuta, è il risveglio della vita nella sua pienezza. Questo risveglio è la nostra vera nascita. Il

fenomeno della nascita è solo un incidente fino a quando la nostra vera natura, la nostra vera nascita non viene esplorata. Quando ci risvegliamo alla vita diventiamo profondamente consapevoli di non essere veramente un oggetto concettuale. Il riflesso di oggettivare se stessi scompare, c'è uno stato di profonda apertura, una totale assenza della persona, uno stato dove c'è semplicemente vita, senza tempo, senza dimensione, uno stato che non può essere oggettivato cioè sperimentato, non ha nascita, e ciò che non ha nascita non può morire. In questo non-stato originario l'idea della morte non ci tocca, cessa di ricorrere nei nostri pensieri.

La paura di morire proviene dal confondere se stessi con il corpo-mente, questo errore è solo un pensiero, possiamo dire, quindi che la paura di morire è dovuta alla capacità di pensare. Quando non c'è pensiero non c'è né spazio né tempo. Spazio, tempo, andare, venire, passato, futuro, esistono solo nel pensiero non hanno una realtà autonoma. Tutta la paura che la società e le religioni hanno creato nei confronti del cosiddetto morire è solo una fabbricazione della mente; soltanto un oggetto può avere paura, e noi non siamo un oggetto.

La morte biologica non provoca paura; la paura è sempre nella mente, e non nel corpo. La paura di morire è solo un'anticipazione del fatto che "tu" scomparirai. L'idea di questa scomparsa distrugge tutte le sicurezze relative all'immagine dell'io, ma anche questo "io", questa immagine di se stessi è una costruzione del pensiero creata dalla memoria. Il potente istinto che erroneamente viene chiamato di "conservazione" (il termine ci illustra quanto siamo identificati con il corpo-mente), è solamente sopravvivenza biologica. La vita è assenza di desiderio, ma il corpo-mente è un'espressione della vita, possiamo dire che il desiderio di restare in vita proviene dalla vita stessa. In quanto espressione di vita, il corpo compie il corso inerente alla sua stessa natura.

Il vero significato della morte e del morire è completamen-

te diverso da ciò che abitualmente s'intende con queste parole.

Quando comprendiamo che la vita è un continuum, sentiamo il sorgere e il dissolversi di tutte le percezioni (e il corpo è una di queste) nella consapevolezza o coscienza. Questo apparire e scomparire è il significato reale della nascita e della morte. Nasciamo ogni qualvolta appare un pensiero o una sensazione e moriamo ogni volta che il concetto o la percezione scompaiono. Moriamo ogni sera prima di addormentarci e nasciamo ogni mattina. Abbiamo bisogno di familiarizzarci con questo morire, con questo abbandono del mondo oggettivo. Dovremmo chiederci nella nostra più profonda intimità: che cosa c'è prima che sorga il pensiero? Prima che scompaia il pensiero? Prima che il corpo si addormenti e prima che si risvegli? Se osserviamo da vicino possiamo scoprire una presenza, contrariamente all'assenza che abitualmente diamo per scontata, una presenza che non può comunque essere oggettivata, che è troppo vicina, la più vicina.

Se impareremo veramente ad addormentarci, allora sapremo come morire, saremo già familiarizzati con il morire e con la dissoluzione di ciò che è nato. Perché questo avvenga, prima di addormentarci dobbiamo abbandonare tutte le qualificazioni, dobbiamo renderci psicologicamente nudi, proprio come lo siamo fisicamente, e questo significa che prima di morire dobbiamo mettere da parte tutte le opinioni, i pensieri, le preoccupazioni e le idee.

È un'offerta di tutto ciò che non siamo; nell'abbandonarsi c'è un'espansione del corpo e della mente e in questa espansione si trova il presentimento della realtà, della nostra globalità. Questo dovrebbe essere fatto ogni sera prima di addormentarci, finché non scopriremo che prima che il corpo si risvegli al mattino, noi siamo. La presenza è già lì.

