



L'accompagnamento spirituale delle persone gravemente malate e delle loro famiglie

secondo la tradizione tibetana

Daniela Muggia, (un Master in Tanatologia presso l'Università Federico II di Napoli e una lunga formazione nell'ambito del Rigpa Spiritual Care Program, con docenti del calibro di Christine Longaker, Marie de Hennezel e Frank Ostasewski), è da vent'anni allieva di Sogyal Rinpoche, autore del *Libro tibetano del vivere e del morire*, certamente una delle massime autorità planetarie in fatto di accompagnamento spirituale.

Dal 1991 esercita in questo campo un'azione di volontariato, esperienza che è confluita nell'*Associazione Tonglen ONLUS per l'Accompagnamento spirituale dei morenti e delle loro famiglie secondo la tradizione tibetana*, di cui è co-fondatrice e presidente, in seno alla quale forma nuovi volontari. All'interno dell'*Associazione Rigpa*, invece, tiene i corsi di Accompagnamento spirituale dei morenti e delle loro famiglie fondati sul corpus di insegnamenti di Sogyal Rinpoche, rivolti a chi già opera, per professione o volontariato, in stretto contatto con la terminalità.

È inoltre responsabile per l'Italia del progetto internazionale *Boule de Rêve* (nel nostro paese: *Palla di Sogno*) per l'accompagnamento dei piccoli malati terminali.

Si dedica da molti anni alla curatela e alla traduzione di opere sul buddhismo tibetano per diversi editori (ha curato l'ed. italiana del *Dizionario Enciclopedico del Buddhismo* di Philippe Cornu per la Bruno Mondadori), ed è la traduttrice ufficiale di diverse personalità di spicco in questo campo.

di Daniela Muggia

suo credo. Fra gli antesignani dell'accompagnamento spirituale possiamo annoverare la compianta Dottoressa Kubler-Ross e una serie di formatori ancora attivissimi ai giorni nostri: Christine Longaker, Cesare Boni, Frank Ostasewski, Marie de Hennezel, ciascuno dei quali ha dato un contributo inestimabile, in termini di esperienza personale e di creatività, all'evolversi dell'accompagnamento spirituale.

Ma soprattutto moltissimo si deve a Sogyal Rinpoche, autore di quella pietra miliare che è il *Libro tibetano del vivere e del morire* (Ubal dini), e alla cultura tibetana che, da più di mille anni e più di qualsiasi altra cultura planetaria vivente, ha dedicato all'istante della morte una quantità di meticolosi studi e ricerche. Per questo possiamo parlare, oggi, di un accompagnamento spirituale che si rivolge a tutti, ma che si ispira alla tradizione tibetana.

“Il sostegno spirituale non è un lusso riservato a una minoranza. È il diritto fondamentale di ogni essere umano, così come la libertà politica, l'assistenza sanitaria e le pari opportunità”

(Sogyal Rinpoche).

L'accompagnamento spirituale, indipendentemente dalla sua matrice tibetana o più semplicemente orientale, si differenzia da ogni altro tipo di accompagnamento perché viene effettuato da uno stato altamente empatico, che qualcuno chiama “stato meditativo” e altri “contemplativo”, ossia diverso dallo stato ordinario da cui abitualmente agiamo. Malgrado l'aggettivo “spirituale”, questo approccio non ha caratteristiche religiose; parte invece dal presupposto che l'uomo abbia, oltre a una dimensione fisica e una emotiva, anche una dimensione (spirituale, appunto) ove sia possibile oltrepassare la visione dualistica e separativista del mondo, considerata una sorta di distorsione percettiva. Sono diversi i formatori in materia che prediligono questo approccio, in quanto si rivela talmente universale da diventare uno strumento rispettoso e utile per chiunque si trovi alle prese con la morte, la sua o quella di una persona cara, che si tratti di un laico o di persona credente, e quale che sia il

Va detto che la cultura tibetana è l'unica ad aver considerato la preparazione alla morte come un atto quotidiano, un atto di igiene mentale, per così dire, di quelli che durano per tutta la vita...

FIL ROUGE

8 approfondimenti

Va detto che la cultura tibetana è l'unica ad aver considerato la preparazione alla morte come un atto quotidiano, un atto di igiene mentale, per così dire, di quelli che durano per tutta la vita...

