

Avvalersi della meditazione per affrontare il dolore, la malattia e la morte

Thanissaro Bhikkhu

[versione originale in accesstoinsight.org](http://www.accesstoinsight.org)

© 1993-2012

Oggi mi occuperò del ruolo che la meditazione può svolgere nell'affrontare situazioni quali il dolore, la malattia e la morte – un argomento non piacevole, ma importante. Purtroppo, è solo quando le persone si trovano faccia a faccia con una malattia mortale che iniziano a pensare a questo genere di cose, e spesso quando è troppo tardi per essere del tutto preparati a tal riguardo. Non dovremmo ritenerci soddisfatti del fatto che, oggi, i convegni si occupino di quello che la medicina può fare per l'AIDS. Anche se l'AIDS o le correlate infezioni avventizie non vi colpiscono, lo farà qualcos'altro e, perciò, è meglio essere preparati a praticare quelle abilità di cui avrete bisogno allorché la medicina – cinese, occidentale e quale che essa sia – non sarà più in grado di aiutarvi e sarete soli. Per quanto sono stato in grado di constatare, l'unico modo per sviluppare queste abilità è di addestrare la mente. Nel contempo, se vi state prendendo cura di qualcuno che è affetto da una malattia mortale, la meditazione vi offre uno dei migliori modi di ricaricare le vostre batterie spirituali ed emotive, così da consentirvi di andare avanti anche quando le cose si fanno difficili.

Nei media si è molto parlato – in libri, quotidiani, riviste, televisione – del ruolo della meditazione nel trattamento di malattie ed esaurimenti nervosi. Di solito succede che quando i media fanno proprio un argomento, tendono a esagerare o a sminuire sia la meditazione sia cosa essa può fare per voi. È tipico



dei media. Ascoltarli è come prestare attenzione ai commercianti di automobili. Non è detto che sappiano come si guida l'automobile o come ci si prenda cura di essa. L'unica responsabilità che sentono di avere è aumentare i loro "punti vendita", indurvi a credere a ciò che vi dicono e a farvi sborsare i vostri soldi. Però, se in verità vi accingete a guidare l'automobile, dovete studiare le istruzioni per il conducente. Così, questo è ciò che oggi vorrei offrirvi: un manuale per la meditazione che vi aiuti nei momenti critici.

In questo ambito, mi è capitato di avere varie esperienze personali. L'anno prima che lasciassi la Thailandia, sono stato colpito dalla malaria, un tipo di malattia molto diversa dall'AIDS, ma ancora al primo posto per le vittime che miete nel mondo. Attualmente, ogni anno muore più gente per la malaria che non a causa di qualsiasi altra malattia, nonostante la massiccia campagna condotta dall'OMS negli anni Sessanta per spazzarla via. Furono distribuite ingenti scorte di cloroquina agli abitanti dei villaggi del Terzo Mondo. Paludi ed abitazioni furono irrorate con dosi letali di DDT per sterminare le zanzare. Ora si sono però sviluppati nuovi ceppi di parassiti della malaria, per i quali la medicina occidentale non ha cure, le zanzare sono diventate resistenti al DDT e il tasso di mortalità della malaria è nuovamente aumentato. Ricordatevi di questo, allorché appuntate le vostre speranze sui "National Institutes of Health" o sul "Salk Institute" per

una cura o un vaccino per l'AIDS ¹.

Io sono stato fortunato. Come potete vedere, sono sopravvissuto, ma solo dopo essermi rivolto alla medicina tradizionale, successivamente al fallimento delle migliori cure che mi potevano offrire gli specialisti di malattie tropicali. Nello stesso tempo, quando ero malato fui in grado di praticare la meditazione, cui avevo fatto ricorso negli anni precedenti per superare i peggiori attacchi di dolore e disorientamento. Questo fu ciò che mi convinse del valore della meditazione in casi consimili.

Oltre alla mia esperienza personale, avevo conosciuto un buon numero di persone che praticavano la meditazione sia qui, negli Stati Uniti, sia in Thailandia, e che erano stati costretti a convivere con il cancro e con altre malattie gravi, persone dalle quali avevo imparato quanto la meditazione li avesse aiutati a gestire sia la malattia sia le cure, che sono spesso più terribili del cancro stesso. Attingerò alle loro esperienze per questo discorso.

Prima, però, desidererei che tutti noi sedessimo in meditazione per pochi minuti, così che tutti voi possiate provare in prima persona il sapore di ciò di cui sto parlando ed avere una piccola esperienza dalla quale partire allorché sarete tornati a casa.

