

**Non vi è uomo o donna che, pur vedendo morire gli altri,
crede di andare incontro allo stesso destino”**

Mahabharata

MORTE: AMICA O NEMICA?

Come nasce l'idea di questo articolo?

Nasce dalla constatazione che la nostra civiltà ha perso il rapporto naturale che con la morte hanno altre culture; essa è continuamente negata nella rincorsa all'eterna giovinezza, nella difficoltà o impossibilità a parlarne, anche tra gli stessi familiari che assistono una persona morente, nella continua negazione della vera gravità della situazione al malato terminale stesso e così via esemplificando.

La vecchiaia, la morte e il dolore si devono nascondere perché non fanno parte della vita. La vita è altrove!

Insomma, oggi la morte è il grande tabù, è vista come un fallimento delle terapie, è qualcosa di cui non si parla, di cui si teme l'arrivo, è rimossa nell'inconscio personale e collettivo degli esseri umani. Della morte si ha sostanzialmente paura.

Eppure, negare la sofferenza e il dolore di cui la morte ci parla vuol dire essere illusi e inconsapevoli, ma soprattutto vuol dire non vivere pienamente.

Viceversa, abbracciare la propria finitezza, il dolore del distacco e della perdita, porta alla vera compassione.

Narra una storiella Indiana che un giorno Dio inviò l'Angelo della Morte sulla Terra per uccidere 10.000 esseri umani. L'Angelo obbedì, ma alla fine del suo lavoro ne morirono 20.000.

Dio chiese ragione all'Angelo di quanto successo, e l'Angelo rispose che lui aveva eseguito gli ordini alla perfezione, gli altri 10.000 erano morti di paura.

Perché abbiamo paura di morire?

Cosa succede durante il processo che chiamiamo morte?

Si continua a vivere e, se sì, chi o cosa continua?

Ci si può preparare?

A queste domande cercherò di dare delle risposte che restano, è bene precisarlo, delle ipotesi di lavoro.

Qualunque cosa crediamo, qualunque siano le nostre credenze al riguardo, la morte è un evento cruciale che interessa tutti.

Per quanto possiamo fare per nascondere a noi stessi che un giorno moriremo, ogni tanto tale pensiero s'insinua nella mente procurandoci ansia, timore, se non addirittura angoscia.

Quando parliamo della morte, inoltre, dimentichiamo che in realtà noi la sperimentiamo ogni notte col sonno che viene definito “la piccola morte”.

Cominciamo esaminando la reazione più comune al pensiero della morte nostra o di un nostro caro: la paura. Da dove nasce la paura della morte?

È un problema di identificazione.

Noi attribuiamo un'eccessiva importanza alla materia in genere, e al corpo fisico in particolare, col quale ci identifichiamo completamente, di modo che venendo a mancare il corpo crediamo di non esistere più. In realtà l'uomo non è solo il suo corpo fisico, ma come minimo si può facilmente riconoscere in un complesso di emozioni, desideri e sentimenti, e poi in un apparato pensante che gli permette di interpretare, catalogare, capire il mondo che lo circonda. Secondo le psicologie umanistiche e transpersonali, inoltre, l'uomo porta in sé un quid di natura Spirituale chiamato in genere Sé Transpersonale. In via ipotetica possiamo ammettere che spostare l'identificazione sul piano emotivo, su quello mentale o ancora più in alto su quello del Sé, aiuta a distaccarsi dalla paura di lasciare il proprio corpo fisico al momento della morte.

Lo strappo dovuto alla perdita di persone e cose ci provoca di solito dolore. Morire significa perdere ciò che ci è familiare e al quale siamo attaccati: deriva cioè dall'attaccamento. Ancora una volta il distacco coscientemente operato ci aiuta ad affrontare quel momento.

Siamo incerti a proposito della sopravvivenza. Non ci sono certezze “scientificamente dimostrate”. Ognuno, studiando, riflettendo, ascoltando, deve farsi la sua idea in proposito. Vorrei capovolgere il vecchio assunto materialista che afferma che l'uomo si è inventato l'aldilà per paura di scomparire nel nulla e ipotizzare che ogni uomo porta in se stesso una Scintilla Divina e dunque la certezza inconscia dell'immortalità.

Abbiamo un'innata paura dell'ignoto e della solitudine. Proviamo per un attimo a riflettere sull'enorme differenza esistente tra la solitudine che accompagna la nascita e quella, che dura un attimo, subito dopo la morte.

“ABBRACCIARE LA PROPRIA FINITEZZA, IL DOLORE DEL DISTACCO E DELLA PERDITA, PORTA ALLA VERA COMPASSIONE”

Quando nasciamo siamo completamente impotenti e in balia degli altri.

