

Meditazione sulla morte

Quando affrontiamo per la prima volta l'idea di meditare sulla morte possiamo avere una reazione di sconcerto. Forse pensiamo che la meditazione dovrebbe avere come oggetto delle esperienze felici, mentre la morte e le cose a essa associate, lacrime di dolore, abiti neri, scheletri e cimiteri, evocano sentimenti di timore e panico. Consideriamo la morte come la negazione della vita, della bellezza e della felicità: appartiene al regno dell'indicibile, dell'impensabile.

Ma perché abbiamo degli atteggiamenti così poco realistici? Perché siamo incapaci di accettare la morte con la stessa calma con la quale accettiamo che i fiori freschi di ieri sono appassiti oggi? Il cambiamento, la disintegrazione e la morte sono aspetti naturali ed inevitabili dell'esistenza. Il Buddismo spiega la morte come la separazione della mente dal corpo dopodiché il corpo si disintegra e la coscienza continua in un'altra vita. L'ego convenzionale o Io, che dipende dall'attuale combinazione di mente-corpo, termina al momento della morte, mentre una diversa immagine del sé sorgerà con la nuova vita. La morte è pertanto non una cessazione ma una transizione, una trasformazione.

Alla radice del nostro malessere e della nostra negazione c'è l'ignoranza. Ci aggrappiamo all'immagine che abbiamo di noi stessi come a qualcosa di permanente e immutabile e vogliamo viverla per sempre. Questo desiderio può non essere conscio, esprimibile in pensieri o parole, ma è definitivamente presente ed è il motivo per cui istintivamente fuggiamo, lottiamo o proteggiamo noi stessi quando la nostra vita è minacciata.

Questo non vuol dire che c'è qualcosa di sbagliato nel cercare di sopravvivere: la vita è davvero molto preziosa, ma sarebbe utile esaminare la natura dell'io che non vuole morire. Il difetto non sta nel desiderio di prolungare la vita, ma nell'idea fondamentale di chi o che cosa siamo veramente. "Chi sono, il corpo o una parte qualunque di questo composto di ossa, sangue e carne?" "Sono la mia coscienza?" "Sono qualcosa oltre il corpo e la mente?"

La comprensione della vacuità o la non esistenza di un Io autonomo e permanente si libera dal timore della morte e da *tutti* i timori e le concezioni errate. Fino a che non si raggiunge quel punto, è importante conservare la consapevolezza dell'impermanenza e della morte.

Il principale beneficio della pratica di questa meditazione è che ci obbliga a decidere quali atteggiamenti e attività hanno veramente valore. La vita umana è altamente significativa per le opportunità che provvede alla nostra crescita spirituale sviluppando il nostro amore, comprensione, chiarezza, saggezza e, alla fine, la realizzazione dell'illuminazione. Ciascuno di noi ha questo potenziale.

Ma la vita è breve. La morte può arrivare in qualunque momento e morire, senza aver intrapreso l'unico lavoro che abbia un beneficio duraturo sia per noi che per gli altri, sarebbe molto sfortunato. La nostra vita attuale e le nostre esperienze sono passeggero: aggrapparsi a qualcosa in questo mondo è come cercare d'afferrare un arcobaleno. Se lo terremo sempre in mente non sprecheremo tempo in scopi mondani ma l'occuperemo saggiamente evitando quello che è negativo, e quindi anche la causa dell'infelicità, coltivando ciò che è positivo e di conseguenza la causa della felicità.

Il modo in cui viviamo la nostra vita influisce inevitabilmente sulla nostra morte. Se viviamo pacificamente moriremo in pace, ma se manchiamo di prendere in considerazione la morte, e di conseguenza di prepararci ad essa, è probabile che moriremo con paura e rimpianto: stati mentali che si aggiungeranno alla nostra sofferenza.

Non c'è nessun bisogno di guardare alla morte con paure o dolore, infatti, può essere un'esperienza illuminante ma, che lo sia o meno, dipende da come viviamo ogni giorno, ogni momento, della nostra vita. La consapevolezza della morte mentre siamo in vita ci aiuta a rimanere nel presente, a considerare il passato come se fosse un sogno e la speranza per il futuro come delle fantasie. Saremo più stabili e più contenti e vivremo con entusiasmo la nostra vita valorizzandola.