La tecnica che vi insegnerò è la meditazione basata sul respiro. Si tratta di un buon oggetto di meditazione, indipendentemente dal vostro retroterra religioso. Come una volta disse il mio maestro, il respiro non appartiene al Buddhismo o al Cristianesimo o a qualsiasi altra religione. È una "proprietà comune", sulla quale ognuno può meditare. Nello stesso tempo, tra tutti gli oggetti di meditazione esistenti, è probabilmente il più benefico per il corpo, perché quando viene coinvolto il respiro, abbiamo a che fare non solo con l'aria che entra ed esce dai polmoni, ma anche con tutte le sensazioni energetiche che fluiscono nel nostro corpo ad ogni respiro. Se potete im-

parare a diventare sensibili a queste sensazioni e a lasciarle fluire gentilmente e senza ostacoli, potete più facilmente aiutare le funzioni corporee e dare l'opportunità alla mente di affrontare il dolore.

Meditiamo per alcuni minuti, allora. Sedete eretti in modo confortevole, in una posizione equilibrata. Non dovete stare dritti come una bacchetta, come un soldato. Cercate solo di non sporgervi in avanti o indietro, e nemmeno a sinistra o a destra. Chiudete gli occhi e dite a voi stessi: «che io possa essere veramente felice e libero dalla sofferenza». Questo può sembrare un modo strano e perfino egoistico di iniziare la meditazione, ma vi sono buone ragioni in sostegno di esso. La prima è che se non desiderate la vostra stessa felicità, non vi è alcuna possibilità che possiate augurarla ad altri. Alcune persone hanno bisogno di rammentare a se stessi costantemente che meritano la felicità: tutti noi la meritiamo, ma, se non lo crediamo, cercheremo continuamente di trovare il modo di punirci da soli e, nello stesso tempo, finiremo per punire anche gli altri in modi sia palesi sia sottili.

La seconda ragione è che risulta importante riflettere sulla vera felicità e su dove possa essere trovata. Un momento di riflessione vi mostrerà che non l'avete trovata nel passato né [la troverete] nel futuro. Il passato non c'è più e la vostra memoria è inaffidabile. Il futuro è mera incertezza. Così, l'unico posto in cui trovare felicità è nel presente. Ma anche qui è necessario sapere dove guardare. Se cercate di fondare la vostra felicità su cose che cambiano – ciò che si vede, suoni, sensazioni in genere, persone e cose esterne – vi state predisponendo a delusioni, come se costruisste una casa su una collina ove nel passato vi sono già state numerose frane. Così, la vera felicità deve essere cercata all'interno. Perciò, la meditazione è come una caccia al tesoro: trovare cosa vi è di solido e di immutabile nella mente, un qualcosa che neanche la morte può

1. I vari *National Institutes of Health* sono agenzie dello *United States Department of Health and Human Services* (Dipartimento della Salute e dei Servizi Umani) degli Stati Uniti; tali Istituti costituiscono uno dei centri più avanzati a livello mondiale ed il punto di riferimento negli Stati Uniti per la ricerca biomedica. *Il Salk Institute for Biological Studies* si occupa della ricerca su cancro, invecchiamento, Alzheimer, diabete e malattie infettive ricorrendo a scienze neurologiche, genetica, biologia e discipline correlate [NdT].

toccare.

Per trovare questo tesoro abbiamo bisogno di strumenti. Il primo è proprio fare ciò che stiamo facendo ora: sviluppare benevolenza per noi stessi. Il secondo è diffondere questa benevolenza su altri esseri viventi. Dite a voi stessi: «che anche tutti gli altri esseri viventi, non importa dove essi siano o cosa abbiano fatto in passato, possano trovare la vera felicità». Se non coltivate questo pensiero e invece includete rancori nella vostra meditazione, sarete in grado di vedere solo questi ultimi quando vi guarderete dentro.

Solo quando avrete così purificato la vostra mente e messo da parte questioni esteriori, sarete in grado di focalizzarvi sul respiro. Portate la vostra attenzione sulla sensazione del respiro. Fate una lunga inspirazione ed una lunga espirazione per un paio di volte, mettendo a fuoco un qualsiasi punto del corpo nel quale è possibile notare il respiro e la vostra mente si sente a proprio agio nel farlo. Può essere il naso, il torace, l'addome o qualsiasi altro punto. Rimanete con l'attenzione su quel punto, notando la sensazione quando inspirate ed espirate. Non forzate il respiro né appesantite troppo la vostra focalizzazione. Lasciate che il respiro fluisca naturalmente e controllate l'andamento delle sensazioni. Assaporatele, come se si trattasse di un qualcosa di squisito che desiderate prolungare. Se la vostra mente vaga, non scoraggiatevi, semplicemente riportatela indietro. Se vaga cento volte, riportatela indietro altrettante volte. Mostratele che fate sul serio e alla fine vi ascolterà.