Gli italiani, invece, *se ne vanno, ci lasciano, decidono, passano a miglior vita, trapassano, vanno nel mondo dei più, mancano all'affetto dei loro cari, lasciano questa valle di lacrime, tutt'al più si spengono... ma non muoiono mai*. Pare, insomma, che siano immortali.

La morte, infatti, è il più potente tabù nazionale. Eppure è la sola cosa certa da quando veniamo al mondo.

Interdipendenza è una rivista che ha del fegato. Ci vuole coraggio per osare infrangere una volta per tutte questo tabù, e parlarne... ma a chi mai si rivolge una rubrica sull'accompagnamento della morte? Ai morenti, direte voi. Già... ma quand'è che si diventa morenti? In realtà, siamo tutti morenti dacché nasciamo: basti pensare alle cellule del corpo, del cervello... che cominciano a morire subito, dal primo vagito. Se vi sentite a disagio, se toccate le chiavi e incrociate le dita, è perché ancora credete che l'unica certezza della nostra vita sia così gentile da fare per voi un'eccezione.



Per essere chiari, e per dirla con le parole di Sogyal Rinpoche, **“tutti abbiamo un piede nella fossa e l'altro su una buccia di banana!”**. Sicché quando si parla di “accompagnamento dei morenti”, non va dimenticato che il primo morente a cui possiamo fin d'ora portare aiuto siamo noi. E tanto per non restare a crogiolarci nelle teorie, passiamo ad un piccolo esercizio pratico.

Immaginate che tocchi a voi. Adesso. Ora. Il vostro medico vi comunica che

avete ancora, diciamo, 45 minuti da vivere. Assurdo? Beh, consideratevi fortunati, perché di solito la morte non arriva facendosi annunciare. Chi ogni giorno muore di morte improvvisa non ha tutto questo tempo per prepararsi.

Ci sentiamo crollare la terra sotto i piedi, non è vero? Quante cose lasciate a metà, quante cose irrisolte! Ho sentito un morente congratularsi con se stesso, perché era più fortunato, con la sua malattia lenta e inesorabile, di quelli che muoiono in un incidente, o di morte improvvisa: lui aveva avuto il tempo, il tempo di sistemare tutte le faccende in sospeso, di accomiatarsi senza ansie dalla vita...

Spesso al disagio della morte, alla sofferenza fisica, al dover dipendere interamente da altri, spesso estranei, si aggiungono ondate di emozioni, ansie, paure, le cose non dette o non fatte, amori interrotti, rivalità irrisolte, gelosia, la rabbia di non poter controllare più nulla, neppure il proprio corpo... E, nella nostra cultura monca, si aggiunge anche il disagio di non poter neppure parlare di questa cosa enorme, che resta fino all'ultimo un'estranea e che tuttavia ci invade, intimamente e inevitabilmente, in ogni fibra del corpo e dell'anima.

Non se ne può parlare perché in Occidente siamo stati derubati della morte. È per questo, d'altronde, che la vita sembra aver perso per molti qualsiasi valore: quella che il Buddha chiama “la preziosa vita umana”, e che noi consumiamo correndo a vuoto, dietro a cose futili, che comunque non potremo portarci appresso “dall'altra parte”.

Quando la morte arriva, non c'è più tempo per prepararsi alla morte. E quando ancora siamo pieni di vita, siamo noi a non trovare mai il tempo. Ci culliamo nell'illusione che tutto perduri, ma appena ci soffermiamo un attimo a riflettere sull'impermanenza, anche soltanto per gioco, ecco che le nostre mille attività “irrinunciabili” riprendono la loro reale misura.

Grazie ad una sorta di osmosi che sta avvenendo in questo nostro villaggio globale, le scienze cognitive e soprattutto le neuroscienze stanno studiando lo stato meditativo da cui avviene l'accompagnamento spirituale ispirato al buddhismo tibetano, e ormai le sperimentazioni non lasciano più dubbi sul fatto che si tratti di uno stato mentale particolare, diverso dallo stato di veglia o di rilassamento, e