Ci sono vari modi di meditare sulla morte, quello spiegato qui comporta la contemplazione di nove punti. Nella parte principale della meditazione, contemplate in profondità uno di questi punti e poi passate brevemente in rassegna gli altri. Se fate una sessione al giorno, dopo nove giorni avrete trattato ciascun argomento estesamente e potrete cominciare daccapo con il primo punto.

I nove punti sono divisi in tre sezioni:

- L'inevitabilità della morte
- L'incertezza del momento della morte
- Il fatto che solo la nostra pratica spirituale ci può aiutare al momento della morte.

LA PRATICA

Come preparazione, portate la vostra mente ad uno stato di calma e di concentrazione e pensate chiaramente alla vostra motivazione per fare la meditazione.

Con la mente rilassata, ma pienamente concentrata, contemplate il soggetto usando il pensiero analitico, arricchito dalla vostra esperienza personale e dalle vostre intuizioni, nello sforzo di percepirlo profondamente. Ricordate che se a un certo momento, durante la sessione, raggiungete una forte esperienza intuitiva del punto che state esaminando, dovete trattenere questa sensazione con la vostra attenzione il più a lungo possibile.

L'INEVITABILITÀ DELLA MORTE

1 Tutti dobbiamo morire

Pianifichiamo per i giorni, i mesi e gli anni a venire i nostri progetti e le nostre attività, ma sebbene la morte sia il solo evento certo non fa parte dei nostri progetti.

Per generare un'esperienza dell'inevitabilità della morte, per prima cosa ricordate delle personalità del passato: governanti famosi e scrittori, musicisti, filosofi, santi criminali e persone ordinarie. Tutte queste persone, una volta, erano vive, hanno lavorato, pensato e scritto: hanno amato e lottato, hanno goduto la vita e sofferto, ed infine sono morti.

C'è mai stato qualcuno che sia vissuto senza dover morire? Per quanto saggia, ricca, potente o famosa possa essere una persona, la sua vita deve finire. È questo è vero per tutti gli esseri viventi. Malgrado i progressi della scienza e della medicina, non c'è ancora nessuna cura contro la morte e nessuno spera di poterla eliminare.

Ora ricordatevi mentalmente tutte le persone che conoscete. Passatele in rassegna una per volta pensando che ciascuna di loro un giorno morirà.

Pensate a tutti gli esseri umani che adesso sono sulla terra: tra cent'anni solo una manciata di questi miliardi di persone sarà ancora in vita. Voi stessi sarete morti. Fate l'esperienza di questo fatto con tutto il vostro essere.

2 La durata della vostra vita diminuisce costantemente

Anche mentre state seduti il tempo passa: i secondi diventano minuti, i minuti diventano ore, le ore diventano giorni, i giorni diventano anni e voi vi avvicinate sempre più alla morte. Mantenete per qualche tempo la vostra consapevolezza sull'esperienza di questa corrente ininterrotta del tempo che vi trasporta verso la fine della vostra vita.

Se foste sul punto di cadere da un aeroplano senza paracadute, sareste pienamente consapevoli della prossimità della morte. Immaginate che questo è quello che vi sta effettivamente succedendo e

controllate i pensieri e sentimenti che attraversano la vostra mente. La realtà della vostra situazione nella vita non è così diversa: vi muovete continuamente verso la morte e non potete fare nulla per evitarla o posporla.

3 La quantità di tempo della vostra vita dedicata allo sviluppo della vostra mente è molto ridotta

AmMESSO che solo la mente continua dopo la morte, la sola cosa che avrà qualche valore quando morirete sarà l'energia positiva e costruttiva creata durante la vostra vita. Ma quanto tempo dedicate effettivamente a capire la vostra mente, ad essere gentili con gli altri, a sviluppare saggezza e compassione?

Quante ore dormite mediamente al giorno? Quante ore lavorate? Quanto tempo passate a sentirvi depressi, frustrati, annoiati, in collera, pieni di risentimento, gelosi, pigri o critici? Ed infine quanto tempo passate cercando coscientemente di migliorare il vostro stato mentale?

Fate questi calcoli con onestà. Verificate la vostra vita in questo modo pratico per rendervi chiaramente conto quanto del vostro tempo passate facendo delle cose che porteranno dei risultati positivi, cioè felicità per voi e per gli altri.