Se volete, potete provare con differenti tipi di respiro. Se vi sentite a vostro agio con il respiro lungo, aderite ad esso. Altrimenti, cambiate, adottando qualsiasi ritmo vi paia lenitivo per il corpo. Potete provare un respiro corto, veloce, lento, profondo, superficiale, basta che lo sentiate adatto a voi in questo momento.

Non appena sentite di aver il respiro a proprio agio nel punto scelto, spostate la vostra attenzione per notare il modo in cui sentite il respiro in altre parti del corpo. Iniziate con il focalizzare l'area immediatamente sotto l'om-

belico. Inspirate ed espirate, e percepite le sensazioni in quell'area. Se non sentite alcun movimento in quella zona, siate solo consapevoli che non vi è alcun movimento. Se ne sentite uno, notate la qualità di esso, per vedere se in quel punto la sensazione del respiro è irregolare, e se vi è una qualche tensione o compressione. Se vi è tensione, pensate di rilassarla. Se il respiro è irregolare o discontinuo, pensate di appianarlo... Ora spostate la vostra attenzione alla destra di quel punto, sul lato inferiore destro dell'addome, e ripetete lo stesso procedimento... Poi sul lato inferiore sinistro dell'addome... Poi sopra l'ombelico... destra... sinistra... sul plesso solare... destra... sinistra... sul centro del torace... destra... sinistra... sulla base della gola... destra... sinistra... sul centro della testa... Impiegate alcuni minuti per ogni punto.

Se steste meditando a casa vostra, potevate continuare questo procedimento per tutto il corpo – sopra la testa, lungo la schiena, dalle braccia e dalle gambe fino alle dita delle mani e dei piedi – ma siccome il nostro tempo è limitato, vi chiederò ora di focalizzare la vostra attenzione su tutti i punti che abbiamo già trattato. Quando la vostra attenzione si è stabilita ed è a proprio agio in quei punti, consentite alla vostra consapevolezza di diffondersi per riempire l'intero corpo, dalla testa fino alle dita dei piedi. Siate come un ragno che siede al centro della ragnatela: è seduto in un punto, ma percepisce l'intera ragnatela. Mantenete espansa la vostra consapevolezza in questo modo – dovete lavorare su questo, perché essa avrà la tendenza a concentrarsi su un solo punto – e pensate che il respiro entri ed esca da tutto il corpo, attraverso ogni poro della pelle. Lasciate che la vostra consapevolezza permanga semplicemente così, per un po': non c'è altro posto in cui dobbiate andare, nient'altro a cui dobbiate pensare... ed infine uscite dolcemente dallo stato meditativo.

Dopo il mio discorso avremo tempo per rispondere ad ogni domanda abbiate intenzione di porvi, ma ora vorrei tornare ad una questione toccata in precedenza: quanto sia la meditazione sia il ruolo che essa può svolgere nell'affrontare la malattia e la morte tendano

ad essere esagerati o sminuiti. Perché è solo con una corretta valutazione dei vostri strumenti che potete usarli in modo preciso e benefico. Differenzierò le mie osservazioni in due parti: cos'è la meditazione, e cosa essa può fare per voi.

Primo, cos'è la meditazione. Concezioni di genere popolare tendono a sottovalutarla. Libri che si occupano della meditazione in relazione al trattamento di malattie tendono a mettere a fuoco solo due aspetti, come se esaurissero ciò che essa ha da offrire: rilassamento e visualizzazione. È vero che questi due processi rappresentano gli stadi iniziali della meditazione – appena ora avete forse sperimentato quanto essa possa essere rilassante e realizzato alcune visualizzazioni pensando al respiro che passa attraverso il corpo – ma vi è di più. I grandi meditanti della storia dell'uomo fecero più che padroneggiare la risposta al rilassamento.

La meditazione quale processo completo coinvolge tre stadi. Il primo è il rilassamento consapevole, rendere la mente a proprio agio nel presente, perché è solo quando si sente a proprio agio nel presente che essa può calmarsi e restare ferma. In questa descrizione la parola più importante è “consapevole”. Dovete essere del tutto coscienti di cosa state facendo, se la mente sta restando ferma o meno sul suo oggetto e se sta andando alla deriva verso il sonno. Se vi rilassate semplicemente e andate alla deriva, non si tratta di meditazione, e non vi è nulla che possiate costruire su questo. Ovviamente, se potete restare del tutto consapevoli allorché la mente si assesta confortevolmente nel presente, ciò sviluppa lo stadio successivo.