sovrapponibile, con un certo esercizio, all'attività quotidiana, né sul miglioramento che esso può offrire alla qualità di vita (e alla qualità di morte) della persona che ne usufruisce. In Italia, come è noto, vi sono città in cui l'attenzione per la qualità di vita dei cittadini è decisamente maggiore, e Parma è una di queste. È interessante che proprio l'Azienda Ospedaliera di Parma, con circa 3000 dipendenti, abbia attivato nel 2005 un corso di Accompagnamento Spirituale accreditato nell'ambito dell'Educazione Medica Continua... e che a poco a poco si affacci timidamente a questo approccio anche qualche ateneo italiano, prendendo le mosse dall'antesignana Università Federico II di Napoli, i cui tanatologi vengono orientati verso questo tipo di accompagnamento, diversamente, ad esempio, di quanto accade nel pur prestigioso ateneo di Bologna, fedele nel tempo all'approccio psicologico eminentemente occidentale.

Si sviluppano anche le prime équipe di accompagnatori volontari, come quella (piccola, per il momento) dell'Associazione Tonglen che opera in provincia di Torino.

L'approccio occidentale e orientale sono certamente uniti nel desiderio di alleviare le sofferenze dell'altro, ma divergono non poco metodologicamente. Se l'approccio occidentale parte da un insieme di casistiche e di nozioni acquisite da applicare a seconda del caso, per cui l'accompagnatore diventa “l'esperto” (insomma: tale caso, tale rimedio, un po' come l'aspirina), l'approccio orientale parte dal fatto che l'accompagnatore non ha nulla da insegnare al morente, ma ha il ruolo di far scaturire nell'altro uno stato quieto, in cui, placate le emozioni, egli sarà eminentemente creativo e la sua stessa mente sarà capacissima di sapere cosa è meglio per lui: l'esperto, insomma, è e rimane il diretto interessato, una volta riportato in contatto con la sua profonda e saggia natura.

Ricordo con commozione un sacerdote cattolico che, ricorrendo a un riferimento etimologico, volle spiegare in che cosa questo accompagnamento di matrice buddhista si differenzi da altri approcci. Disse che l'accompagnamento spirituale ispirato al buddhismo tibetano è fedele alla radice latina della parola “accompagnare”, che deriva da *cum panem*, nel senso che agendo da uno stato di profonda quiete e compassione, questi accompa-

gnatori aiutano il morente a placare le emozioni e riconoscono nell'altro una saggezza innata, in questo condividendo il suo pane, senza imporre il proprio; e nella morte vedono l'opportunità specialissima che tale saggezza ha di manifestarsi.

Vi è, in questo approccio, un immenso rispetto dell'altro e della sua unicità, che deriva dalla convinzione, tutta buddhista, che ciascuno di noi sia dotato, già qui ed ora, di una identica, perfetta e onnisciente natura, sebbene essa sia temporaneamente velata dalle emozioni, a loro volta dovute al fatto che non siamo consapevoli di questa nostra vera natura, per ora forse intuita a sprazzi, ma non pienamente riconosciuta.

Quello che pare essere, di primo acchito, un discutibile presupposto mistico, trova uno straordinario alleato nella fisica quantistica: al CERN di Ginevra, nel 1998, Gisin fece un esperimento che diede nuovo impulso a quella materia e aprì nuove prospettive di indagine. Riuscì a separare due fotoni e a spedirli, lungo delle fibre ottiche, a 18 km di distanza l'uno dall'altro. Al punto d'arrivo di ciascuna fibra ottica il fotone poteva scegliere fra due percorsi, uno breve e uno più lungo, e Gisin osservò che i due fotoni si muovevano armoniosamente, operando la stessa scelta simultaneamente. Su cosa viaggiava l'informazione? Certamente non sulla luce, che nel tempo in cui l'informazione tra i due fotoni copriva i 18 km che li separavano percorreva 3 centimetri soltanto... A Gisin non restò allora che avanzare l'ipotesi che essi fossero compartecipi di una realtà fondamentale comune, un'onda di energia, e come tale illimitata, presente ovunque simultaneamente; non so se osò aggiungere che quell'onda doveva possedere anche una natura cognitiva, l'atto cognitivo essendo, per l'appunto, riassumibile nel dare e ricevere informazioni.

