

LA VECCHIAIA QUALE FRUTTO DELLA VITA VISSUTA E QUALE DONO

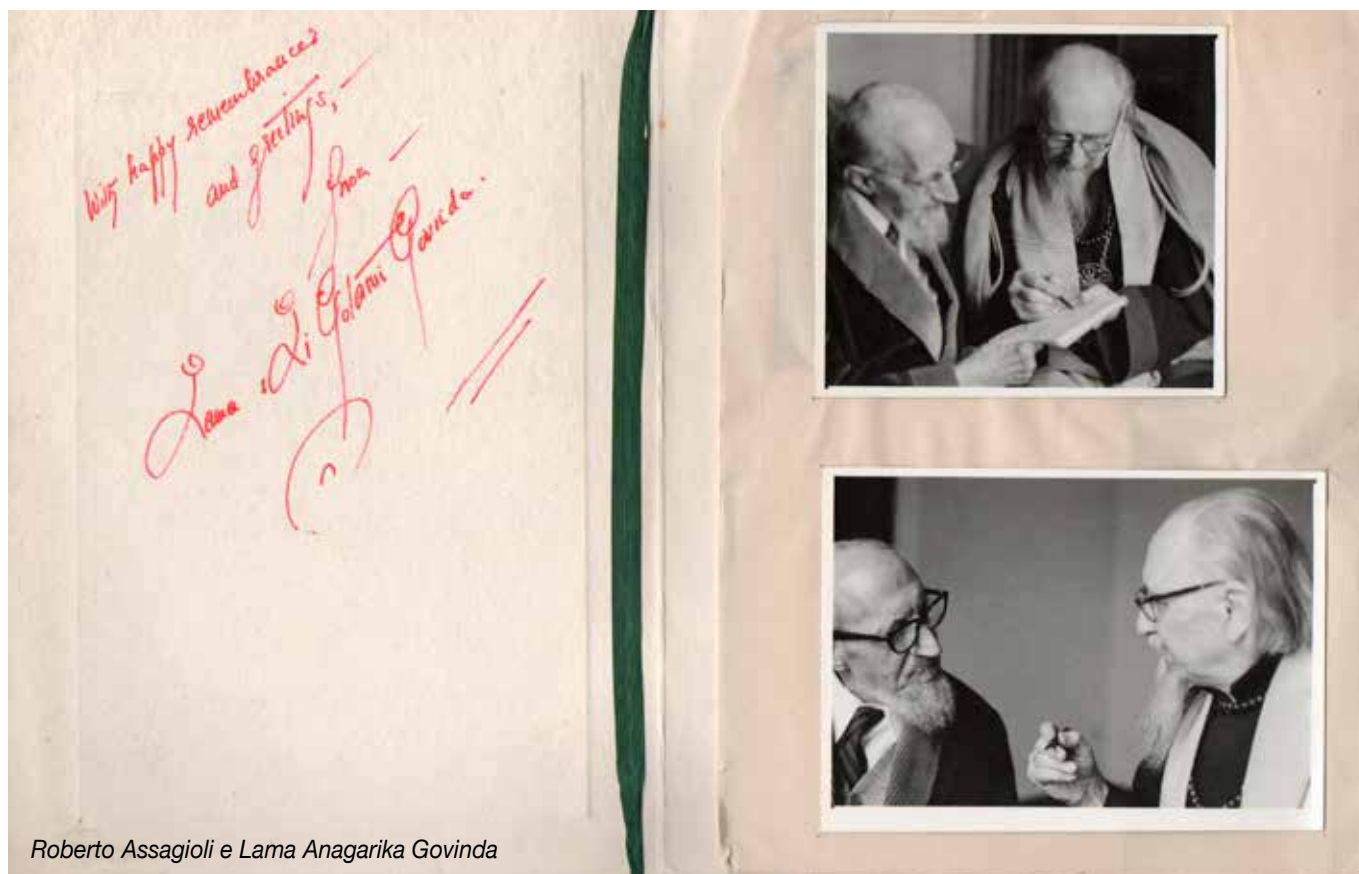
Via via che avanza e si lascia alle spalle tutto ciò che la vita poteva offrire, o che ha già offerto, la maturità e tanto più la vecchiaia dovrebbe essere tutta un'offerta. E allora sarebbe bella, la vecchiaia. Invece, quando è ridotta ad un incessante, quanto sterile, rimpianto è cosa meschina, priva di interesse.