Allorché la mente si assesta vieppiù solidamente nel presente, acquista forza. Voi sentite che tutti i frammenti dispersi della vostra attenzione – preoccupazioni, ricordi, anticipazioni o quello che sia – si raccolgono insieme e la mente acquista un senso di pienezza e di unificazione. Questo dà alla mente una sensazione di potere. Quando consentite a questo senso di completezza di svilupparsi, vedrete che diviene sempre più solido in tutte le vostre occupazioni, indipendentemente dal fatto che stiate o meno meditando formalmente, ed è

questo che conduce al terzo stadio.

Allorché vi concentrerete sempre più per proteggere questo senso di completezza, diverrete sempre più sensibili e guadagnerete progressivamente intuito in relazione alle cose che sono in grado di scuotere l'equilibrio. Ad un primo livello, notate che se fate qualcosa di dannoso a voi se stessi o agli altri, ciò distrugge l'equilibrio. Iniziate poi a rendervi conto quanto la sola comparsa nella mente di cose quali avidità, desiderio, illusione e paura possano distruggerlo. Potete così incominciare a discernere i modi di ridurre il potere che queste cose hanno sulla mente, fino a che non raggiungete un livello di presenza mentale che risulta intoccabile per esse – come pure da qualsiasi altra cosa – e vi libera da queste stesse.

Come mostrerò tra poco, è questo più alto stadio della meditazione che può essere il più benefico. Se praticate la meditazione quale mera forma di rilassamento, questo va bene per affrontare quell'elemento della malattia che proviene dallo stress, ma vi è molto di più nell'AIDS, sia fisicamente sia mentalmente, che il semplice stress, e se vi limitate al rilassamento o alla visualizzazione, non state ottenendo tutti i benefici che la meditazione può offrire.

Siamo giunti a ciò che la meditazione può fare quando ci si trova ad affrontare una malattia seria e la morte. Si tratta di un argomento in relazione al quale i media si imbattono sia nella sopravvalutazione sia nella sottovalutazione. Da un lato vi sono libri i quali vi dicono che tutte le malattie provengono dalla mente e che dovete semplicemente riequilibrarla e otterrete la guarigione. Una volta, una giovane donna di 24 anni che soffriva di cancro ai polmoni venne a trovarmi nel mio monastero, e mi chiese cosa pensassi di questi libri. Le dissi che in alcuni casi la malattia proviene da mere cause mentali e che la meditazione è allora in grado di curarla, ma che ci sono anche casi in cui la malattia giunge da cause fisiche e che, per quanto si pratici la meditazione, non vi può essere guarigione. Se credete nel karma, vi sono alcune malattie che giungono dal karma presente – il vostro stato mentale proprio ora – ed altre che pro-

vengono dal karma passato. Se si tratta di un malanno che proviene dal karma presente, la meditazione può essere in grado di allontanarla. Se invece si tratta di un malanno che giunge dal karma passato, il massimo che potete sperare dalla meditazione è che vi possa aiutare a vivere con la malattia e con il dolore senza soffrire per essi.

Nello stesso tempo, se dite alla gente che sta soffrendo perché le loro menti sono in cattivo stato e che sta solamente a loro di riequilibrarle se vogliono guarire, state ponendo sulle loro spalle un peso terribilmente pesante proprio nel momento in cui si sentono deboli, infelici, indifesi e abbandonati. Quando dissi queste parole, la donna sorrise e affermò che era d'accordo. Non appena le era stato diagnosticato il cancro, i suoi amici le avevano dato una gran quantità di libri su come far andar via la malattia e disse che se avesse creduto che era utile dar fuoco ai libri, li avrebbe ormai già bruciati tutti. Conosco personalmente molta gente la quale crede che le loro condizioni di salute siano un indicatore del loro stato mentale, il che è perfetto quando si sentono bene. Non appena si ammalano, tuttavia, pensano di aver fallito nella meditazione e questo li fa cadere in depressione.

Un punto dovrebbe essere assolutamente chiaro. Lo scopo della meditazione è trovare felicità e benessere nella mente, indipendentemente dal corpo e da come le cose procedono all'esterno. Se accade che attraverso la vostra meditazione siete in grado di curarvi fisicamente, è perfetto; si sono verificati molti casi in cui la meditazione ha avuto effetti rimarchevoli sul corpo. Il mio maestro aveva una praticante – una donna sulla cinquantina – alla quale fu diagnosticato il cancro più di 15 anni fa. I dottori le avevano dato solo pochi mesi di vita, e grazie alla sua attività di meditazione lei è tutt'oggi in vita. Focalizzò la sua pratica sul tema «anche se il mio corpo è malato, la mia mente non deve esserlo». La visitai pochi anni fa in ospedale, il giorno dopo che le era stato asportato un rene. Era seduta sul letto, luminosa e consapevole, come se non le fosse successo nulla. Le chiesi se avesse dolori; rispose di sì, 24 ore al giorno, ma che non consentiva al dolore di far breccia nella

sua mente. Infatti, stava affrontando la sua malattia molto meglio di suo marito, il quale non meditava e si era così preoccupato della possibilità di perderla al punto da ammalarsi. Era lei a doversi prendersi cura di lui.