È meglio non rinviare questa pratica dell'abbandono dell'entità personale e di tutte le sue qualificazioni al momento della morte reale, altrimenti nel momento dell'abbandono finale,

sarà necessario essere assistiti da qualcuno che conosce la vita. Questo dovrebbe essere il ruolo del prete durante l'ultimo rito. La funzione del prete, dello sciamano, del lama o altri, è quella di aiutare il morente a varcare coscientemente la soglia del mondo oggettivo, verso il mondo non oggettivo, e aiutarlo a dimenticare i residui della persona perché possa essere aperto a una nuova dimensione di vita; è un restituire alla vita tutte le espressioni che essa temporaneamente ci ha dato. Ciò che rimane è la consapevolezza originale. Chiunque assista il morente oltre la soglia della vita dev'essere veramente qualificato, il che significa semplicemente che la sua personalità dev'essere assente. Chi assiste il morente nel momento del trapasso deve morire con lui, nel momento in cui morite con il morente egli sarà stimolato dal vostro morire, dal vostro abbandono di tutte le qualificazioni.

La presenza senza tempo, l'amore, ha il potere di liberare la persona morente dai residui dell'identificazione con il mondo fenomenico. In questo tipo di assistenza non c'è spazio per sentimenti di tristezza, commiserazione, paura, e nemmeno per le parole, perché tutto questo alimenta l'attaccamento del morente verso il mondo oggettivo. Idealmente, il miglior modo di morire è nel silenzio. Ma quando si è entrati a far parte dei rituali di una tradizione religiosa, in assenza di un prete qualificato o di un amico sincero, questi ci possono essere di aiuto per liberarci da specifici attaccamenti. I riti devono essere impersonali, non devono risvegliare l'attaccamento alla persona, come nel caso di suoni che potrebbero ricondurre il morente al mondo dei sentimenti e dell'emotività.

Come ho già detto, la via per giungere a questo abbandono, è la stessa che dovremmo percorrere prima di addormentarci. Tutto ciò che appare nel momento presente è visto come un fatto, si prende nota del fatto senza analisi o interferenze e in questa osservazione incondizionata si sente l'apertura. Quando osserviamo in questo modo tutto ciò che appare, allora l'apertu-

ra, l'attenzione nella quale la percezione era stata accolta, ritorna a noi, e ci ritroviamo nella luce: questo è un abbandono naturale, privo di intenzioni. Quindi dobbiamo procedere allo stesso modo, sia che stiamo morendo (e dobbiamo morire) o assistendo qualcuno che muore, ci stabilizziamo nella consapevolezza.

È di cruciale importanza conoscere la morte durante la nostra vita. Per chi conosce l'abbandono nello stato di veglia, la qualità della vita è completamente diversa; questo è il vero significato della parola morte, il vero significato della parola sacrificio. Come disse Maestro Eckhart: "Dio è quando io non sono". Possiamo nascere soltanto quando tutto ciò che è personale muore; solo quando siamo risvegliati nell'assenza possiamo parlare di pienezza, ma c'è un'altra ragione per non rimandare il vero morire all'ultimo momento: c'è il pericolo di rimanere intrappolati nell'espressione della vita e al momento della morte porre l'accento sull'oggetto, essere portati passivamente verso ciò che sta oltre. Con il termine passività intendo non "coscientemente".

Ci possiamo però porre la domanda: se non c'è vita dopo la morte, che importanza ha come moriamo? C'è una differenza. Non c'è vita dopo la morte perché non c'è affatto morte, c'è solo vita. La coscienza non è influenzata dalla nascita o dalla morte. Non c'è un momento senza coscienza dopo la morte del corpo; la consapevolezza è, sempre. Ma ci si può risvegliare in vita alla consapevolezza, oppure no; per i più, dopo la morte la coscienza è passiva. L'importante invece è essere questa coscienza in modo consapevole, coscientemente consci di se stessi, e questo può avvenire solamente prima che il corpo muoia. Dato che molti di noi conoscono se stessi come un oggetto e non come coscienza, pochi, dopo la morte, si dissolvono in una coscienza che conosce se stessa. Questa coscienza è appagata in se stessa e non cerca altre espressioni, e allo stesso modo in cui i residui del corpo si disperdono nell'energia totale, così la coscienza si dissolve nella sua stessa luce. Non c'è nessuno che deve andare da qualche

parte, né alcun luogo dove andare. Tutte le idee riguardo ai diversi stati e stadi di dissoluzione energetica sono quindi prive di significato per colui che è risvegliato, e sono un impedimento per colui che è in procinto di lasciare la presa nei confronti di tutte le sue qualificazioni e attaccamenti. Questi concetti generano confusione, sono costruzioni mentali, dato che non c'è più nessuno per conoscerli. Finché ci saranno queste idee ci sarà ancora qualcuno che conosce, e fino a che ci sarà un conoscitore, non ci potrà essere una vera morte.

