

Il processo della morte nella visione tibetana: la dissoluzione degli elementi e la dissoluzione interna.

di Daniela Muggia e Thubten Tenzin – Settembre 2017

Secondo la medicina tibetana, tutti i fenomeni, animati e inanimati, hanno la stessa base (la stessa natura fondamentale): sono cioè dei fenomeni composti e continuamente mutevoli, derivanti da un medesimo potenziale energetico, un pensiero che certo vi richiamerà alla mente l'idea del campo quantico da cui "collassano" continuamente fenomeni instabili e impermanenti per definizione – essendo il frutto, istante per istante, di tutte le forze universali che agiscono su ciascuno di essi. Quest'unica fonte energetica o potenziale si diversifica in 5 aspetti che, componendosi in vario modo e in diverse proporzioni, danno origine a tutto ciò che cade sotto i nostri sensi e a tutto ciò che i nostri sensi non colgono. Insomma, a tutta la realtà. Rispetto al corpo, ciò significa che queste energie dinamiche "subatomiche" partecipano alla formazione di ogni cellula tessutale, e che è la preponderanza di un elemento piuttosto che di un altro a determinare la diversificazione dei tessuti. Tradotti nelle lingue occidentali, i nomi di questi 5 aspetti corrispondono ai nomi dei 5 elementi (Terra, Acqua, Fuoco, Aria, Spazio), cosa che a volte provoca una certa confusione: per esempio, l'acqua che beviamo non contiene solo l'elemento Acqua, ma è composta da tutte le 5 diversificazioni o aspetti della fonte potenziale originale.

Appurato cosa s'intenda qui per "elementi", è bene sapere che sono suddivisi in esterni, interni e segreti. *Esterni* sono gli elementi percepibili in natura, la base dei quali è sempre e comunque, come abbiamo detto, lo Spazio. Per elementi *interni* s'intendono le proprietà dei 5 elementi presenti nel corpo umano, e per elementi *segreti* s'intende la loro funzione energetica, tanto nell'uomo quanto nell'ambiente. Come a dire che ciascun elemento possiede caratteristiche che lo contraddistinguono tanto sul piano della materia quanto sul piano energetico e coscienziale...

Lo Spazio è la base, il punto di partenza; è la vacuità, intesa come "vuoto – o assenza – di manifestazione", ossia stato potenziale, dove tutto è ancora immanifesto, e quindi le qualità di questo elemento saranno, rispetto al corpo, preponderanti nella costruzione degli organi cavi; l'Aria è la dinamicità, e le sue proprietà saranno, sul piano del corpo, legate alla funzione respiratoria; il Fuoco è l'energia, il calore, le sue proprietà saranno responsabili della temperatura corporea, della colorazione della cute, ma è anche l'intelligenza, ossia la "luce" della mente; la Terra è l'espansione attraverso la crescita, e le sue proprietà saranno preponderanti nella formazione delle cellule del tessuto muscolare, delle ossa, delle parti dure del corpo, della pelle; l'Acqua è la coesione necessaria alla forma... le sue qualità saranno preponderanti nella formazione degli "umori" (termine che nella medicina tibetana si riferisce solo alle modalità di circolazione dell'energia nel corpo), delle cellule del sangue, eccetera. È l'equilibrio di tutte queste forze nell'ambiente a mantenerlo sano, e analogamente l'equilibrio di tutte queste forze nel corpo-mente mantiene buona la salute psicofisica. Quando tale equilibrio si incrina, ci ammaliamo. Dunque c'è da aspettarsi che nella morte la perturbazione sia tale da essere irreversibile e l'equilibrio annientato.

Ciascun elemento è anche legato al manifestarsi di uno dei 5 sensi (Terra =olfatto; Acqua=gusto; Fuoco=vista; Aria=tatto; Spazio=udito) e della relativa coscienza sensoriale (la visione della coscienza nella medicina tibetana è molto diversa dalla psicologia occidentale, ed è per noi occidentali interessantissima... Stiamo parlando di una scienza della mente che si è sviluppata dall'anno 800 d.C. in poi, senza interruzioni...). Quindi, il progressivo squilibrio degli elementi alla fine della vita cambia drasticamente anche le percezioni sensoriali e di conseguenza anche i dati della coscienza, a sua volta formata dagli aspetti più sottili dei 5 elementi.

Secoli di osservazioni del progressivo destabilizzarsi degli elementi in malati che non usufruivano di nessuna cura chimica hanno rilevato che questo squilibrio progressivo avviene secondo certe modalità, ancor oggi osservabili sia dall'interno (quando siamo noi a morire) sia dall'esterno; se siamo capaci di osservare il progressivo squilibrio degli elementi del corpo nel morente, e

impariamo a quali mutamenti percettivi interiori questo corrisponde, la nostra comunicazione con una persona alla fine della vita può restare aperta fino alla fine, invece di immaginare cosa sia bene per lei e proiettarle addosso i nostri concetti.