Però, casi come questo non rappresentano affatto una garanzia e non dovrete accontentarvi della semplice sopravvivenza fisica, poiché – come ho detto prima – se non è una malattia a colpirvi, lo farà qualcos'altro e voi non sarete realmente al sicuro fino a che non avrete trovato quel tesoro nella vostra mente che non può essere toccato nemmeno dalla morte. Ricordate che quanto di più prezioso possedete è la vostra mente. Se la mantenete in una buona forma, indipendentemente da quanto accade attorno a voi non avete perduto nulla, perché il vostro corpo va solo fino alla morte, mentre la vostra mente va oltre.

Perciò, esaminando cosa la meditazione può fare per voi, dovrete focalizzarvi più su come possa aiutarvi a conservare la pace mentale di fronte al dolore, all'invecchiamento, alla malattia e alla morte, visto che, a parte tutto, prima o poi dovrete affrontare queste cose. In realtà, sono eventi normali della vita, anche se siamo giunti a considerarli come anomalie. Ci hanno insegnato che per nascita abbiamo diritto ad eterna giovinezza, salute e vita. Quando esse ci tradiscono, sentiamo che si tratta di un qualcosa di terribilmente sbagliato, e che qualcuno è colpevole, noi stessi o gli altri. In verità, però, nessuno ha colpa. Una volta nati, non è possibile che non si verifichino vecchiaia, malattia e morte. Solo quando accettiamo tutto ciò come inevitabile, possiamo iniziare a rapportarci ad esse in un modo intelligente, che ci consenta di non soffrire per esse. Guardatevi intorno. Le persone che cercano più duramente di negare il loro invecchiamento – tramite esercizi fisici, diete, chirurgia plastica, trucco e quel che sia – sono quelle che più soffrono per l'invecchiamento. Lo stesso vale per la malattia e per la morte.

Così, ora vorrei concentrare l'attenzione su come utilizzare la meditazione per affrontare tutte queste cose e trascenderle. Innanzitutto, il dolore. Quando si presenta, la prima cosa da fare è accettare che ci sia. Questo è il passo più importante, in quanto la maggior parte

delle persone, allorché incontrano il dolore, cercano di negargli il diritto di esistere. Pensano di poterlo evitare scacciandolo via, ma è come cercare di evitare di pagare le tasse gettando via la dichiarazione dei redditi: potete tenerle lontane per un po', ma in seguito le autorità se ne accorgeranno e per voi sarà ancor peggio di prima. Così, il primo modo di trascendere il dolore è innanzitutto comprenderlo, prenderne conoscenza, e ciò significa sopportarlo. Ovviamente, la meditazione può offrirvi un modo di staccare voi stessi dal dolore mentre state convivendo con esso, così che sebbene il dolore vi sia, non dovete soffrire per esso.

Innanzitutto, se padronegiate la tecnica della focalizzazione sul respiro e riuscite ad adattarla in modo da sentirvi a vostro agio, noterete che siete in grado di scegliere dove, nel corpo, focalizzare la vostra consapevolezza. Se volete, la potete focalizzare sul dolore, ma nei primi stadi è meglio farlo su altre parti del corpo, che stanno bene. Lasciando al dolore la sua parte. Non cercate di scacciarlo, ma nello stesso tempo non dovete coinvolgervi con esso. Consideratelo semplicemente come un fatto naturale, un qualcosa che sta avvenendo, ma non necessariamente a voi stessi.

Un'altra tecnica consiste nel respirare attraverso il dolore. Se riuscite a diventare sensibili alle sensazioni del respiro che attraversano il corpo ogni volta che respirate, noterete che si ha la tendenza a costruire un involucro di tensione attorno al dolore, ove l'energia del corpo non fluisce liberamente. Questa, sebbene sia una strategia che tende ad evitare il dolore, in realtà lo aumenta. Perciò, pensate al respiro che fluisce proprio attraverso il dolore mentre ispirate ed espirate, al fine di dissolvere questo involucro di tensione. Nella maggior parte dei casi, noterete che ciò può alleviare considerevolmente il dolore. Ad esempio, quando avevo la malaria, trovai questa tecnica molto utile per ridurre la tensione che si accumulava nella testa e nelle spalle. Siccome talvolta era forte al punto che potevo a malapena respirare, pensavo al respiro che raggiungeva e attraversava tutti i centri nervosi del mio corpo – il centro del torace, la gola, il centro della

fronte, e così via – e la tensione si dissolveva.