Meditando su questi primi tre punti, svilupperemo la determinazione di usare la nostra vita saggiamente e con molta attenzione.

L'INCERTEZZA DEL MOMENTO DELLA MORTE

4 La durata della vita umana è incerta

Se gli esseri umani morissero ad un'età precisa, diciamo ottantotto anni, avremmo molto tempo e opportunità per prepararci alla morte. Ma non esiste una tale certezza e la morte ci coglie prevalentemente di sorpresa.

La vita può finire in qualsiasi momento: alla nascita, nell'infanzia, nell'adolescenza, all'età di ventidue oppure trentacinque oppure cinquanta o novantaquattro anni. Anche se adesso siamo giovani e sani, non c'è alcuna garanzia che vivremo ancora a lungo. Possiamo *sperare* di vivere fino all'età di settanta oppure ottanta anni, ma non possiamo essere certi di poterlo fare. Non possiamo essere nemmeno certi che non moriremo più tardi nel corso della giornata.

È molto difficile essere convinti che la morte potrebbe avvenire in qualsiasi momento. Abbiamo la tendenza a credere che, poiché siamo sopravvissuti fino ad oggi, la prosecuzione della nostra vita è sicura, ma migliaia di persone muoiono ogni giorno e pochi tra loro lo avevano previsto.

Generate un forte sentimento di completa insicurezza a proposito del momento della vostra propria morte, come non ci sia semplicemente nessuna garanzia che avete ancora molto da vivere.

5 Vi sono molte cause di morte

Ogni giorno abbiamo notizie di qualche disastro o di altre catastrofi: eruzioni vulcaniche, incendi, tempeste e alluvioni; guerra, denutrizione, fame e terrorismo, che provocano la morte di migliaia di esseri umani.

Per quelli di noi che si sentono lontani e al sicuro da morti violente di questo tipo, ci sono cause di morte più anali come: gli attacchi al cuore, il cancro ed altre malattie mortali; gli incidenti d'auto ed aerei; gli incendi, gli annegamenti e l'omicidio. Anche delle cose che hanno il compito di aiutare e proteggere la vita possono portare alla morte. Infine c'è la vecchiaia che non risparmia nessuno.

La gente muore nel sonno, nell'utero materno, tornando a casa dal lavoro, andando a scuola, sui campi da gioco e mentre prepara la cena. La morte può arrivare in qualsiasi momento e in qualsiasi

situazione. Contemplate queste situazioni. Rendetevi conto chiaramente che sono in accordo alla natura della vita su questo pianeta e che una qualunque delle cause elencate può provocare la vostra morte.

6 Il corpo umano è molto fragile

Il corpo è estremamente vulnerabile, si può ferire e rompere facilmente. Nel giro di pochi minuti può trasformarsi e da forte ed attivo diventare disperatamente debole e pieno di dolori. In questo momento potete sentirvi sani, energici e sicuri, ma una cosa piccola come un virus o tanto insignificante come una spina può assorbire la vostra forza e provocare la vostra morte.

Pensate a questo, ricordate le volte che avete ferito o danneggiato il vostro corpo e a come questo potrebbe facilmente succedere ancora e potrebbe provocare la vostra morte.

Il vostro corpo non durerà in eterno. Nel corso della vostra vita potreste riuscire ad evitare le malattie e gli incidenti, ma in seguito gli anni avranno il sopravvento su di voi: il vostro corpo degenererà, perderà la sua bellezza e la sua vitalità e alla fine morirà.

Meditando su questi tre punti, svilupperemo la determinazione di cominciare il nostro lavoro di trasformazione mentale immediatamente poiché il futuro è così incerto.

IL FATTO CHE SOLO LA PRATICA SPIRITUALE VI PUÒ AIUTARE AL MOMENTO DELLA MORTE

Niente di tutto quello che abbiamo acquisito o accumulato durante la nostra vita in termini di famiglia, ricchezza, potere, esperienze di viaggi e così via, ci segue dopo la morte. Solo il flusso della nostra coscienza continua portando in sé le impronte di tutto quello che abbiamo pensato, sentito, detto e fatto. Dovremmo cercare di morire in pace con noi stessi, sentendoci soddisfatti di come abbiamo vissuto la nostra vita e senza lasciarci dietro dei conflitti irrisolti con delle persone.