La visione olistica dell'uomo promossa dalla medicina tibetana infatti ci presenta una sorta di essere umano "tripartito". C'è il corpo fisico, costituito dall'aspetto più grossolano degli elementi di cui sopra, e poi c'è una sorta di biologia sottile, che ricorda in parte la visione dell'agopuntura cinese (i meridiani ormai sappiamo cosa sono e li usiamo, ma non li "vediamo" con gli occhi. Possiamo solo "sentirli", come i famosi "polsi", se addestrati come si deve a una percezione più sottile); essa è composta di canali o *tsa* ("radice" in tibetano, in quanto essi compaiono prima della biologia fisica, che da essi deriva), di *chakra* (ossia i punti di snodo dei canali), di venti o *pneuma* (*lung* in tibetano) e di *tiglé*, che potremmo tradurre con "gocce" quintessenziali, riferite alla presenza degli elementi in un'ulteriore dimensione dell'uomo, sottilissima, che potremmo definire "spirituale" (ma evitando connotazioni religiose), e definitivamente empatica. È la dimensione che non viene di solito presa in considerazione in Occidente, dove il campo della spiritualità è stato perlopiù consegnato nelle mani della religione, sicché uno che non sia religioso non ha nessun aiuto in materia. Da qui il bisogno, per noi, di accedere a modalità comportamentali come la meditazione, che – come molti di voi forse hanno già sperimentato – danno accesso a stati altamente empatici, diversi da quelli che sono materia della psicologia occidentale. Da tali stati accediamo a informazioni che sono già a nostra disposizione, ma di cui semplicemente non siamo per nulla consapevoli. Ma quanto è utile averle, nell'accompagnare la morte altrui! Per non parlare della nostra: immaginate di conoscere fin d'ora le tappe con cui lo squilibrio degli elementi si manifesterà in voi, e come a tale processo corrispondano necessariamente determinate alterazioni percettive... Quando avverranno non ne avrete paura, anzi. Potrete mantenervi lucidi e osservare il processo dal di dentro, lasciando il corpo come si lascia un vestito vecchio...

Abbiamo detto che l'Aria, o Vento, pervade ciascuna di queste tre dimensioni dell'uomo. Certo avrete sentito parlare del *prana*, il termine sanscrito che corrisponde al tibetano *lung*, e forse già sapete che è l'energia vitale sottile che ci pervade, regolando gli scambi tra organi e funzioni del corpo. Ora, la medicina tibetana analizza anche le tre modalità (o "umori") con cui il *prana* circola nel corpo; queste tre modalità sono anche interagenti tra loro. I termini tibetani che le definiscono sono tradotti ahimè in modo da alimentare ulteriori confusioni, perché in italiano si parla di "bile" (ma l'umore "bile" è qualcosa di molto più sottile della bile prodotta dalla cistifellea), "flegma" e "pneuma", traduzione che preferiamo a "vento", "aria" o "soffio" che ci rimandano anche ad altro. Questi *pneuma* o *lung* interni non solo sono all'origine dei vari movimenti circolatori del corpo, compresa la circolazione del sangue, il movimento della respirazione, l'inghiottire cibi e bevande, il trattenere ed espellere feci e urina, i movimenti degli arti e degli orifizi, ma sono anche l'aspetto dinamico dei nostri cinque sensi e della stessa coscienza. Vi sono cinque "venti" principali e altrettanti secondari, con funzioni diverse, e quando le condizioni di buon equilibrio che li regolano vengono a cessare, si manifesta la malattia. In particolare, quando la morte si avvicina questi *pneuma* diminuiscono di intensità, e si assiste all'evoluzione dei sintomi patologici e all'alterarsi delle percezioni sensoriali.

Una volta che lo squilibrio dei venti diventa irrevocabile, essi lasciano i canali sottili o *tsa* in cui di solito risiedono, il che comporta la disgregazione progressiva dei canali e dei *chakra* che ne sono i punti di diramazione, gli incroci principali.

I *pneuma* scompaiono uno dopo l'altro, e con essi scompare quanto costituisce il nostro sé temporaneo, illusoriamente definito dal fatto di possedere una forma (ossia un corpo che è dotato di determinate caratteristiche), delle sensazioni (piacevoli, spiacevoli, neutre), delle capacità di discernere e di etichettare le cose, e un aspetto coscienziale (le cinque coscienze sensoriali e così via: ve ne sono otto, nella psicologia tibetana!).