Ci sono persone, però, le quali constatano che respirare attraverso il dolore invece lo accresce, ciò è un segnale del fatto che stanno applicando impropriamente la tecnica della focalizzazione. In questo caso, la soluzione è di focalizzare l'attenzione nella parte del corpo che è opposta al dolore. In altre parole, se il dolore è sul lato destro, focalizzate quello sinistro. Se è sul davanti, focalizzate la parte posteriore. Se è, letteralmente, nella vostra testa, focalizzate le mani e i piedi. A proposito: questa tecnica funziona particolarmente bene con l'emicrania. Se, ad esempio, l'emicrania è sul lato destro, focalizzate la sensazione del respiro sul lato sinistro del vostro corpo, dal collo in giù.

Man mano che il vostro potere di concentrazione diventa più forte e stabile, potete cominciare ad analizzare il dolore. Nel primo stadio, si devono distinguere le sue componenti fisiche da quelle mentali. Distinguetevi tra il reale dolore fisico e il dolore mentale che lo accompagna: la sensazione di essere – giustamente o ingiustamente – perseguitati, la paura che il dolore possa aumentare o significare la fine, o quello che sia. Allora ricordate a voi stessi che non dovete accompagnare questi pensieri. Se la mente sta per pensarli, non dovete cadere nella loro rete. Quindi, smettete di nutrirli e vedrete che dopo un po' cominceranno ad allontanarsi, esattamente come una persona folle che si avvicina per parlare con voi. Se parlate con un folle, dopo un po' diventerete folli anche voi. Ovviamente, se lo lasciate chiacchierare senza unirvi alla conversazione, dopo un po' egli vi lascerà in pace. Con i pensieri-spazzatura che avete nella testa è esattamente la stessa cosa.

Quando spogliate il vostro dolore di tutti gli accessori mentali che lo circondano – inclusa l'idea che il dolore è vostro o che sta accadendo a voi – vedrete che infine vi limiterete alla semplice constatazione: «questo è un dolore ed è proprio lì». La vostra meditazione si troverà ad una svolta, quando riuscirete ad andare oltre a tutto questo. Uno dei modi è notare solamente che anche questa constatazione sorgerà e poi svanirà. Quando sorge, il dolore aumenta. Quando va via, il dolore sva-

nisce. Poi, cercate di vedere che il corpo, il dolore e la vostra consapevolezza sono tre cose separate, come tre pezzi di corda che sono stati stretti in un nodo, che però voi ora sciogliete. Quando sarete in grado di farlo, noterete che non c'è dolore che non riuscirete a sopportare.

Un altro ambito nel quale la meditazione può aiutarvi, è vivere con la semplice realtà che il vostro corpo è malato. Per alcune persone, accettare questo dato di fatto è una delle componenti più dure della malattia. Però, non appena avete sviluppato un solido centro nella vostra mente, potete basare lì la vostra felicità, e iniziare a osservare la malattia con molta più equanimità. Dobbiamo ricordare che la malattia non ci sta sottraendo nulla. È solo una parte della vita. Come ho detto in precedenza, la malattia è normale; la salute è un miracolo. L'idea che tutti i complessi sistemi del corpo funzionino a dovere è così improbabile che non dovremmo sorprenderci quando cominciano a guastarsi. Molte persone si lamentano del fatto che quanto vi è di più difficile nel vivere con una malattia come l'AIDS o il cancro è sentire che hanno perso il controllo sul loro corpo. Però, quando avete ottenuto un maggior controllo sulla vostra mente, iniziate a vedere che il controllo che credevate di avere sul vostro corpo era essenzialmente illusorio.

Il corpo non si è mai accordato con voi che avrebbe fatto cosa vi piaceva. Semplicemente, vi muovevate, lo costringevate a mangiare, a camminare, a parlare e così via, pensando poi di essere voi a comandare. Ma anche allora il corpo faceva cosa gli pareva – diventando affamato, urinando, defecando, producendo flatulenze, infortunandosi, ammalandosi, invecchiando. Se riflettete sulle persone che pensano di avere il massimo controllo del loro corpo, come i culturisti, essi sono in verità i più schiavizzati, in quanto devono mangiare ogni giorno quanto basterebbe per tenere in vita dieci somali, sono costretti per ore a spingere e tirare ogni giorno barre di metallo, spendendo tutta la loro energia in esercizi che non portano a nulla. Se non lo fanno, i loro corpi pompati si sgonfiano e divengono piatti in poco tempo.

