



Associazione Buddhista
del Sūtra del Loto
妙法蓮華經仏教協会
Myōhō Renge Kyō Bukkyō Kyōkai



Tempio Nichiren Shu Jokozan Myoshoji 浄光山 妙照寺

Affrontare la perdita di una persona cara

Il mese scorso mi è capitato di conoscere una signora che pratica da tanti anni come membro dell'associazione laica della Soka Gakkai. Dopo un breve scambio cortese di opinioni ha iniziato a piangere e a dirmi che soffre terribilmente per la perdita della madre, e nonostante i venticinque anni di pratica, e nonostante che la madre sia già morta da tempo, non è ancora riuscita a lasciarsi alle spalle questo dolore. Tutti i consigli che le sono stati dati fino a quel momento sono stati inutili, come le pratiche svolte. Ho dovuto riflettere bene, perché è difficile rapportarsi a una persona che non si conosce e che improvvisamente confessa questo grande dolore. Penso che il modo migliore per aiutare una persona che soffre sia attraverso un'esperienza personale vissuta secondo il Buddha Dharma, così le ho raccontato della mia esperienza con la morte.

Era la prima estate dopo la morte del mio babbo. Erano passati pochi mesi, forse sei o sette. La mamma era ancora completamente sconvolta e in preda alla disperazione. Eravamo in piscina e a un certo punto mi chiede: "Non capisco come mai non soffri per la morte del babbo." Allora rispondo: "Sono triste e all'inizio sono stato male, ma effettivamente non sto soffrendo. Il Buddha insegna che la morte è una verità della vita, nessuno la può sconfiggere." La mamma con impeto dice: "Certo, non bisogna essere il Buddha per capire che prima o poi tutti dobbiamo morire!" E io: "È vero, è facilmente intuibile che questo sia un fatto della vita, ma un discorso è comprenderlo con l'intelletto e un altro è accettarlo col cuore." Questa è una delle più grandi benedizioni che ho ricevuto dal Buddha. La pratica e lo studio mi hanno indotto inconsciamente ad accettare questo Dharma per niente facile da digerire. Questo è stato anche il punto di partenza che mi ha fatto decidere con ancora più fermezza di intensificare i miei studi per divenire monaco della Nichiren Shu e poter così aiutare le persone ad abbandonare la sofferenza. Ma torniamo alla storia.

Ho raccontato questo evento alla signora, e ho cercato di farle capire proprio la prima Verità dei Nobili: nella vita incontriamo la sofferenza di morte. È inevitabile. Le ho raccontato una famosa storia Buddhista, la storia di Kisa Gotami.

Un giorno il figlio di Gotami morì, ma lei non voleva accettare la sua scomparsa, era convinta che fosse malato. Si recò da un saggio del villaggio che la indirizzò verso il Buddha, dicendo: "Vai a quel monastero, lì vive il Grande Santo Illuminato, Buddha, che sicuramente avrà una cura per questa malattia." Così fece. Si recò dal Buddha che le disse: "Posso curare tuo figlio, ma devi procurarti una manciata di semi di senape." Lei subito si alzò per correre in cerca dei semi, ma il Buddha la fermò: "Non così in fretta, aspetta! I semi devono provenire da una persona la cui famiglia non ha mai subito una perdita." Gotami iniziò a girare per tutto il villaggio, si fermò presso la casa di una donna anziana, chiedendo i semi e dicendo che le servivano per curare il figlio. La donna disse: "Certo, ecco qua i semi!" Ma Gotami chiese: "Ah, scusami, per caso hai avuto qualche perdita? È morto qualcuno nella tua famiglia?" La donna rispose:

"Proprio una settimana fa è morto mio marito." Quindi Gotami lasciò la casa della donna e continuò a bussare alla porta di tutte le famiglie del villaggio, ma le risposte erano sempre uguali: "Mi spiace, l'anno scorso ho perso mio padre!" "Oh, un mese fa è morto mio nonno," "Tanti anni fa il mio nipotino se ne è andato..." E così via. In ogni casa c'era stato un lutto. Tutto quello che si sentiva ripetere era: "È morto, morte, non c'è più, ho avuto una perdita, un lutto..." Così Kisa Gotami ha iniziato a realizzare che questa era una cosa che accumulava tutti. Tornata dal Buddha, le ha detto: "Hai imparato una lezione molto importante. Devi accettare il fatto che la morte è un evento dal quale non si può sfuggire, naturalmente, è parte della vita. Devi vivere la tua vita in modo significativo, abbandona la tristezza!" Da quel giorno Kisa acquisì una rinnovata comprensione, divenne discepola del Buddha e conseguì lo stadio di arhat.