Secondo Antiche Tradizioni, al contrario, nel momento della morte veniamo accolti dal nostro Sé, dalle persone che ci hanno amato e dai cosiddetti Aiutanti Invisibili, esseri che hanno il compito di accogliere chi passa di là. Ne parleremo tra poco affrontando l'affascinante argomento delle esperienze di pre-morte.

Abbiamo tutti interiorizzato insegnamenti su Paradiso e Inferno. Ci hanno instillato la paura del castigo e degli orrori imposti dall'ira divina. Proviamo a riflettere: come può un delitto che, per quanto enorme sia, è sempre finito nel tempo e nello spazio, dare luogo ad una pena infinita ed eterna? Quale Essere sarebbe così crudele da infliggere un castigo del genere? Se un Dio esiste non può che essere un Essere amorevole e giusto e tutti sappiamo dal Nuovo Testamento che un solo grande Principio pervade e governa tutto l'Universo, il Principio dell'Amore. L'inferno è spesso la Terra stessa, dove impariamo ad esercitare quest'Amore attraverso crisi e sofferenza.

La morte è un fenomeno che riguarda essenzialmente la Coscienza: qui sulla Terra siamo coscienti del mondo fisico, di là siamo coscienti di un altro piano e impegnati in altre attività.

E' fondamentale, a questo riguardo, acquisire una visione obiettiva di come stanno veramente le cose e di superare l'ignoranza.

La nostra ignoranza consiste nell'ignorare le leggi che regolano tale passaggio, leggi non studiate per paura e per altre ragioni, che non tratteremo qui, mentre si conoscono bene quelle che regolano la nascita.

Le conclusioni alle quali sono giunti quei ricercatori occidentali che si sono occupati seriamente e senza preconcetti di questo tema portano alla definizione e alla descrizione dettagliata di un fenomeno che è stato definito “esperienza di pre-morte”. Si è calcolato che nei soli U.S.A. le esperienze di pre-morte riguardavano (dati del 1982) circa 8 milioni di persone.

I ricercatori più famosi in tali ricerche di confine sono Raymond Moody ed E. Kübler-Ross, due nomi molto

noti a chi si occupa di questi argomenti, Kenneth Ring, uno psicologo del Connecticut, troviamo poi alcuni ricercatori dell'Evergreen State College di Washington, Carol Zaleski di Harvard che, in “Viaggi nell'aldilà” riporta molti racconti presi dalla letteratura del Medio Evo che a suo dire è piena di storie simili alle esperienze studiate dai ricercatori moderni.

Esperienza di pre-morte è il nome dato all'insieme delle esperienze fatte da tante persone comuni, spesso senza una particolare cultura religiosa, persone non - vedenti, bambini, che si sono trovati in punto di morte (molte sono state dichiarate clinicamente morte), e hanno riportato immagini straordinarie di un altro mondo, un mondo ricco di amore e comprensione.

Al risveglio nel loro corpo fisico queste persone non sono più le stesse: tutte abbracciano in pieno la vita con la convinzione che amore e conoscenza siano le cose più importanti perché sono le uniche che ci si possa portare nel passaggio di là.

La cosa più stupefacente non sta tanto nel numero degli individui coinvolti, ma nella sostanziale uniformità delle esperienze avute e questo indipendentemente dalle differenze individuali (tipo sesso, età, livello di istruzione eccetera).

Caratteristiche della esperienza di pre-morte

(Non tutte le esperienze presentano tutti i seguenti 9 punti, alcune ne presentano 2, 5 o 6.

E' la presenza concomitante di uno o più punti che determina che siamo in presenza di una esperienza di questo genere.)

La sensazione della morte.

C'è fluttuazione sopra il corpo, paura e poi consapevolezza di quanto sta accadendo.

C'è il tentativo di comunicare con gli altri. Aumenta il senso della propria identità.

Dalla paura si passa alla beatitudine e comprensione.

La pace e l'assenza del dolore.

Nel corpo vi può essere sofferenza, ma in quello stato si prova senso di pace e assenza di dolore.

Abbandono del corpo.

C'è la sensazione di sollevarsi verso l'alto.

Quest'altra "cosa" che si è diventati ha una forma che viene definita "forma del corpo spirituale" oppure "presenza di colori", di una nuvola di colori.

Il passaggio del tunnel.

Dopo l'abbandono del corpo si entra in un tunnel (alcuni si trovano davanti o ad una scala o ad un portale) che è completamente buio.

Dopo l'attraversamento del buio si entra nella luce più splendente che si sia mai vista in vita.

(Il dipinto del XV secolo di H. Bosch "L'Ascesa all'Empireo" descrive tale esperienza.)

Esseri di Luce.

Dopo il tunnel si incontrano esseri di Luce.

Si incontrano parenti ed amici morti con i quali la comunicazione avviene per via telepatica.