Chi rimane ancorato al mondo oggettivo, identificato con la personalità, con i bambini, la moglie, i soldi, la vocazione e così via, può incontrare qualche difficoltà per la dissoluzione dell'energia; questa rimane quindi concentrata. I vari riti hanno infatti lo scopo di aiutare l'energia a dissolversi e mirano a sciogliere tutti i legami sul piano fenomenico; questa è anche la ragione per cui, talvolta, anche se il corpo non è visibile, possono ancora permanere residui della personalità. Bisogna accettarli e iniziare una serie di pratiche per liberarsi e svuotarsi sistematicamente di tutte le idee, le memorie, i sentimenti per la persona morta. È un processo di eliminazione. Allora vedrete come nella relazione ci sia molto di più di quanto potevate ricordare. Le memorie appartengono alla nostra mente, ma la vera relazione non è limitata dalla memoria. Bisogna anche considerare il problema della sofferenza fisica durante la morte, poiché è naturale chiedersi come si possa raggiungere un vero abbandono di fronte a un dolore acuto. La prima cosa da chiarire è che il dolore, dal punto di vista della nostra natura fondamentale che non è un oggetto e che non può avere paura o sentire dolore, deve essere visto come un qualsiasi altro affetto. Dobbiamo essere quindi molto chiari riguardo al profondo distacco di fronte agli eventi che riguardano la sensazione chiamata dolore o malattia. Non possiamo dire: "Ho paura. Soffro. Sto morendo," perché l'"Io" è immutato e immutabile. Il corpo percepisce le sensazioni, la mente crea la paura, ma quando abbiamo chiarito quello

che non siamo - il corpo e le sue sensazioni, la mente e i suoi pensieri - la sofferenza viene drasticamente ridotta. Allora la sensazione, la malattia, può essere affrontata senza interferenze psicologiche.

Il dolore, come ogni oggetto, punta verso la nostra vera natura, deve essere visto oggettivamente di fronte a noi come se il corpo appartenesse ad un altro. Nell'oggettivarlo ce ne liberiamo, non saremo più risucchiati dal malanno, dalla sensazione, e nello spazio che si verrà a creare apparirà il bagliore di una vera libertà dall'opprimente fardello. Tuttavia non si tratta soltanto di annotare in modo vago questo breve senso di distacco, perché dobbiamo diventare sinceramente interessati a questo senso di libertà, trasformare ogni momento in oggetto di attenzione, perdurare e vivere in questa sensazione di libertà. Nasce così la convinzione di non essere né il corpo sano né quello non sano.

La malattia e la morte sono opportunità eccellenti per chiarire l'errore fondamentale della nostra esistenza: avere identificato la consapevolezza, la coscienza, la vita, con il suo oggetto. È a causa di questo errore, che sorgono in noi tutti i conflitti e tutte le sofferenze. La malattia è quindi un regalo, un regalo per accorgerci più velocemente di ciò che non siamo. Essa ci offre un'opportunità che non dovremmo rifiutare: quella di essere ciò che siamo. Il nostro vivere nella pienezza stimolerà il nostro ambiente, la nostra famiglia e gli amici, direi che stimolerà la vita in loro. Consapevolmente o inconsapevolmente essi condividono la vita con noi, e dopo la morte né noi né loro ci sentiremo isolati; rimarrà questa sensazione di vita che continuerà a stimolarli, perché la vita è eterna e in essa tutti siamo nell'unità.

Generalmente, però, sia la famiglia che gli amici non hanno una relazione sincera con il morente, essi continuano a cercare di salvare in qualche modo la persona, cercano di trattenerla, non le lasciano incontrare la luce. Questo accade perché nella famiglia la relazione è da oggetto a oggetto, da persona a persona, perciò se non sono capaci di cerimoniaire l'ultimo rito,

di essere sacerdoti, cioè di morire con voi, è meglio che i familiari non siano presenti al momento della morte.