Questa prima disgregazione (chiamata "dissoluzione o riassorbimento degli elementi esterni")

avviene contemporaneamente anche sul piano degli elementi grossolani e sottili, ed è riscontrabile negli aspetti fisici ad essi corrispondenti, per cui ce ne possiamo accorgere se impariamo ad osservare i morenti in modo non superficiale ma con grande presenza mentale e nessuna proiezione. Per questo occorre addestrarsi ad osservarli dallo stato di meditazione.

Ciò che avviene nella morte è inverso a ciò che avviene nella nascita, e osservando come si muore comprendiamo come si nasce. Ma siccome il fenomeno è spiegato utilizzando delle categorie che sono un po' estranee agli occidentali, occorrerebbe ben più dello spazio di questo articolo. Basti dire che perché il concepimento abbia luogo devono essere compresenti 3 fattori: l'ovulo, lo spermatozoo e la coscienza, e che lo schema o struttura degli elementi è presente ovunque, anche nella dimensione sottilissima o spirituale della coscienza.

Per capire la relazione fra il ricorrere dei 5 elementi e la trasmigrazione continua nei *bardo*, ossia nei vari stati di esistenza, compreso quello in cui ci troviamo ora – un argomento molto importante da comprendere, se vogliamo poter accompagnare la morte altrui e la nostra – occorre capire che la mente, per sua natura vuota di esistenza inerente, luminosa, infinita (o se preferite “non-locale”), è dotata di cinque qualità fondamentali che ora siete probabilmente in grado di correlare da soli ai cinque elementi:

- la mente è indeterminabile, onnipresente e isotropa; questa è la sua vacuità;
- la mente è mobile, versatile, in essa appaiono continuamente nuovi pensieri e stati molto vari;
- la mente è dotata di chiarezza, ossia di cognitività;
- la mente è dotata di continuità, che riconosciamo nel flusso ininterrotto dei pensieri e delle esperienze,
- la mente è dotata di stabilità (non nel flusso dei pensieri ma nella base della sua vera natura, da cui sorge tutto il conoscibile).

Queste qualità o aspetti della mente hanno rispettivamente la stessa natura dei cinque elementi (Spazio, Aria, Fuoco, Acqua, Terra), i quali permangono in tutte le sue produzioni (pensieri ed emozioni) anche quando essa si allontana dallo stato primordiale per perdersi nell'illusione dualista di un soggetto, di un oggetto e di un'azione.

Queste cinque qualità fondamentali corrispondono a cinque venti sottilissimi, che a loro volta si dissolvono – o “riassorbono” – nella morte.

Interessante il commento del Dalai Lama al ***Kalachakra Tantra***:

“Nella comune rinascita, l'essere che si trova nel bardo intermedio fra la vita passata e quella che lo aspetta vede i genitori mentre fanno l'amore. Una rinascita maschile sarà determinata dal provare desiderio per la madre e repulsione per il padre, di cui l'essere che sta per incarnarsi vorrebbe sbarazzarsi; una rinascita in un corpo femminile sarà determinata dal desiderio provato per il padre e dalla repulsione per la madre, di cui vuole sbarazzarsi. Si tratta di un desiderio di copulazione in entrambi i casi, e quando l'essere incomincia ad abbracciare il genitore che desidera ne percepisce solo l'organo sessuale. Nel mezzo di questi sentimenti l'essere muore rispetto al bardo in cui si trova, entra nell'utero e rinasce nel momento in cui ha luogo il concepimento”.

Durante il concepimento le gocce quintessenziali contenute rispettivamente nello sperma e nell'ovulo fungono da... "trappola" per il principio cosciente, e alla fine della vita, in virtù della dissoluzione esterna degli elementi, ci si avvia verso la dissoluzione della trappola e quindi verso la liberazione del principio cosciente. Questo processo ulteriore di dissoluzione avviene dopo la morte clinica, che dunque non è affatto “morte” per la medicina tibetana, la quale descrive precisamente come la nostra coscienza percepisce tutto questo, spiega come riconoscerne le tappe e come farne buon uso per vivere consapevolmente tutto il processo e soprattutto dirigere quello che viene dopo, invece di esserne travolti e sopraffatti.



Molte sono le pratiche meditative che ci permettono questo viaggio cosciente in accompagnamento della fine della nostra vita e di quella altrui. Dal semplice aumento della consapevolezza e dell'empatia per diventare consapevoli di informazioni già disponibili, ma di cui non sappiamo come diventare consapevoli, alle pratiche per guidare opportunamente l'uscita del principio cosciente dal corpo...

Decisamente sarà un seminario molto intenso, a cui tutti siete benvenuti perché una sola cosa è certa nella vita: ed è che tutti, essendo nati, moriamo.

Thubten Tenzin, medico in medicina occidentale e in medicina tibetana



Daniela Muggia, tanatologa