Così, un'importante funzione della meditazione – per darvi un solido centro che rappresenta una posizione vantaggiosa per guardare i veri colori della vita – consiste nell'evitare che vi sentiate minacciati o sorpresi quando il corpo comincia a riaffermare la sua indipendenza. Perfino se il cervello inizia a funzionare male, le persone che hanno sviluppato la consapevolezza per mezzo della meditazione possono accorgersene e lasciar andare anche quella parte del loro corpo. Uno dei praticanti del mio maestro dovette essere operato al cuore e i dottori recisero una delle principali arterie che giungevano al cervello. Quando si risvegliò, fu in grado di dire che il suo cervello non funzionava bene, e non trascorse molto tempo prima di capire che era stata compromessa la sua percezione delle cose. Per esempio, pensava di aver detto qualcosa a sua moglie e si urtava perché non rispondeva, mentre egli aveva solo pensato ciò che voleva dirle senza in realtà proferire parola alcuna. Quando si rese conto di quello che avveniva, fu in grado di racimolare sufficiente consapevolezza per mantenere la calma e osservare semplicemente cosa stava avvenendo nel suo cervello, rammentando a se stesso che vi era un qualcosa che non funzionava bene e senza irritarsi quando le cose non andavano. Gradualmente, fu in grado di riacquistare il normale uso delle sue facoltà e, come egli stesso mi disse, era affascinante essere in grado di osservare il buon e il cattivo funzionamento del cervello, e di rendersi conto che il cervello e la mente erano due cose separate.

Infine, giungiamo al tema della morte. Come ho detto in precedenza, uno degli importanti stadi della meditazione consiste nello scoprire all'interno della mente un nucleo conoscitivo che non muore con il decesso del corpo. Se siete in grado di raggiungere questo stadio della meditazione, la morte non pone alcun problema. Anche se non avete raggiunto questo livello, potete preparare voi stessi alla morte in modo tale da essere in grado di morire in modo abile, e non nel modo caotico in cui la maggior parte delle persone muore.

Quando la morte arriva, nella vostra mente si affolla ogni genere di pensieri – rimpianto per cose che non siete stati in grado di fare e

per cose che avete fatto, ricordi di persone che avete amato e che dovete abbandonare. Una volta fui quasi folgorato e, benché la gente che vedeva quanto stava avvenendo disse che si trattò solo di pochi secondi prima che la corrente venisse staccata, a me sembrarono circa cinque minuti. In questo lasso di tempo molte cose mi attraversarono la mente, a cominciare dal pensiero che io stavo per morire per la mia stessa stupidità. Poi mi convinsi del fatto che, se era arrivato il tempo di andarsene, meglio farlo in un modo opportuno, così non mi permisi di fissarmi su alcun sentimento di rimpianto, e così via, che giungeva ad inondare la mia mente. Sembrava che lo stessi facendo bene, e la corrente cessò.

Se non avete praticato la meditazione, questo genere di esperienza può essere travolgente, e la mente si legherà a qualsiasi cosa le si presenti per essere poi trasportata via in quella direzione. Se invece avete praticato la meditazione e siete diventati abili a lasciar andare i vostri pensieri o a conoscere a quali pensieri aderire e quali altri far fluire via, sarete in grado di fronteggiare la situazione, rifiutando di cadere in qualsiasi stato mentale che non sia della migliore qualità. Se la vostra concentrazione è ferma, potete far sì che questa sia la più importante prova dell'abilità che avete sviluppato. Se vi è dolore, sarete in grado di vedere cosa sparirà prima: il dolore o il nucleo della vostra consapevolezza. Potete essere certi del fatto che, indipendentemente da tutto, sarà il dolore ad andare via per primo, perché quel nucleo di consapevolezza non può morire.

Tutto questo si riduce al fatto che, per tutto il tempo che sarete in grado di sopravvivere, la meditazione migliorerà la qualità della vostra vita, così da rendervi capaci di vedere con equanimità dolore e malattia e di imparare da essi. Quando giunge il tempo di andare, quando i medici devono alzare le mani in segno d'impotenza, l'abilità che avete sviluppato nella meditazione sarà l'unica cosa che non vi abbandonerà. Vi consentirà di affrontare la morte con finezza. Anche se non vi piace pensarci, la morte sta per arrivare indipendentemente da qualsiasi altra possibilità, così che noi dovremmo imparare a guardarla

dritta negli occhi. Ricordate che una morte ben affrontata è uno dei segni più sicuri di una vita ben vissuta.