Sapersi elevare al di sopra della materia in via di deterioramento, quanto più possibile far raccolta e tesoro di tutto il frutto cosciente delle esperienze vissute e offrirle agli altri e alla vita; far trasparire dal corpo vecchio e logoro la luce interiore: questo a me sembra il compito della vecchiaia. Naturalmente, tale saggezza non può improvvisarsi: non può essere che il prodotto di un lungo allenamento e di un lavoro interiore compiuto per tempo, di un atteggiamento spirituale e di una certa dose di comprensione e di amore. La tanto decantata esperienza dovrebbe dimostrarsi appunto quale amore e saggezza. Allora i giovani sentirebbero che il vecchio non ha

vissuto invano, e andrebbero verso di lui con altrettanto amore, con sete anche, e con vero rispetto. Si giungerebbe in tal modo ad un naturale, fecondo e lieto scambio di energie. Così com'è nella maggioranza dei casi, il culto della vecchiaia si riduce invece, come per tante altre cose, a tradizionalismo, formalismo, materialismo, esteriorità, sentimentalismo e falsità.

La vita procede, non recede; vivere rivolti al passato, in sterili rimpianti, è come vivere con gli occhi rivolti all'indietro. Il passato è passato e non può e non deve ridivenire un artificioso presente. Ma bisogna accorgersene in tempo e avere la volontà e la forza di cambiare direzione, altrimenti poco alla volta si rimane sommersi nel proprio inconscio. La vita diviene una specie di sonnambulismo, e in realtà non è più vita. Questo è tanto più pericoloso se accanto all'assenza di spiritualità e di saggezza vi è anche la mente chiusa, incolta e inetta... Bisogna prepararsi una vecchiaia degna.

5



Roberto Assagioli e Lama Anagarika Govinda

Così come giustamente si pensa ad assicurarle una certa agiatezza, una base economica quanto più possibile sicura, allo stesso modo si dovrebbe pensare ad assicurarle una ricchezza morale e spirituale con lo scopo non solo e non tanto di goderne, quanto di prodigarla: questo si tradurrebbe in serenità e letizia.

Infine la vecchiaia è solo una delle fasi del periodo terreno, e ha i suoi doveri (e scarsi diritti) come tutte le altre.

Bisogna scoprirli e farvi degnamente fronte.

L'idea della "prossima fine" - che è solo fine del corpo - non deve paralizzare questo periodo di esistenza, ma spronare anzi a renderlo il più possibile fecondo, accettandone serenamente le inevitabili limitazioni, spostando il più possibile dall'esterno all'interno il proprio campo di coscienza e di attività. Oltre ai doveri verso gli altri - e non in minor grado - il vecchio ha dei doveri propri di questa fase della vita, verso se stesso, verso il suo vero se stesso. Quando molti compiti e molti doveri esterni sono stati esauriti e non esistono più per lui, egli deve sapersene staccare interiormente e accogliere di buon grado le nuove opportunità che la vita gli offre, senza crearsi - col suo atteggiamento emotivo e con le sue abitudini - doveri che in realtà non ha più. La vita dell'uomo prossimo al trapasso in altre sfere di esistenza dovrebbe essere prevalentemente interiore, raccolta in se stessa, distaccata e sempre più distaccantesi dalla sfera terrena, pur col cuore traboccante di amore, un amore non limitato alla piccola cerchia dei figli, nipoti e pronipoti, ma esteso, consapevolmente, a tutti gli uomini,

alla Vita. E con tale amore egli dovrebbe addolcire i suoi ultimi anni terreni e prepararsi e agevolarsi il passaggio, in tal modo liberato dall'orrore e dalla paura. Veramente occorre molto distacco al vecchio, e in questo risiede il grande pericolo per lui di cadere invece nell'arido egoismo.

La vecchiaia può essere il periodo più interessante e più fruttuoso di tutta l'esistenza terrena: tutto sta a rinunciare da un lato - e a valorizzarlo dall'altro - al frutto della vita vissuta precedentemente; distaccarsi senza abbandonare il campo della lotta.