L'approccio scientifico va a braccetto con il buddhismo tibetano, che ha la forza di non avere dogmi e di rimettersi in gioco ad ogni nuova scoperta. Se la medicina tibetana ha abbandonato la propria embriologia riconoscendo che quella occidentale è più precisa, accade però anche che la scienza occidentale debba a volte abbandonare i suoi dogmi e riconoscere che, per le sue vie misteriose, il Buddha – e con lui i grandi mistici della Terra, che di fatto trascendono le tradizioni stesse che li hanno generati – aveva ragione.

Sia l'accompagnato che l'accompagnatore sono compartecipi di una realtà fondamentale, empatica, non diversamente dai fotoni di Gisin. Ma questo non li rende consapevoli, o perlomeno non sempre, di questo loro grande tesoro... Questa "vera natura" è uno stato che, se non fosse che il buddhismo aborre le definizioni teistiche, potremmo definire "divino"... perché illimitatamente presente, dunque onnipotente, infinitamente cognitivo, dunque onnisciente, e base di ogni possibile manifestazione, dunque onnipotente.

I grandi mistici del mondo l'hanno descritto in molti modi, ma perlopiù gli approcci che ci riportano le loro agiografie sono due: un improvviso stato di comunione mistica, apparentemente "non causato", oppure uno stato cercato, voluto, provocato a suon di esercizi yogici, o di preghiera, o di meditazione... In tal caso ne emerge l'indicazione che a quello stato ci si può avvicinare progressivamente, come levando via, uno dopo l'altro, strati e strati di nuvole che offuscano il sole; e se agiamo **da li**, quale che sia il nostro "li" relativamente parlando, la qualità del nostro agire è visibilmente migliore:

- la qualità del nostro ascolto, per esempio. La nostra mente è più calma, diventa totalmente ricettiva, non fa più proiezioni su "quello che è bene per l'altro". È una qualità di ascolto che avviene anche in assenza di parole, caso quanto mai frequente quando si ha a che fare con malati gravi, o con persone che, in una società multietnica, non hanno dimestichezza con la nostra lingua;
- la parola (oppure il silenzio) viene da uno stato non ordinario e improvvisamente scopriamo che sappiamo cosa dire e quando dirlo; anche il silenzio cessa di imbarazzarci;

l'azione è più adeguata del solito, anche quando la situazione per noi è del tutto nuova e non possiamo ricorrere a nessuno dei casi precedenti, dovutamente archiviati nella memoria della mente ordinaria.

(...)

Ora, noi non possiamo pretendere di entrare in questo "stato speciale", quale che esso sia, quando veniamo chiamati d'urgenza al capezzale di uno sconosciuto, o quando ci troviamo nella tempesta emozionale provocata dalla perdita di una persona cara o da quella, ancora maggiore, dell'imminenza della nostra morte.

Sarebbe un po' come pretendere di fare i quattrocento a ostacoli a tempo di record, senza esserci allenati. Qual è il segreto, allora? L'addestramento, ci dicono in coro tutte le scuole di meditazione tibetane. Mentre l'occidente stravedeva per i suoi palestratissimi guerrieri, fra le alte vette himalayane si andava affermando una sorta di "body-building della coscienza", lo stesso che ha consentito di recente ai tibetani torturati dagli invasori cinesi di portare oggi sui corpi i segni di quelle torture, ma di avere la mente intatta. Gli psichiatri occidentali che li hanno esaminati ci dicono che non vi è traccia del trauma da persecuzione, quello, insomma, che ha dolorosamente segnato più di una generazione di ebrei scampati alle atrocità della Shoà. E questo ha destato, in molti studiosi ebrei, il desiderio di confrontarsi con loro, di scoprire il... segreto dei tibetani. Sono avvenuti molti incontri tra le due culture, e a quanto pare hanno dato qualche frutto. Il Dalai Lama ha detto agli ebrei: "Insegnateci a non dimenticare". E gli ebrei hanno detto ai tibetani: "insegnateci a meditare".

In meditazione, la mente pian piano impara a non rimanere aggrappata alle percezioni esterne e ai pensieri, a lasciarli venire e andare, senza interferire con essi, senza continuamente farsene sviare.