Fino ad ora ho limitato le mie osservazioni ai problemi che devono affrontare le persone affette da AIDS o da altre malattie pericolose per la vita, e non mi sono direttamente occupato dei problemi di quanti si devono prendere cura di queste persone. Eppure, avreste dovuto essere in grado di cogliere alcuni elementi utili per affrontare questo genere di problemi. La meditazione vi offre un luogo per riposare e per raccogliere le vostre energie. Vi può anche aiutare ad ottenere il distacco [necessario] per vedere in giusta luce il vostro ruolo. Quando una persona malata ha una ricaduta o muore, non si tratta di un segno del fallimento da parte delle persone che si prendevano cura di lei. Il vostro dovere, per il tempo in cui tale persona sopravvive, è di fare quanto potete per migliorare la qualità della sua vita. Quando per quella persona giunge il tempo di andare, è vostro dovere di aiutarla a migliorare la qualità della sua morte.

Una volta, un uomo anziano che aveva praticato meditazione per molti anni venne a dire addio al mio maestro subito dopo aver appreso di avere un cancro ad uno stadio molto avanzato. Aveva progettato di andare a casa e morire, ma il mio maestro gli chiese di restare in monastero. Se fosse tornato a casa, egli avrebbe sentito i suoi nipoti litigare per l'eredità, ciò che lo avrebbe esposto ad una cornice mentale negativa. Così, predisponemmo un posto dove egli sarebbe potuto rimanere, con sua figlia – che pure praticava la meditazione – che lo assisteva. Non passò molto tempo prima che i suoi sistemi fisiologici iniziassero a guastarsi, e sembrò che il dolore stesse cominciando a sopraffarlo, così io dovetti [dire] alla figlia di sussurrargli all'orecchio istruzioni per la meditazione e, al suo capezzale, di cantargli le sue preghiere buddhiste preferite. Ciò ebbe su di lui un effetto calmante e quando egli morì – una notte, alle 2 – egli parve calmo e del tutto consapevole. La figlia, come lei stessa mi disse il mattino seguente, non provò alcuna tristezza o rimpianto, perché aveva fatto del suo meglio per rendere la morte del

padre una transizione la più dolce possibile.

Una situazione nella quale sia il malato sia chi si occupa di lui sono meditanti, rende le cose molto più semplici per entrambi, e la morte del paziente non deve necessariamente significare la morte dell'abilità nell'offrire la propria assistenza a qualcun altro.

Tutto ciò esaurisce gli argomenti di cui mi volevo occupare. Temo che alcuni di voi possiate trovare le mie osservazioni in un certo qual modo pessimistiche, ma il mio scopo è stato di aiutarvi a guardare ed affrontare con chiarezza la situazione che avete d'avanti, sia in quanto persone malate sia in quanto persone che di queste ultime vi dovete occupare. Se evitate di guardare in modo chiaro, seppur duro, a cose quali il dolore e la morte, queste possono solo farvi soffrire di più, in quanto avete rifiutato di prepararvi ad esse. Solo quando le vedete chiaramente, potete avere la sensazione di cosa è importante e di cosa non lo è, e attenervi fermamente alle vostre priorità: solo allora siete in grado di trascenderle.

In molti pensano che la diagnosi di malattie fatali consenta loro di osservare la vita con chiarezza per la prima volta, per avere la sensazione di quali siano le loro reali priorità. Ciò può di per sé rappresentare un radicale miglioramento della qualità delle loro vite, ed è un vero peccato che si debba attendere fino a questo punto per vedere le cose con chiarezza. Però, quale che sia la vostra situazione, vi chiedo di cercare di fare quanto più potete per migliorare la condizione della vostra mente, perché quando tutto il resto vi lascerà, proprio tale condizione sarà ciò che rimarrà. Se non avrete investito il vostro tempo nello sviluppo della mente, essa non avrà molto da offrirvi in cambio. Se l'avrete addestrata e vi sarete ben occupati di essa, vi ripagherà in misura di gran lunga maggiore. Spero di essere riuscito a mostrarvi che la meditazione ha molto da offrire nell'aiutarvi a consolidare lo stato della vostra mente e a consentirle di trascendere tutto ciò che si pone sulla sua strada.

Grazie per la vostra attenzione.

Tradotto dall'inglese da Roberto Paciocco

L'originale è all'indirizzo

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/painhelp.html>

Disclaimer

Saddha autorizza a ripubblicare il proprio materiale e a distribuirlo attraverso qualunque mezzo, purché:

- 1) questo venga offerto gratuitamente;
- 2) sia indicata chiaramente la fonte (sia della traduzione che dell'originale);
- 3) sia incluso per intero questo testo di autorizzazione.

Altrimenti tutti i diritti sono riservati.