È importante che il morente soffra le espressioni della vita in modo cosciente, ma talvolta succede che in certe circostanze la chiarezza venga impedita dall'uso dei farmaci. Al momento dell'abbandono finale di solito la natura si prende a carico e il dolore non offusca la consapevolezza, ma anche in tal caso il medico ha una grande responsabilità; egli deve rappresentare la salute, la vita, e come il sacerdote dovrebbe preparare il paziente all'abbandono finale, anche il medico deve morire con il paziente, ed è necessario tutto il suo talento in primo luogo per aiutare il paziente a prendere distanza dall'identificazione con l'oggetto, e in secondo luogo per valutare di quanti farmaci il paziente abbia bisogno perché gli sia ancora possibile questa distanza. Egli deve infatti avere una profonda consapevolezza di ciò che sta accadendo. Prolungare la vita artificialmente, o togliersi la vita prematuramente, sono atti di profonda mancanza di rispetto per la vita che ci è stata data, esprimono una mancanza di gratitudine, una profonda ignoranza. La vita ci dona l'opportunità di una vera nascita, interferire significa rifiutare questa opportunità. Quando ci risvegliamo al vero "Io", il destino di tutto ciò che non siamo non ha più importanza. Il dolore, un incidente, la morte, sono nel film, ma noi siamo la luce che illumina il film. Pensare dunque al destino del corpo e cercare di interferire è segno di egocentrismo e mancanza di amore. Soltanto un io può avere concetti e intenzioni, e fino a quando vivremo nella contrazione dell'io avremo una visione distorta di ciò che è la vita. Quello che generalmente chiamiamo "la mia vita" appartiene solo alla mente e sembra quindi svolgersi in una successione. L'illusione della vita in quanto tempo ci dà l'impressione di poter interferire, ma questa visione errata viene talvolta corretta prima di morire quando si realizza una memoria panoramica della nostra intera vita. Questo avviene perché c'è un improvviso abbandono del controllo della mente, dell'incanalamento del

proprio essere nella stretta successione del tempo e dello spazio. In questo improvviso abbandono veniamo proiettati nel senza tempo, ed i fatti si presentano a noi senza l'interferenza del pensiero che generalmente tende a classificare ogni fatto. Questa visione d'insieme avviene di solito durante una crisi, quando si verifica un abbandono drammatico. In una morte naturale, invece, la persona si dissolve gentilmente nell'essere.

La morte vera è quindi la morte del vivere concettuale; la vita è presenza, sempre, nel qui ed ora, nel momento stesso.

Nell'assenza della "persona" c'è semplicemente il vivere, l'agire non volontario. Il vivere non intenzionale è vivere nella felicità, ed è solo in un vivere non intenzionale che c'è accettazione. Soltanto accettando e aprendoci a tutti gli elementi della situazione questi possono essere visti con chiarezza. Quando viviamo accettando pienamente la malattia essa non ha presa, e abbiamo così la più grande possibilità di migliorare. Tutti i cambiamenti che si verificano nel corpo sono ipotetici e transitori, ma non c'è nulla di ipotetico rispetto a ciò che siamo veramente: pura consapevolezza. Essa è prima del corpo, prima del pensiero, essa è tra due concetti o percezioni, è consapevolezza silenziosa, senza nome, senza attributi, è il totale abbandono di tutte le qualificazioni, libertà da tutte le identificazioni. è l'eterna presenza che noi scambiamo per assenza. Quando viviamo consapevolmente in questa presenza, la morte cessa di esistere. Allora, quando vedete che è giunto il momento di andarsene e avete imparato come - direi persino che avete imparato la tecnica dell'abbandono - morire è straordinariamente bello. Il morire si trasforma in un ringraziamento, un ringraziamento per aver avuto l'opportunità di conoscere la vita, di essere conoscenza, di essere il ringraziamento stesso. Nel grande oblio di ciò che non siamo, morire è l'abbandono totale all'apertura, apertura alla luce.

(traduzione dall'inglese di Mario Di Grazia)