

Caterina Giavotto

Cura e compassione per chi soffre

La Death Education
nella tradizione buddhista



Collana TuttoèVita Formazione **Diretta da Guidalberto Bormolini**

La collana pubblica testi divulgativi scritti da professionisti nella cura della persona, con particolare attenzione alla dimensione umana, esistenziale e spirituale.

Sono libri utili a chi si occupa di qualunque forma di crisi, di disagio o difficoltà, pensati in particolare come sussidi di formazione all'accompagnamento alla morte nella convinzione che essa non è l'opposto della vita, ma uno dei passaggi della vita stessa.

TuttoèVita non si riconosce necessariamente in tutte le opinioni espresse, ma crede fermamente nella ricchezza che nasce dalla condivisione di diverse convinzioni accomunate dall'amore per il Bene: quello assoluto e quello per le persone che incontriamo.

smart
books

Caterina Giavotto

Cura e compassione per chi soffre

La Death Education
nella tradizione buddhista

 EDIZIONI
MESSAGGERO
PADOVA

ISBN 978-88-250-5540-5
ISBN 978-88-250-5541-2 (PDF)
ISBN 978-88-250-5542-9 (EPUB)

Copyright © 2023 by P.I.S.A.P. F.M.C.
MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE
Basilica del Santo - Via Orto Botanico, 11 - 35123 Padova
www.edizionimessaggero.it

Indice

Premessa	7
Introduzione	9
L'educazione all'impermanenza e alla morte nel Buddhismo	15
La conoscenza della mente e la meditazione...	15
L'impermanenza e le sofferenze dell'esistenza ciclica	19
L'addestramento mentale e la coltivazione della familiarità con la realtà della morte	26
La meditazione sulla morte in nove punti, le nove contemplazioni e le cinque rimembranze	35
La morte come passaggio	47
La buona e la cattiva morte	52
Attaccamento, paura e compassione	56
Sonno, sogno e bardo	62
Il processo del morire	69
<i>Il libro tibetano dei morti</i>	80
Altre pratiche	88

La mia esperienza di malattia	97
Concludendo	105
Bibliografia	111

Premessa

Il *corpus* degli insegnamenti delle diverse tradizioni buddhiste sull'impermanenza e la morte è molto vasto e difficilmente riassumibile. Nonostante ciò, con un po' di incoscienza, ho deciso di non scoraggiarmi e di presentare alcune riflessioni sparse che non hanno nessuna pretesa di esaustività, ma vogliono piuttosto essere uno stimolo iniziale per chi volesse poi approfondire l'argomento. Per questo motivo spesso indico la fonte tra parentesi, proprio per lasciare al lettore la possibilità di indagare il tema attraverso l'autore citato. Mi sono basata principalmente sulla tradizione del Buddhismo tibetano sia perché è quella che conosco meglio sia perché la tanatologia tibetana esamina in modo approfondito e dettagliato il tema della morte e del processo del morire.

Introduzione

Gli insegnamenti buddhisti sulla morte e il morire rappresentano, da più di duemila anni, una sorta di *Death Education* continuativa e permanente, che non ha perso nel tempo il suo valore e la sua efficacia. Il loro scopo è avvicinarsi alla comprensione della vera natura dei fenomeni, essere umano compreso, e, realizzando il valore di questa vita, utilizzarla al meglio per coltivare le qualità interiori e liberarsi definitivamente dalla sofferenza, a beneficio proprio e altrui (per ciò che riguarda significato, studi e risultati della *Death Education* si vedano Testoni, 2015 e 2020). La *Death Education*, infatti, si configura come un percorso di consapevolezza di che cosa significhi morire, che permette di stabilire un punto zero da cui partire per definire tassonomie più o meno rigide di priorità per sapersi muovere nel mondo (Testoni, in Bormolini et al., 2020). Quella

consapevolezza che è il fulcro del sentiero buddhista in tutte le sue declinazioni, compresa appunto la comprensione profonda della propria mortalità e vulnerabilità quali caratteristiche essenziali dell'essere umano, così come è sempre stato altresì per tutte le principali filosofie e sapienze antiche. Quella consapevolezza della propria finitudine che è considerata l'elemento principale che differenzia l'essere umano dalle altre creature.