In questo stato percepiamo una qualità di apertura dove non vi è posto per concetti come il tuo e il mio, o per pensieri di separazione. È un po' come se la famosa goccia nell'oceano, smettendo per un attimo di pensarsi in termini di goccia individuale, si rendesse conto d'essere in realtà una con l'oceano, e accedesse improvvisamente alla coscienza dell'oceano... uno stato in cui sorge spontanea la compassione per tutte le altre gocce, che pur essendo oceano se ne stanno allo stretto, entro i limiti del goccia-pensiero... Sorge, dunque, la compassione per l'altro, ma anche quella per noi stessi, per tutte le volte che pensiamo da goccia, per tutte le volte che vediamo la separazione invece di ciò che ci unisce, per quando giudichiamo suddividendo ogni cosa secondo la dualistica categoria del buono e del cattivo, per cui tutto diventa oggetto di ossessivo desiderio o di altrettanto ossessiva repulsione. Da questo stato, o perlomeno da quanto di più vicino a questo stato riusciamo a raggiungere,

l'accompagnatore è più efficace il morente muore meglio.

“LA VITA - DICEVA OSCAR WILDE - È CIÒ CHE SUCCEDDE MENTRE NOI PENSIAMO AD ALTRO”... ECCO, BISOGNA CHE QUESTO NON ACCAIDA

“La morte - dice Jigmela Rinpoche in *Passaggio tra due vite* (Amrita) - è un momento privilegiato, è la grande occasione per dissolvere questa percezione limitata, l’ego, in favore di un riassorbimento definitivo nella natura di Buddha”, il che equivale a dire che è l’occasione per dissolvere il nostro crederci una goccia, mentre in realtà siamo l’oceano.

Accade ben di rado che si possa insegnare al morente la meditazione: d’altronde, chiunque sia stato accanto ad una persona che si avvicina alla fine della vita confermerà che progressivamente la sua percezione del mondo (quella stessa percezione responsabile del crederci separati dal resto) si fa spontaneamente meno “solida”, con il vacillare degli input sensoriali che modellano la nostra abituale visione dualistica del mondo, quella che mi piace chiamare il “goccia-pensiero”... E a poco a poco insorgono da soli certi stati che potremmo definire, senza timore di sbagliarci, meditativi.

Insomma, l’accompagnatore spirituale coltiverà in proprio la meditazione, per agire da “li”, senza bisogno di “esportarla”, con una forzatura, nell’altro.

Se ci siamo allenati bene e se la mente è tranquilla, sia quando assistiamo un morente sia quando il morente siamo noi, sapremo anche riconoscere, dicevo, le tappe progressive che annunciano il momento tanto atteso, quello in cui la nostra vera natura ci appare in tutta la sua perfezione, il momento in cui non bisogna essere distratti...

“La vita - diceva Oscar Wilde - è ciò che succede mentre noi pensiamo ad altro”... Ecco, bisogna che questo non accada, almeno durante la morte! Ma è evidente che se questa è stata la regola in vita, sarà quest’abitudine a prevalere anche nel momento della morte. Ecco perché l’addestramento della meditazione è così necessario!

Queste “tappe progressive” annunciatrici del “momento-clou” sono un altro pezzo di bravura dei tibetani; nessun altro ha descritto con tanta precisione il progressivo dissolversi delle energie che circolano nel corpo del morente, nessun altro ci insegna ad osservare queste tappe dal di fuori, quando assistiamo un morente, e dal di dentro, quando il morente siamo noi, e a calibrare il nostro comportamento di conseguenza in ambedue i casi. Oggi, con il lento affermarsi della medicina palliativa che mira alla qualità più che

alla quantità della vita del paziente terminale, l’approccio tibetano ha trovato un nuovo alleato, e ci si incomincia a rendere conto in ambiente medico che i famosi “protocolli” forse andrebbero riesaminati. Idratare un malato durante la fase terminale che i tibetani chiamano “dissoluzione dell’acqua”, per esempio, è qualcosa che mai essi farebbero; e tuttavia avviene regolarmente in ospedale. Ma i medici palliativisti sostengono ormai da un certo tempo che la disidratazione è uno stato da non alterare, una sorta di analgesia spontanea...

I tibetani ci sono arrivati a forza di osservazioni avvenute non solo dallo stato ordinario, ma anche - e forse soprattutto - dallo stato empatico, meditativo o contemplativo che dir si voglia. Sarebbe davvero splendido se il personale curante dei nostri ospedali sapesse non solo che cosa osservare, ma anche come osservare...

