

Due lati della medaglia - riflessioni sulla morte

monaca Ajahn Metta

Tratto da Forest Sangha Newsletter, n. 93, 2014

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

© 2014

A volte mi sorprende scoprire quanti di noi, nelle propria esistenza, stiano già riflettendo sulla morte o comunque, più in generale, sulla “fine” di qualcosa o di qualcuno. È incredibile quanto queste considerazioni siano parte delle nostra esperienza. Come esseri umani la morte è una componente delle nostre vite, sia della nostra stessa che di quella di chiunque intorno a noi, eppure mi accorgo che tanti sono alle prese con l’angoscia causata dalla perdita di qualcuno o qualcosa, o con l’angoscia di una fine imminente. Quando ci tocca in prima persona la morte di un caro, che sia un marito, un amico, oppure la madre o il padre, il distacco da tale legame affettivo ci colpisce profondamente. Siamo portati a credere che una parte della nostra vita si allontani definitivamente da noi, verso l’ignoto. Che ragione possiamo farcene? Come possiamo relazionarci con l’inevitabilità della fine?

Un aspetto che mi è di aiuto consiste nel comprendere che qualsiasi fine implica l’inizio di qualcos’altro. La fine non è solo la fine, l’arresto, il compimento ma contiene il germe di un altro inizio, che a sua volta porterà ad un altro termine. Da una fine scaturisce un inizio e questo porterà ad una fine. Se rifletto in tal modo mi sembra di vedere una spirale che riprende semplicemente il suo moto ad un altro livello.

Ricordo qualche anno fa, quando un’amica

stava morendo. Fu per me un’esperienza intensa. Fu straordinario vedere a che punto avesse fatto pace con la propria condizione e quanto le fossero di conforto la pratica ed i suoi frutti per prepararla a quest’ultimo passo. Durante i momenti del trapasso era evidente che non era più in lotta. Era stata male per diversi anni, stava morendo di cancro e all’inizio gli aveva resistito. Aveva provato vari metodi per curare la sua malattia, ma nessuno aveva funzionato. Le persone rimastele accanto sino all’ultimo mi hanno raccontato di come se ne è andata, con un leggero respiro... come un lieve sfumare e un passare oltre. Qualche volta si usa dire “morire prima di morire”, e lei me lo rammenta. Nella sua dipartita vedo uno specchio che riflette le nostre costanti cessazioni. Durante la vita ne sperimentiamo tante: la fine di un momento, di una giornata, di una settimana, di un progetto, di una stagione, di una relazione. Considerarle come una perdita o una morte che avviene prima che abbia termine tutta l’energia vitale contenuta nel nostro corpo ci aiuta ad accettarle pacificamente.

Accettare che in tutto vi sia l’inizio ma anche la fine ci è di aiuto. Ci prepara ad una prospettiva nuova e diversa, che ancora non conosciamo. In effetti questa situazione si verifica abbastanza spesso durante la vita, solo che non ne siamo pienamente consapevoli. Ci sono infatti quegli addii che tutti conosciamo: la fine di un lavoro, di



una relazione, il termine di un progetto. Tutte chiusure e passaggi. Ciò che finisce qui ricomincia più in là e, dopo aver salutato ciò che conoscevamo, che ci era familiare, con una nuova situazione subentrano altre realtà nelle nostre esistenze. Se andiamo a vivere da un'altra parte del mondo, per esempio, dobbiamo separarci dagli amici, e non è sempre così facile. Questo è un aspetto della fine, ma c'è dell'altro: possiamo sperimentare la fine molte volte durante la nostra pratica. Sentiamo il sorgere del senso del sé e poi il suo disgregamento. Creazione e dissoluzione, insorgere di un'esistenza e sua cessazione. Se vi guardate, ciò che considerate essere voi stessi è uguale a ieri, ad una settimana fa? Ad un anno fa? Con che frequenza cambia? L'immagine che ho di me cambia abbastanza spesso, in relazione alle condizioni, alle situazioni in cui mi trovo. Oggi è già cambiata varie centinaia di volte. Ogni volta che c'è un senso del sé che insorge, di un sentirsi così o così, l'identificarsi in questo o in quello, significa poi anche morire centinaia di volte al giorno. Nascere, agire e dissolversi: avviene di continuo, ma mentre in genere possiamo essere consapevoli dell'insorgere e dell'azione, spesso ci perdiamo il punto della fine semplicemente perché l'immagine va in dissolvenza e sparisce. Non ne siamo più consapevoli perché siamo già alle prese con la successiva creazione che insorge. L'energia della creazione è così forte che carpisce la nostra attenzione molto di più dell'energia evanescente dell'esperienza precedente, che va spegnendosi. Talvolta, secondo me, dovremmo focalizzarci solo sulla cessazione del sé, sul suo dissolversi. Questo ci aiuterebbe a capire quant'è effimero, quanto è immateriale. Ci aiuterebbe a indebolire la nostra convinzione del sé, il credere che sia così speciale, così costante e così reale.