L'Essere di Luce.

Dopo aver incontrato vari esseri luminosi (Angeli?), le persone incontrano quello che definiscono essere il più luminoso e importante di tutti.

Alcuni lo identificano con Gesù o un Arcangelo, altri con Buddha o Allah, altri ancora, non appartenenti a nessuna religione ufficiale, come un Essere Sacro.

Chiunque Egli sia, questo Essere emana amore e comprensione assoluti.

Tutti vorrebbero restare con Lui, ma a questo punto Egli ordina loro di tornare nel corpo.

La comunicazione non avviene a parole, ma in modo telepatico, con comprensione immediata.

Prima di questo però avviene: l'esame della propria vita. Tutto è presente contemporaneamente, vivido e con tutte le emozioni. Ma c'è di più: si percepisce l'effetto che ogni nostra azione ha avuto sugli altri. Da questo nasce il desiderio di riparare. L'Essere è accanto e mostra senza giudicare, sarà la coscienza dell'individuo stesso a tirare le somme della sua vita.

L'Essere sottolinea che le uniche due cose che possiamo portarci dietro sono l'amore e la conoscenza acquisita.

La rapida ascesa al cielo. Alcuni non passano per il tunnel, ma salgono rapidamente al cielo, e vedono la Terra e i pianeti dalla stessa prospettiva dei satelliti. Jung ebbe un'esperienza del genere nel 1944 quando ebbe un attacco di cuore. La riluttanza a tornare.

L'esperienza di pre-morte è talmente piacevole, anche se inizia con un fatto drammatico, che nessuno di coloro che l'hanno sperimentata vorrebbe più tornare indietro.

Oltre a tutto ciò, l'evidenza che più di tutte dovrebbe farci riflettere sul fatto che la coscienza non si arresta



“LA QUALITÀ DELLA VITA DETERMINA LA QUALITÀ DELLA MORTE”

con la morte del corpo fisico, è quella legata alla possibilità di vedere non solo cosa accade al proprio corpo e nelle immediate vicinanze, ma anche in stanze attigue.

Coloro che sono stati dichiarati clinicamente morti raccontano, una volta “tornati”, di aver visto i parenti nella stanza attigua, hanno potuto descrivere come erano vestiti e cosa facevano, hanno riferito le loro conversazioni e riportato altre informazioni impossibili da sapere trovandosi nella stanza dove avveniva l'intervento chirurgico o dove erano ricoverati.

Questa esperienza di visione a distanza è fatta spesso anche dai non - vedenti e dai bambini.

- Riuscire ad affrontare le differenti situazioni non più emotivamente, ma con intelligenza.
- Coltivare il distacco, dalle cose e dalle persone.
- Utilizzare tecniche di visualizzazione, concentrazione e meditazione che portano le energie verso l'alto.

Oltre a questo imparare a rilassarsi e imparare la corretta respirazione.

Aiutare amorevolmente gli altri, innescando un processo di donazione.

La qualità della vita determina la qualità della morte.

46

Possiamo prepararci a morire?

Morire è molto più che un evento clinico, riguarda le relazioni: con se stessi prima di tutto, abbiamo sistemato le cose pratiche? E poi con gli altri, abbiamo salutato le persone che amiamo, ci siamo riconciliati? Infine con Dio o lo Spirito, o la Natura secondo le nostre credenze. Morire è un atto sacro, nel senso che porta a scoprire ciò che è nascosto, il senso ultimo dell'esistere.

Se la morte è la perdita definitiva di tutto quanto abbiamo costruito nella nostra vita, relazioni, cose e situazioni, si potrebbe affermare che per morire bene dobbiamo prepararci ogni giorno. Come?

Abituandoci a:

- accogliere le esperienze, non respingere nulla
- portare nell'esperienza tutto se stesso
- esserci qui e ora
- non aspettare a dire o a fare
- coltivare una mente aperta al nuovo e al mistero
- distaccarsi

Un aiuto al distacco è la disidentificazione come è definita in Psicosintesi. Qui di seguito in breve sono riassunti, inoltre, quattro punti su cui riflettere e interiorizzare come aiuto a vivere consapevolmente e a morire bene.

- Imparare a vivere ogni giorno focalizzati nella testa, in altre parole imparare la gestione intelligente delle emozioni.

Lina Malfiore

Bibliografia

- A.A. Baley: Morte: la grande avventura, Editrice Nuova Era
- E. Kubler Ross: La morte e la vita dopo la morte, Edizioni Mediterranee
- E. Kubler Ross: Domande e risposte sulla morte e il morire, Edizioni Red
- R.A. Moody: La vita oltre la vita, Mondadori
- R.A. Moody: La luce oltre la vita, Mondadori
-