

RILESSIONI E MEDITAZIONE SU “LUNGO IL SENTIERO DELL’ILLUMINAZIONE” DI SUA SANTITÀ IL DALAI LAMA

(settembre/ dicembre 2008 – quattordici incontri)

La vita è un lungo sentiero verso la morte. Negare la realtà conduce alla follia, e la realtà ci mostra, a volte in modo feroce, che la morte esiste, anzi che la vita è un sentiero, più o meno lungo, che inevitabilmente conduce alla morte.”Vien dopo tanta irrision la Morte. E poi?...e poi? La Morte è il Nulla. E’ vecchia fola il Ciel” Così finisce il credo di Iago nel secondo atto dell’Otello di Verdi.¹

“²La morte amica” , recita il titolo di un famoso libro, ma il problema è :” Come rendere amica la mortale nemica? L’amicizia presuppone la conoscenza, quindi occorre imparare a conoscere la morte. Un primo passo è imparare a parlarne liberamente, vincere la paura che avvinghia, al solo sentirne pronunciare il nome, familiarizzarsi con l’idea della morte. La morte è il grande mistero che attanaglia il cuore dell’uomo ma contemporaneamente lo spinge ad evolvere. E’ la grande porta della quale è importante essere consapevoli, averne un mito. “ La cosiddetta vita non è altro che un breve episodio fra i due grandi misteri, che alla fine è uno solo”.³ Scrive Jung :” E’ importante avere un mito della morte, perché la ragione non mostra altro che l’oscura fossa nella quale si sta per scendere. Il mito può evocare altre immagini, immagini della vita nella terra dei morti, piene di speranza e di bellezza. Se crede in esse, o se dà loro anche soltanto un po’ di credito, ha altrettanta ragione o altrettanto torto di chi ad esse non crede. Ma mentre colui che nega va incontro al nulla, colui che ha riposto la sua fede nell’archetipo, segue i sentieri della vita e vive realmente fino alla morte. Entrambi, naturalmente restano nell’incertezza; ma l’uno vive in contrasto con l’istinto, l’altro in accordo con esso e la differenza è notevole, in favore del secondo.”⁴

Entrare nella morte con gli occhi aperti, consapevolmente è davvero un grande traguardo, inoltre essere consapevoli che moriremo aiuta a rendere più prezioso ogni istante di questa nostra breve vita, spingendoci ad indagare quali sono le cose che contano veramente per noi, a non disperdersi in diecimila inezie, capaci solo di generare ansia, tensione e nevrosi.

Scriva il Dalai Lama :” Se accetti che la morte fa parte della vita, quando essa arriverà davvero ti sarà più facile affrontarla. Se una persona, pur sapendo nel profondo che la morte arriverà, evita apposta di pensarci, il suo atteggiamento è inadeguato e controproducente. La stessa cosa vale quando non si accetta la vecchiaia come parte dell’esistenza, la si considera inopportuna e si distoglie di proposito il pensiero. Ciò porta a non esserci preparati mentalmente e quando per forza di cose arriverà la vecchiaia risulterà assai difficile (...) Perché la vita sia significativa è necessario accettare la vecchiaia e la morte come parte dell’esistenza. Avere la sensazione che la morte sia quasi impossibile non fa che aumentare la cupidigia e i problemi, a volte fino al punto di nuocere deliberatamente agli altri. Se osserviamo con quanta maestosità e

¹ Arrigo Boito, Libretto dell’Otello di Verdi, Decca, 1961

² Marie de Hennezel, La morte amica, Rizzoli Bur , Milano 1998

³ Carl Gustav Jung, Lettera ad un destinatario anonimo, in Lettere a cura di Aniela Jaffè., vol. II, 1946-1955 ,Edizioni Scientifiche Ma.Gi, Roma 2006

⁴ Carl Gustav Jung, Ricordi, sogni e riflessioni, a cura di Aniela Jaffè, Rizzoli Bur, Milano 2004, pag. 361,362.

imponenza i cosiddetti grandi personaggi – imperatori, monarchi e così via – fecero costruire residenze e mura, ci rendiamo conto che nel profondo del loro cuore, costoro erano convinti di rimanere in questa vita per sempre”.⁵ Residenze e mura che in senso simbolico sono anche le mura che noi ci creiamo, per non vedere, per non sentire la realtà di questo mondo, la realtà di questa vita: di questo cammino fra nascita e morte, in breve per negare la morte neghiamo la vita, il suo fluire, e nell’inutile tentativo di trattenerla ci afferriamo al vuoto, e così anziché evolvere, ci involviamo, anziché di saggezza, vecchiezza diviene sinonimo di stupidità, di vergogna da nascondere. In realtà la morte è la grande amica dell’essere umano, perché sarà proprio la consapevolezza della propria mortalità a permettergli, anzi a spingerlo, ad esplorare gli abissi più oscuri e profondi della propria essenza, sapendo che, come la fenice, potrà risorgere dalle proprie ceneri.

Nel suo libro il Dalai lama ci regala una luminosa e preziosa traccia per diventare consapevoli della morte e quindi della vita. E termino citando un saggio consiglio del Dalai Lama :” Se non aspetterai fino all’ultimo per renderti conto che morirai e valuterai realisticamente la tua situazione adesso, non ti lascerai travolgere da obbiettivi superficiali e temporanei.. Non trascurerai ciò che ha importanza a lungo termine. E’ meglio decidere fin dall’inizio che morirai e indagare su quali sono le cose che contano. Se tieni presente la velocità con cui questa vita scompare, darai valore al tuo tempo e farai ciò che ha valore.”⁶

Testo a cura di Laura Brambilla

⁵ A. Hopkins, Dalai Lama, Lungo il sentiero dell’illuminazione, Mondadori, Milano 2002, pag. 3,5.

⁶ Ibidem, pag. 10, 11.