Sperimentiamo la nascita e la morte del sé molte volte al giorno. Benché non lo si consideri tale, in principio è uguale – o almeno molto simile – alla fine stessa della propria esistenza. Andare e venire, ciò che sorge passa. E poi che succede? Cosa rimane e cosa passa oltre? Cosa portiamo con noi nella prossima creazione? Non è certo mia intenzione dare risposte ma vorrei incoraggiarvi ad investigare

per conto vostro e, comunque, le mie risposte potrebbero differire dalle vostre.

Oggi parlavo con qualcuno della vita nei paesi asiatici e di quanto sia diverso dal vivere in Occidente. Una delle cose che mi piacciono dell'Asia è che tutti gli aspetti della vita quotidiana sono bene in vista e si incontrano ad ogni passo. Non c'è molto di nascosto o separato dal resto della vita. In India, per esempio, si può davvero vedere come siano commiste la vita e la morte. Spesso mi sono trovata, per strada, a passare accanto ad un corteo funebre in cui alcuni membri della famiglia portavano il corpo verso la pira crematoria. Non è nulla di particolare, fa davvero parte della vita quotidiana. Un altro aspetto è la miseria: sta lì, proprio davanti a te. Vedi gli esseri con le loro deformità perché non sono nascosti da qualche parte lontani dalla vista: fanno parte di tutto l'insieme, c'è un posto anche per loro.

Quanti di noi vivono nascondendo una parte di se stessi? Le nostre vite prevedono la fine, il disagio e l'ignoto? La morte è una realtà: non c'è nessuno dei presenti che non morirà. Siamo tutti fratelli e sorelle nella vecchiaia, nella malattia e nella morte. Tutti i nostri cammini vi sono diretti e non sappiamo quando ci toccherà. Come possiamo fare ad esserne più consapevoli senza per questo sentircene minacciati? Solo se ora permetteremo alla morte di far parte della nostra vita essa perderà il suo aspetto spaventoso. D'altro canto, se neghiamo la realtà di qualcosa, essa ci colpirà ancor più duramente nel momento in cui si avvererà. Se ci concediamo di riflettere sulla fine, essa prende a far parte della nostra vita attuale. Allora, nel momento in cui le circostanze ci porteranno a trovarci faccia a faccia con la morte, essa non ci sarà più estranea né più tanto imprevedibile. Non penseremo più che "non doveva succedere a me". Riflettendo così, possiamo dire che davvero la morte fa parte della vita, è l'altra faccia della medaglia. La vita e la morte appartengono l'una all'altra. Se c'è la morte c'è anche la vita e viceversa. Sono inseparabili, un tutt'uno. Due facce della stessa medaglia.

Prima o poi i nostri corpi fisici moriranno, su questo non c'è alcun dubbio. Noi nasciamo con questi corpi che si manifestano per un pe-

riodo di tempo, invecchiano, si indeboliscono e a un certo momento muoiono. Se si preferisce possiamo considerarli delle entità oppure dei flussi di energia. Quando contemplo il corpo in termini di elementi, questo mi aiuta a estrapolarmi dal concetto di corpo come qualcosa di solido, qualcosa che è solo ciò che sembra. Se accetto il fatto che il corpo è composto di quattro elementi – terra, acqua, fuoco e aria – che significa in realtà? Vuol dire che l'elemento fuoco in questo corpo non è diverso dall'elemento fuoco in quell'altro corpo, non dissimile dall'elemento fuoco dovunque si trovi. È semplicemente l'elemento fuoco, e questo ci aiuta ad allontanarci dal concetto di "mio corpo", "tuo corpo" e a vedere solo il corpo come composto da quattro elementi.

Se osserviamo il corpo in questo modo vediamo che, mentre gli elementi collaborano insieme, essi creano una certa forma che si trova in un costante processo di cambiamento. Non è mai statico, neanche per quei lassi di tempo in cui il corpo ci appare sempre familiare. All'età di dieci anni il nostro aspetto aveva certe caratteristiche che ci sono sembrate sempre le stesse per un certo periodo. Dopo alcuni anni il corpo ha preso tutto un altro aspetto. A vent'anni poi eravamo cambiati parecchio. A quaranta un altro aspetto ancora, e così via. È in costante cambiamento. Sebbene non ci si renda conto delle continue modifiche o non siano così apparenti, con gli anni siamo giocoforza costretti a riconoscere le differenze e i cambiamenti che avvengono sul corpo. Se penso al mio aspetto di quando avevo dieci anni mi chiedo: dov'è ora quel corpo? È ancora questo qui? Considerare il corpo in tal modo ci dà l'opportunità di vedere lo svolgersi dell'impermanenza nella vita. Non vuol dire che il corpo dei dieci anni non è mai esistito: c'era una volta, ma così come si è formato, così è andato via. La vita è fatta in questo modo.