Nella tradizione buddhista l'impermanenza e la morte rimangono tuttora ben ancorate all'interno dell'orizzonte dell'esistenza, il continuo cambiamento da uno stato a un altro – fisico e mentale – è considerato l'essenza stessa della vita, e la meditazione sulla morte è praticata per aiutare a familiarizzarsi con ciò che è inevitabile, fornendo gli strumenti non solo per affrontare dolore, malattia e morte con meno paura, ma anche per utilizzare il processo di morte come occasione di crescita spirituale lungo il cammino verso l'illuminazione. Nella cultura buddhista la realtà della morte, poggiando sul piedistallo degli insegnamenti sull'impermanenza, non sembra essere stata rimossa, né in Oriente né in Occidente.

Diversi sono i punti in comune tra visione della morte buddhista e *Death Education*: la necessità di una profonda riflessione sulla morte per dare significato alla vita; la coltivazione di una rappresentazione matura della morte e del morire veicolata attraverso un linguaggio privo di eufemismi e di meccanismi di fuga; la volontà e la riconosciuta necessità di aumentare il benessere psicofisico attraverso una maggiore familiarità con la nostra condizione mortale che diminuisca l'ansia di morte; la necessità di aumentare preparazione e conoscenza, unite a una dimensione spirituale, come antidoto alla paura della morte e dell'ignoto; l'importanza della dimensione spirituale sia di fronte alla malattia e alla morte sia per la crescita personale dell'individuo.

In questo senso l'insegnamento buddhista si connota, secondo la terminologia della *Death Education*, come prevenzione primaria (meditazioni sull'impermanenza e sulla morte/*memento mori*), secondaria (meditazioni e pratiche di accompagnamento durante il processo di morte/*ars moriendi*) e terziaria (meditazione sull'impermanenza e

sull'attaccamento/trasformazione sana del cordoglio in lutto).

La mia intenzione, in questo libro, è di illustrare brevemente gli insegnamenti sulla morte e sull'impermanenza di tradizione buddhista, in particolare mahayana tibetana, le meditazioni e il loro significato, per poi passare alle pratiche specifiche utilizzate durante il processo di morte sia da parte del morente sia di chi lo assiste. Descrivo poi in modo necessariamente succinto e semplificato l'origine e il significato del cosiddetto *Libro tibetano dei morti*, uno dei più noti testi che trattano questo argomento, dove il processo di morte è analizzato nei minimi dettagli dai giorni precedenti alla morte fino alla successiva rinascita.

Ho cercato di inserire il messaggio di questi testi e di questi insegnamenti all'interno di una visione più allargata dell'esistenza, per rendere chiaro il significato e lo scopo di tale interesse così marcato per la morte e il morire da parte della spiritualità buddhista. E ho cercato anche di individuare analogie e collegamenti con autori contemporanei, maestri di meditazione orientali e occidentali, studiosi e filosofi, per capire quanto la

spiritualità buddhista anche su questo particolare tema sia penetrata e stia influenzando nella nostra cultura odierna.

Infine, ho inserito un breve capitolo sul ruolo che ha avuto nella mia vita la familiarità coltivata fin da bambina con questi argomenti, familiarità che mi ha consentito di affrontare la mia personale esperienza di malattia oncologica con strumenti a mio parere efficaci per gestire e diminuire ansia e paura.

Per il Buddhismo la morte può essere un'importante occasione di trasformazione e, se si è preparati e ben addestrati, il più significativo insegnamento sull'impermanenza.

In questo senso l'educazione buddhista alla mortalità, molto vicina alla dimensione delle cure palliative e della cura integrale dell'essere umano, a mio avviso potrebbe essere particolarmente utile ed efficace per diffondere una rappresentazione più matura della morte e del morire e una maggiore accettazione della realtà della vita umana a beneficio di tutti.

L'educazione all'impermanenza e alla morte nel Buddhismo

Gli insegnamenti a cui faccio riferimento provengono dai testi originali della letteratura buddhista in pali e in sanscrito (*La rivelazione del Buddha. I testi antichi*, 2001, e *La rivelazione del Buddha. Il Grande veicolo*, 2004), derivati direttamente dalle trascrizioni degli insegnamenti di Buddha Sakyamuni iniziate nei secoli IV e III a.C., e dei maestri, studiosi e mistici dei secoli successivi.