Una rappresentazione della celebre storia di Kisa Gotami

Così, il Buddha ha insegnato che non importa chi siamo, quale sia il nostro status sociale, l'ambiente in cui viviamo, il retaggio: tutti incontreremo la sofferenza. Il punto è, come possiamo gestire il dolore che viene dalla perdita? Attraverso la preparazione.

La preparazione sta nel contemplare spesso questo insegnamento. A nessuno piace pensare alla morte, nella società moderna e occidentale è quasi un tabù, ma assumere questo atteggiamento di negazione è comportarsi come uno struzzo, che mette la testa sottoterra. Non possiamo negare questa naturale verità. L'atto preparatorio è fondamentale in tutti gli aspetti della vita e lo facciamo continuamente, tranne che per affrontare questa situazione. Ci prepariamo per un esame, anche per la prova costume! Il procedimento è sempre lo stesso. Per esempio, tutti nella vita abbiamo affrontato almeno un esame. Se ci siamo preparati in largo anticipo siamo tranquilli, possiamo

sentirci stressati lì per lì, ma dal momento che preparandoci abbiamo studiato, tutto andrà bene. Al contrario, se non ci siamo preparati, se non abbiamo studiato, l'esame andrà male e, inevitabilmente, soffriremo. Lo stesso vale per la morte.

Contemplando la caducità della vita durante la preparazione, ci renderemo conto che non abbiamo tanto tempo a disposizione con le persone che ci sono intorno. Vorrei fare un esempio. Accade che per un fine settimana viene a trovarci un nostro caro amico. Come ci comportiamo? Facciamo tutto il possibile affinché il breve tempo che possiamo trascorrere con lui sia della qualità migliore: offriamo buon cibo, buona compagnia, una comoda sistemazione, insomma, lo trattiamo nel migliore dei modi. Dal punto di vista Buddhista, cosa significa "trattare nel migliore dei modi" una persona? Nutrire grande compassione. Se contempliamo questo Dharma e ci comportiamo con compassione verso tutti gli esseri, allora quando avverrà un distacco, sicuramente saremo tristi, ma la sofferenza sarà minore, perché ci saremo preparati.

Ma torniamo alla conoscenza che avevo fatto. La signora nutriva un forte attaccamento verso la madre e la sofferenza era inestinguibile perché evidentemente la sua serenità era fondata sulla presenza della madre e non su una sua effettiva stabilità. Quindi il sentimento di serena stabilità aveva una sorgente esterna e non interna. A peggiorare il tutto, la pratica scorretta, egocentrica, perché mirata esclusivamente alla personale felicità, non solo non l'ha aiutata, ma addirittura ha aggravato la situazione. Le ho detto che questo mi ricordava tanto la storia del discepolo del Buddha Maudgalyāyana e di sua madre: l'offerta che tentava di fare per estinguere le sofferenze della madre non faceva che acuirle, e di conseguenza lui stesso era sconsolato. La sofferenza di entrambi non era estinta perché l'offerta fatta da Maudgalyāyana era individuale. Ma il Buddha ha insegnato che l'unico modo per salvare la madre era fare un'offerta ai monaci e al sangha, che significa fare un'offerta al fine di salvare tutti gli esseri viventi: non si trattava quindi di un'offerta individuale, ma universale. Questo insegnamento è legato alla storia di Ullambana.

Così, non dobbiamo dimenticare questi due fattori che impariamo da due storie diverse: 1) la preparazione, che svolgiamo contemplando l'impermanenza della vita e trattando con compassione tutti coloro che ci circondano e 2) l'offerta della pratica non solo ai propri antenati, ma anche a tutti gli esseri, al fine di beneficiarli. Questa è la vera pratica del Bodhisattva.

Firenze, 12 gennaio 2024

in gassho
Namu Myoho Renge Kyo

Rev. Keisho Adami

Tempio Nichiren Shu
Jokozan Myoshoji
浄光山 妙照寺