Le uniche cose da cui trarremo momentaneo beneficio al momento della morte saranno le impronte lasciate dallo sviluppo del nostro amore, della nostra saggezza, pazienza, compassione ed altre attitudini positive. Se possiamo renderci conto di questo adesso, avremo l'energia e la determinazione di vivere una vita significativa.

Potete provare una forte sensazione di questa realtà esaminando i seguenti tre punti visualizzando voi stessi in punto di morte.

7 I vostri beni e i vostri piaceri non possono aiutarvi

Mentre siete sdraiati sul vostro letto di morte, e il vostro corpo diventa sempre più debole ad ogni istante, a che cosa pensate? Quando siete infelici o malati generalmente vi rifugiate in comodità materiali, ma il cibo, le medicine, il sonno, la musica, il sesso, le droghe o l'alcool possono aiutarvi adesso?

Pensate ai vostri beni a tutte quelle cose che avete tanto faticato ad ottenere per soddisfare le vostre necessità e desideri: come possono aiutarvi adesso?

Cercate di riconoscere la vostra dipendenza da queste cose e ricordatevi che non potete portare nessuna di queste cose con voi. Non solo non possono aiutarvi al momento della morte, ma il vostro attaccamento ad esse sarà solo un ostacolo a una morte serena.

8 *Quelli che amate non possono aiutarvi*

Cercherete aiuto disperatamente presso i vostri cari che sentono per voi molto interesse ed affetto e che vi hanno dato tanto conforto e tanta sicurezza. Ma adesso, mentre la vostra coscienza scivola via, non possono fare molto per voi: siete totalmente soli nella vostra esperienza di morte.

Aggrapparsi ai propri cari, e sentire del dolore al pensiero di separarsi da loro, creerà solo agitazione nella vostra mente e renderà impossibile una morte serena.

Ammettete l'attaccamento che avete per la vostra famiglia e per i vostri amici, rendetevi conto che è assolutamente inappropriato sentire un attaccamento così forte sia nella vita che nella morte.

9 *Il vostro stesso corpo no potrà esservi d'aiuto*

Il vostro corpo è stato il vostro compagno costante sin dalla nascita. Lo conoscete più intimamente di qualunque altra cosa o persona. Ne avete avuto cura, lo avete protetto, vi siete preoccupati per lui, lo avete mantenuto nelle comodità e sano, lo avete nutrito e pulito, con lui avete provato tutti i tipi di piacere e dolore: è stata la proprietà a cui avete dato maggiormente valore.

Ma adesso state morendo e questo significa che verrete separati dal vostro corpo, che diventerà debole e di conseguenza completamente inutile: lo abbandonerete ed è destinato al cimitero. Di quale utilità potrà mai esservi adesso?

Controllate il forte senso di dipendenza e di attaccamento che avete per il vostro corpo e come non possa esservi in alcun modo di beneficio al momento della morte. Il timore della sofferenza e il dispiacere di lasciarli aumenteranno solo le vostre sofferenze.

È possibile che vi sentiate depressi o preoccupati dopo aver fatto questa meditazione. Da un lato questo dimostra che avete preso sul serio le idee e che le avete contemplate bene, ma dimostra anche che siete arrivati ad una conclusione errata e non sarebbe saggio finire la vostra sessione in uno stato mentale del genere. Ricordatevi che la morte è solo un aspetto naturale ed inevitabile della vita e che è la vostra incapacità ad accettarla come tale che vi spaventa.

Il timore e il dispiacere sorgono a causa di un aggrapparsi non realistico ad un Io permanente, se ci ricordiamo della morte in modo sereno ed aperto, questo attaccamento all'io diminuirà permettendoci di essere attenti e di fare ogni azione positiva e benefica per noi e per gli altri. Una consapevolezza della morte ci dà una enorme energia per non sprecare la nostra vita, e per viverla nel modo più significativo.

Concludete la meditazione con il pensiero ottimistico che avete tutte le possibilità di rendere la vostra vita significativa e positiva e di essere così in grado di morire in pace.

[Estratto da *Come Meditare*, ed. Chiara Luce]