Un posto di rilievo, in tutto questo, va dedicato alla famiglia del morente. È evidente che anche qui ci troviamo in presenza di dolore, di smarrimento, di cose che queste persone rimpiangeranno di aver detto e fatto, o di non aver detto e di non aver fatto. Anch’esse vanno sostenute, accompagnate, a volte incoraggiate a risolvere unilateralmente vecchie ruggini, per non disturbare il morente e sgombrare il campo da tensioni inutili e dannose. Il mio primo accompagnamento è stato, quattordici anni fa, il più difficile di tutti. Si trattava di mio padre, ed era estremamente difficile mantenermi in uno stato relativamente non ordinario, nel quale sapevo che il dolore avrebbe lasciato il posto alla compassione e dal quale sarei stata più utile. Quando sentivo arrivare l’ondata di dolore, il senso di impotenza, di perdita, mi rifugiavo nella meditazione affinché tutte queste emozioni non mi sommergessero, ma soprattutto non volevo che egli ne fosse sommerso. Abbiamo avuto la fortuna di poter assistere mio padre in casa: giudicati inguaribili come accadde a lui, “scaricati” dall’ospedale, molti non hanno la fortuna di poter morire in casa loro, circondati da un ambiente che li faccia sentire a loro agio e dall’amore dei familiari. Per questo, d’altronde, è nato l’HOSPICE MOVEMENT, dapprima nei paesi anglofoni, e oggi presente, sia pure con una certa fatica, anche in Italia.

Di Hospices, ossia di case di accoglienza per i malati terminali, ve n’è un certo

numero nel nostro paese, ma molti di essi hanno personale non sufficientemente addestrato, e altri non hanno recepito lo spirito che ha animato gli hospice “ab origine”, che ne fa dei luoghi di straordinaria (e perfino gioiosa, a volte) accoglienza, dove la medicalizzazione è bassissima e dove le cure palliative consentono di avere fino all’ultimo una qualità di vita dignitosa, con il dolore sopito da antidolorifici efficienti, che lasciano la mente lucida per affrontare al meglio anche il passaggio della morte, sostenuti in questo dagli accompagnatori volontari, adeguatamente preparati e integrati nell’equipe sanitaria. Le cure palliative tanto sbandierate in Italia nella riforma, lasciano perlopiù insoddisfatti tanto i medici palliativisti quanto i malati: in realtà richiedono ancora frequenti ed estenuanti rinnovi delle ricette per gli antidolorifici, la cui gamma è praticamente ridotta alla morfina. Basti dire che nei paesi anglosassoni se ne usano venti volte tanto solo nelle strutture ospedaliere... un discorso che ci porta lontano, a dibattere delle radici culturali del “dolorismo” italico...

Per tornare a quel mio primo accompagnamento, la famiglia si diede una regola: non saremmo entrate, la mamma ed io, nella camera di papà se non con la mente calma, o perlomeno nel nostro stato migliore, quale che esso potesse essere al momento. Mio padre se n’è andato in pace, e non ha avuto bisogno di morfina in quantità industriali, come invece avevano profetizzato i medici. Ad un certo punto è entrato in una dimensione di grande quiete, dalla quale descriveva una realtà che noi non vedevamo. Oggi, a distanza di tanti anni, ricordo che passò in modo assolutamente evidente attraverso tutte le fasi delle dissoluzioni di cui parlano i tibetani: posso dire che fu... una morte “da manuale”, come a facilitare il compito di un’accompagnatrice tanto acerba, inesperta e frastornata. Quando le emozioni ci assalivano, la mamma ed io andavamo altrove per lasciare intatta quella quiete. Per certi versi sembrava una danza lentissima tra noi, l’una presente e sorridente e l’altra a lottare con le lacrime in cucina, a turno. Ma quando assistevamo papà eravamo al meglio di quanto potessimo essere, ed è per questo che non abbiamo rimpianti. La mamma fu davvero coraggiosa. La loro era una di quelle unioni come non se ne vedono più tante, durate saldamente per quarant’anni: vi lascio immaginare quanto le costas-

se privarsi degli ultimi istanti a fianco del compagno di una vita solo perché sentiva che le emozioni avrebbero prevaricato, e l’avrebbero disturbato nel momento delicato del passaggio. Questo è quello che io chiamo amore incondizionato!