La conoscenza della mente e la meditazione

Il Buddhismo ha sviluppato nei secoli una vera e propria «scienza della mente»,

uno studio approfondito del funzionamento di pensieri, sensazioni, emozioni e di tutti i processi mentali, che oggi è riconosciuto dalle neuroscienze di grande valore per un dialogo fecondo con la scienza occidentale, da sempre maggiormente focalizzata sull'osservazione dei fenomeni esterni (Tenzin Gyatso, 1998 e 2005; Wallace - Hodel 2010; Fabbro, 2014). La scienza della mente buddhista si basa sull'osservazione dell'osservatore come metodo di indagine della realtà, e oggi, da quando la scienza si è inoltrata in una visione più aperta a nuove possibilità conoscitive – dal riconoscimento dell'importanza dell'interazione tra soggetto e oggetto all'abbandono della certezza di una realtà "oggettiva" –, scienza e Buddismo sembrano avvicinarsi ancora di più. Una collaborazione che, unendo i reciproci strumenti di conoscenza, promette una ripresa e un approfondimento dei valori spirituali a beneficio di tutta l'umanità, nella direzione di un'etica laica sovra e trans-religiosa.

Senza inoltrarci nella spinosa questione di cosa è la mente e qual è la differenza tra mente, anima, coscienza e cervello, la mente – o meglio il continuum mentale – nel

Buddhismo è tradizionalmente definita come ciò che è luminoso e che ha capacità cognitiva. Dal 1987 il *Mind and Life Institute*, inaugurato dal Dalai Lama e dal neuroscienziato Francisco Valera, con un team internazionale di studiosi e scienziati indaga quale sia il punto d'incontro tra mente e cervello. Dopo molti anni di studi, se si può affermare che gli esseri umani utilizzano la mente attraverso il cervello, o meglio – secondo la terminologia buddhista – il cervello può essere considerato causa cooperante della mente grossolana (cioè la mente legata alla coscienza sensoriale), per la scienza la mente in quanto tale è ancora una scatola nera in fondo all'oceano (Tenzin Gyatso - Goleman, 1998 e 2003). Qui perciò, per necessaria semplicità, intendo per mente ciò che continua da un'esistenza all'altra (per una spiegazione di cosa si intende per mente e quali sono gli elementi costitutivi di una persona secondo la letteratura classica buddhista, consiglio il commento introduttivo del Dalai Lama all'edizione integrale de *Il libro tibetano dei morti*, in Coleman - Jinpa, 2007).

Il continuum mentale è definito senza inizio e senza fine, poiché un istante di co-

scienza può essere preceduto solamente da una causa sostanziale del medesimo tipo, e andando a ritroso ciò porta a un non inizio, dove altrimenti bisognerebbe individuare una causa primaria permanente autrice della creazione, di natura diversa rispetto a ciò che ha generato, che è impermanente. La mente attuale è il risultato della mente immediatamente precedente, quindi nulla si crea e nulla si distrugge come disse Lavoisier più di duecento anni fa, in un'eternità senza inizio e senza fine che appare però diversa dall'immortalità cristiana dove solo Dio è eterno, mentre l'uomo, creato da Dio in un determinato istante, è immortale con un'eternità rivolta solamente verso il futuro.

Scrive Milarepa (mistico tibetano vissuto tra l'XI e il XII secolo): «All'inizio niente arriva, nel mezzo niente rimane, alla fine niente se ne va», unendo eternità e impermanenza in un connubio inscindibile (Bacot, 1991).

La mente è ciò che si allena durante la meditazione, meditazione che in tibetano è legata al termine *gom*, che significa familiarizzarsi, in un percorso di approfondimento

della conoscenza di sé e della propria natura più profonda, che utilizza una capacità cognitiva diretta, cioè non concettuale.

Non volendo complicare ulteriormente le cose... qui parlo di meditazione senza specificare le differenze tra i diversi tipi, ma più frequentemente mi riferisco alla meditazione di tradizione tibetana (McDonald, 1986; Nairn, 2004; Pabonka Rimpoche, 2003; Tenzin Gyatso et al., 2015; Thich Nhat Hanh, 1992; Valhna, 2020).

L'impermanenza e le sofferenze dell'esistenza ciclica

L'approfondito interesse per i processi mentali e la conseguente conoscenza della mente hanno permesso al Buddismo di indagare la natura dell'impermanenza e della morte in relazione alla vera natura dei fenomeni, sviluppando così un metodo per imparare a vedere al di là delle apparenze verso lo svelamento della realtà ultima, dove tutto è impermanente (*anicca*), e perciò destinato a farci soffrire (*dukkha*) a causa della nostra brama, interdipendente e privo di esistenza