Quando siamo accanto a una persona in procinto di morire, è naturale essere angosciati e rattristati. È l'ordinaria risposta alla fine imminente del loro tempo con noi. Ma se ci siamo dedicati alle riflessioni sulla fine, se ci siamo preparati in tal modo, sappiamo che la morte è solo un ulteriore cambiamento. Non si tratta di una fine assoluta ma è solo un'altra

trasformazione. Certo, i cambiamenti non sono facili da accettare. Possono essere difficili, specie se inaspettati.

Ho trovato interessante contemplare il corpo di qualcuno che era appena morto, non sembrava più la persona che conoscevo. Mi è capitato da poco. Si è spenta una persona che ha vissuto con noi al monastero per parecchi anni e molti di noi hanno passato alcune ore a vegliarne il cadavere posto nella bara in una delle sale di meditazione. È stato commovente osservare i cambiamenti che ha subito durante la decina di giorni in cui è stato lì. Ho sentito che diventava sempre meno la persona che conoscevo, divenendo sempre più qualcosa di impersonale, solo un cadavere come un altro. Durante la mia veglia mi sentivo in pace, avevo la speranza che la nostra vicinanza al corpo potesse essere di aiuto nel cambiamento, che sostenesse nel passaggio con una giusta direzione. È così difficile trovare le parole adatte, ma la sensazione era questa. Eppure, nel contempo, là nella bara non si trovava più la persona che avevo conosciuto. Era un cadavere, il che era molto diverso.

Venuto il momento della cerimonia funebre, quasi tutto il monastero era presente. Ci avevano raggiunto anche parecchi amici del defunto, tanti che gli avevano voluto bene. Ogni tanto aveva lasciato il monastero per andare ad aiutare vari amici nel loro lavoro e al funerale c'erano tutti. C'erano anche alcuni familiari e mi sono trovata a condividere le nostre memorie delle comuni esperienze con lui. Così facendo, era come se fosse lì con noi. Potevamo sentire la sua presenza nella stanza, far rivivere la sua vena umoristica, la sua gioia e la sua gentilezza, anche se era stato costretto a trascorrere gli ultimi due anni della sua esistenza afflitto e depresso. Certo, c'era anche un po' di tristezza, ma c'erano soprattutto la sua allegria, la sua vitalità, ed era come presente con noi in quel momento nella stanza.

Quando me ne sono resa conto, mi ha colpito il considerare quanto mistero ci sia in realtà nella morte e quanto poco ne sappiamo. Mentre osservavo il cadavere che per tanti anni avevo considerato "quella persona", mi sono chiesta perché non ci fosse ormai nulla di ciò che riconoscevo in lui. Eppure, quando

tutt'ora scambio considerazioni sui ricordi di questa persona, quando penso a lui o passo per i luoghi che gli piacevano, sento accanto la sua presenza: è come se potessi ancora sentire la sua energia. Quando siamo accanto ad una persona vivente possiamo beneficiare dell'energia che la mantiene in vita, ma se questo soffio vitale abbandona l'essere e solo il corpo rimane, allora il corpo diventa come un oggetto. E l'energia dov'è passata? In cosa consiste l'esperienza diretta dell'essere vivi? E in cosa consiste realmente il morire?

Come possiamo comprendere questo processo della rinascita? Nella nostra tradizione, paragoniamo sovente la transizione da una esistenza ad un'altra alla fiamma di una candela che ne accende un'altra. Quando si accende una candela con un'altra si tratta della stessa fiamma? Forse. O forse no. Mi piace questa metafora che ci aiuta a comprendere in che consiste questo cambiamento. Questa transizione, questo passaggio ha per me un senso. L'energia è passata attraverso una miriade di corpi e di esistenze. È semplicemente passata, e anche ora, in questo corpo, si trova in costante mutazione, attraversando le sue fasi di sorgere e cessare. Vorrei raggiungere uno stato di completa serenità in modo da non essere più a disagio nel considerare la morte, ma non l'ho ancora raggiunto. Devo ancora lavorarci, eppure sento come sia importante trovare un collegamento, sviluppare una maggiore consapevolezza di questi cambiamenti, di queste cessazioni. Come con ogni inizio ci muoviamo necessariamente verso l'inevitabile conclusione. Sembra così naturale, eppure così spesso le fini ci rattristano.

Il passo verso l'ignoto, la disponibilità a lasciare andare, a lasciare che sia, che accada... siamo pronti a guardare in questa direzione?

Ringraziamenti a Carlo Duncan per la traduzione dall'inglese

L'originale è all'indirizzo

http://www.fsnewsletter.amaravati.org/pdf/FSN_93_lowres.pdf

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.