

Caterina Giavotto

Cura e compassione per chi soffre

La Death Education
nella tradizione buddhista



EDIZIONI
MESSAGGERO
PADOVA



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.

Caterina Giavotto

Cura e compassione per chi soffre

La *Death Education*
nella tradizione buddhista

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

Prima edizione digitale: gennaio 2024

Quest'opera è protetta dalla Legge sul diritto d'autore.

È vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata.

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.

Smartbooks,
libri veloci
intorno a un'idea,
per capire, per capirsi,
per leggere il presente
e sporgersi sul futuro.

Pensieri
che vanno lontano
e mettono
in cammino la vita,
che nutrono la mente
e lo spirito.



tuttoèvita
FORMAZIONE



EDIZIONI
MESSAGGERO
PADOVA

www.edizionimessaggero.it