Non è giusto vedere della vecchiaia soltanto le limitazioni, che pure esistono a vari livelli, perché vi è, accanto ad esse, anche un processo di liberazione da molti ostacoli, che erano forse necessari sul campo di lotta dei periodi precedenti, ma che ora non esistono più: passioni, esuberanze, eccesso di attività volta all'esterno. Ogni periodo della nostra breve esistenza ha un suo particolare campo d'azione e di esperienza, e ognuno di questi deve servire di preparazione al successivo, formando così la continuità dell'esistenza medesima. Fino all'ultimo respiro siamo responsabili di come viviamo, dell'uso che facciamo dei "talenti" che ci sono stati affidati, di fronte alla Vita.

È bene pensarci seriamente e in tempo; questo aiuta a maturare, a vivere coscientemente, e a camminare con il tempo che inesorabilmente scorre, senza per altro nutrire nel nostro animo un senso di paura per la tanto temuta vecchiaia. Il modo più degno ed efficace per superarne

VIGILANZA

le innegabili difficoltà, fisiche e psicologiche, è quello di affrontarla coraggiosamente, interiormente ben equipaggiati, così da essere in realtà più forti di quelle difficoltà e viverle non immersi in esse, ma dominandole e controbilanciandole con fresche energie dello spirito eternamente giovane; questo le renderà sopportabili e qualche volta potrà persino eliminarle. Bisogna ricordare a se stessi - specie quando si riconoscano in sé dei lati ancora infantili per sviluppi atrofizzati - che l'infanzia è passata, e anche la giovinezza e una prima maturità, e muoversi con il tempo e vedere serenamente in noi stessi se siamo rimasti indietro, e quale frutto abbiamo raccolto dalla vita già trascorsa. Altrimenti il tempo ci sopravanza di troppo e non ci si può rimettere in pari. È utile, di tanto in tanto, tener presente alla coscienza la propria età fisica, non con tono di rimpianto e con spavento, ma per avere un'esatta percezione del punto a cui siamo giunti: una specie di bilancio.

Se si vuole giungere a quella maturità cosciente e saggia di cui dicevo prima, quella maturità che è tutta un frutto e una luce, bisogna voler essere vittoriosi, malgrado gli ostacoli che possiamo trovare sulla nostra strada, malgrado la stanchezza, le talora gravi delusioni, le amarezze, le sofferenze fisiche, ecc., ed essere coraggiosamente se stessi anche quando le circostanze fanno di tutto per sommergere e per soffocare. Bisogna che le energie interiori, valorizzate al massimo, sostengano la debolezza del fisico ricomponendo così un equilibrio che altrimenti va infrangendosi ad ogni momento.

Allo sfiorire esterno, deve dar vigore il frutto cosciente dell'anima desta e operosa.

“Quando la vita cessa di essere una promessa non cessa di essere un compito” è una verità che si traduce in responsabilità verso se stessi e verso la vita. Questo fa sì che la vecchiaia perda la sua tetraggine e divenga una benedizione e una luce, un calore vitale rinnovato e fecondo. Dare anche quello che ci è stato negato - ritrovarlo in sé e offrirlo illuminato dalla luce che scaturisce dall'aver resistito e vinto, malgrado tutto - bisogna imparare a farlo, anche se a volte è difficile e faticoso.

I primi risultati incoraggeranno a procedere.

Bisogna che la Vita vinca continuamente e coscientemente sulla materia, che la domini quanto più è possibile. Questo senso di forza - vera forza malgrado la debolezza fisica - farà sì che il vecchio si appoggi il meno possibile agli altri, rendendosi, entro i limiti del ragionevole, autosufficiente fino a tarda età, sicuro di sé, e conquistandosi una letizia che farà spesso mettere in dubbio i suoi molti anni fisici.

Una vecchiaia, malgrado tutto, sorridente è una benedizione, un incoraggiamento e un esempio.

Naturalmente tutto ciò presuppone un orientamento spirituale della vita, una fede, una certezza nella sua continuità, nei suoi veri valori. Alla base di tale orientamento dovrà esservi soprattutto l'Amore.

Roberto Assagioli

“ La vigilanza è l'arcobaleno che preannuncia il futuro e fa percepire alla nostra coscienza gli ancora flebili suoni della nuova vita. Nasce nel profondo del cuore mediante la costante e consapevole tensione dei sensi psichici e guida sul sentiero della conoscenza spirituale allontanando le forze oscure del mondo ”