Personalmente, negli ultimi giorni, avevo un tarlo che mi rodeva. C’erano argomenti tabù con mio padre, di quelli che non si potevano affrontare. La morte era uno di quelli, e l’altro, più per rispetto della sofferenza che avrebbe causato che non per suo preciso volere, era quello delle persecuzioni razziali: mio padre era ebreo. Sapevo benissimo che gli ultimi giorni di un morente non vanno turbati con ricordi spiacevoli, e che anzi è vivamente consigliato indulgere con lui nei ricordi dei momenti belli, quelli in cui si è condivisa la gioia; e tuttavia mi chiedevo se non se ne stesse andando carico di rancori, e se ci fosse un modo per trasformarli in una sorta di perdono. Così mi ingegnai per chiedergli qualcosa che avrebbe violato entrambi gli argomenti tabù. Ci riuscii grazie ad un tremito violento che era comparso e che lo infastidiva a tratti; oggi, semplicemente, riconoscerei semmai la tappa della “dissoluzione del fuoco”, una fase in cui la morte è davvero imminente, e sarei il custode della quiete del morente... ma allora ero troppo inesperta, troppo sottosopra... gli dissi, forzando un po’ le cose, che a volte in momenti delicati della vita ci possono essere ricordi spiacevoli, cose non digerite che riemergono sotto forma di tensioni fisiche... E gli rammentai un paio di persone poco piacevoli che aveva incontrato nella sua vita; poi lasciai cadere, in coda a quei pochi nomi, anche quello di Hitler. Lo feci con un’apparente noncuranza che ora mi sembra così maldestra, così ridicola!

La risposta che mio padre mi diede fu per me il suo testamento spirituale, insieme ad alcuni altri principi che sono diventati le linee-guida della mia vita. Mi disse: “Io non sono uomo da portare rancore. Hitler è l’uomo più ignorante che io abbia mai incontrato”. Dallo stato di pace che aveva raggiunto, di quale ignoranza parlava, se non dell’ignoranza della propria vera natura?

Se ne andò nella pace permeata da quel perdono profondo, da quella manifesta compassione incondizionata, proveniente non certo dallo stato di goccia, ma da quello di oceano.

La quiete generata dal processo di morte di mio padre rimase, palpabile, anche

dopo che ebbe lasciato il corpo. Ricordo le parole del medico, chiamato a constatare il decesso. Parlava piano, come se non volesse disturbare; diceva “Sembra d’essere in un tempio!” E così, come in un tempio, quiete e silenziose, rispettose di qualcosa che percepivano forse senza saperla definire, vidi comportarsi tutte le persone che vennero in seguito, a rendergli omaggio.

Io credo che tutti abbiano diritto a pari rispetto, a pari dignità, a pari amore, affinché possiamo approfittare della morte per fare un balzo verso la realizzazione della nostra vera natura. Per questo ho cominciato ad accompagnare i morenti.

Sono consapevole di aver fatto errori, sia accompagnando mio padre che accompagnando altre persone; per fortuna, la tradizione tibetana è così potente, così solidamente stabile e fruttifera, che essi si sono come stemperati nell’immensa completezza di un insegnamento che non lascia nulla al caso, concedendo tuttavia così tanto spazio alla nostra creatività quando essa viene dal nostro stato migliore.

È talmente meticolosa, questa tradizione, da preoccuparsi che anche in chi accompagna non si crei attaccamento al concetto di aver accompagnato bene, una sorta di pernicioso autocompiacimento che finirebbe per rendere ancora più solida l’illusoria parete che separa la goccia dall’oceano.

Per questo, a conclusione di ogni azione che possa essere annoverata fra le cause positive, il buddhismo tibetano ci offre un ultimo, piccolo, capolavoro: la “dedica” o “devoluzione” delle “cause positive” che, infallibilmente, ogni azione positiva genererà. Se l’azione è stata condotta con una motivazione buona, buoni saranno i frutti. Perché allora tenerli per sé?:

“Possano queste cause positive favorire in tutti gli esseri senzienti il conseguimento dell’onniscienza dell’Illuminazione; possano vincere l’avversario (la negatività e l’illusione) ed essere infine liberi dall’oceano del Samsara incessantemente agitato dalle onde della nascita, della vecchiaia e della morte!”

Daniela Muggia