



COMUNICATO ANDROMEDA n. 92/2001

LA LINEA DI CONFINE FRA VITA E MORTE: UN MISTERO CHE ESIGE RISPETTO (DALL'APOPTOSI AL BARDO)

*Essi vanno, vengono, trotano, danzano; della morte nessuna notizia. Tutto questo è bello.
Ma quando poi essa arriva, o per essi o per le loro mogli, figli e amici,
e li sorprende all'improvviso e alla sprovvista, che tormenti, che grida, che dolore e che disperazione li abbatte! ...
Togliamole il suo aspetto di fatto straordinario, praticiamola, rendiamola consueta,
cerchiamo di non aver niente così spesso in testa come la morte... è incerto dove ci attenda: attendiamola dovunque.
La meditazione della morte è meditazione della libertà.
Chi ha imparato a morire, ha disimparato a servire.
(Montaigne)*

L'uomo primitivo, nostro prototipo, viveva quotidianamente con l'idea della morte vicina e per questo la considerava ogni giorno possibile e la conosceva perché conosceva i cicli della natura di cui la morte fa parte integrante. Attualmente, con il mito del progresso come speranza di 'potere tutto', si cerca di imbrigliare, modificare in ogni aspetto la natura stravolgendone anche la visione dei suoi ritmi, compreso il morire.

Prometeo dona agli uomini false speranze per renderli più felici, quale quella di vincere la morte. C'è una crescente tendenza a considerare solo i mezzi, mentre si perdono di vista i fini e si pone l'attenzione solo al fare misurabile, presentabile, pubblicabile. **Si sopprimono così secolari, millenarie, e un tempo scontate logiche di buon senso.** Come ha rilevato qualche acuto filosofo contemporaneo la nostra vita da un agire finalizzato si sposta sempre più verso un fare soltanto funzionale¹.

La direzione non esiste più, sostituita da un fare senza senso.

Ma il percorso della nostra vita è caratterizzato da tante piccole morti simboliche, da tanti cambiamenti. La malattia stessa è da considerarsi come un segnale, un insegnamento. Ma anziché imparare ci facciamo assalire dalla paura che non ci fa vivere il presente, che ci distoglie dal vivere il momento e capire cosa ci sta succedendo. Se riuscissimo a "rimuovere la rimozione" della morte sicuramente riusciremmo ad assaporare in maniera diversa tutto quello che facciamo e a dargli un senso più finalizzato o, con un termine in disuso, più etico.

Le varie fasi di passaggio nel trapasso della morte, con descrizioni e simbologie diverse a seconda dei linguaggi scelti, sono sostanzialmente uguali e ripetitive e sono state confermate da migliaia di persone che sono passate dalle cosiddette esperienze di pre-morte.

L'APOPTOSI

Nell'ultimo decennio lo studio approfondito dei meccanismi che portano all'apoptosi (*suicidio, decesso, scomparsa di una singola cellula del nostro corpo*) ha portato a capire, nell'infinitamente piccolo, quello che succede in scala più grande nel nostro insieme cellulare come individui e quindi come specie.

L'apoptosi, il cui meccanismo è stato recentemente divulgato in maniera affascinante da J. C. Ameisen, è apparentemente paradossale. Un evento positivo, la vita, nasce e si mantiene grazie alla negazione di un evento negativo, l'autodistruzione. Nel momento stesso della nascita di una cellula è pronto, come una molla in tensione, un meccanismo esecutore di morte che la porterebbe ad autodistruggersi all'istante se non fosse presente un meccanismo protettore mantenuto da vari fattori. La sopravvivenza dipende dalla capacità di trovare nell'ambiente esterno segnali in grado di reprimere in ogni momento lo scatenarsi del suicidio. Il destino di ogni cellula dipende in definitiva dalla qualità dei legami provvisori con l'ambiente in cui vive e costantemente nel nostro corpo si verifica un rimodellamento continuo grazie a miliardi di processi apoptotici. Ed è singolare quello che succede al momento della morte cellulare, in cui avvengono veri e propri riti funebri e sepolture. La cellula manda dei segnali alle vicine, in maniera che queste possano capire che ha deciso di morire così che queste possano trasformarsi un momento dopo nei suoi becchini. Ovviamente questo determina un certo numero di rimodellamenti interni che contribuiscono alla plasticità, alla scultura, alla forma della nostra individualità. **L'apoptosi quindi è una cancellazione ordinata di sé.**

Permanentemente ci nutriamo di una parte di noi stessi e come la mitica fenice rinasciamo ogni giorno parzialmente dalle nostre ceneri².

**Sotto quest'ottica la morte non è
un elemento distruttivo
ma di fabbricazione, che assicura
la costruzione e la perennità dell'insieme.**

Di giorno in giorno il destino di ciascuno è legato a quello della società cellulare totale che è poi l'individuo, cioè noi. Il corpo, così apparentemente simile a se stesso in ogni momento, è come un fiume che scorre e si rinnova di continuo.

Questo sistema di vite in sospenso, di gioco perenne della vita con la morte, è un meccanismo che, nato nella

notte dei tempi e raffinosi in miliardi di anni, permette la conciliazione delle nostre individualità con la specie e la sua evoluzione. All'immagine della morte come elemento esterno che decide quando è il momento di tagliare la vita con la sua falce implacabile, si sostituisce quella dello scultore, che è parte di un normale, indispensabile ciclo naturale degli eventi, perché presente in noi sin dal concepimento. E quando un gruppo di cellule si monta la testa ritenendo presuntuosamente di sottrarsi al meccanismo dell'apoptosi si va verso il cancro, desiderio di immortalità fisica che porta alla scomparsa del sistema. Tutto deve avere un senso, una direzione, una continuità. Ad esempio nello sviluppo del sistema nervoso vengono suicidati neuroni inutili che non sono riusciti a stabilire rapporti stretti con i vicini, impedendo la formazione di circuiti efficaci; o pericoli si perché non hanno stabilito connessioni con cellule appropriate rischiando circuiti aberranti.

*Come è grande, o Marte, il tuo potere, e mirabile,
ciò che fu si rifà, tutto scorre come acqua,
e nulla sotto al cielo si vede di nuovo;
ma la forma si muta in un'altra nuova
e questo mutamento nel mondo si chiama vivere
e morire quando la forma migra in un'altra.
(Ronsard, Hymn de la mort)*

Allo stato attuale conosciamo quindi meglio il processo della morte cellulare. Ma a noi, quando moriamo, cosa succede?

È esperienza comune che i più grossi cambiamenti nel modo di vivere delle persone, nel pensare positivo e nella realizzazione di sé avvengono dopo essere usciti da esperienze forti, gravi incidenti, tumori, ecc. L'essersi sentiti vicini alla morte apre quindi gli occhi, togliendo i veli da realtà e convinzioni apparenti mistificatorie, senza direzione e senso. Mentre il bambino non ha chiara la percezione della morte finché non la tocca con mano, il seguito della vita è sempre condizionato dalla psicosi della morte. **Cambiando l'approccio alla morte possiamo cambiare la nostra vita.** Tutte le nostre azioni, al di là di natura e cultura, sono condizionate da un *printing*, un *genio*, un *dàimon*, un me che non è il sé ma è altro o somma di altri. È il Merkur degli alchimisti che ci comanda con la sua molteplicità di aspetti. Che ci possiede e che maschera quello che siamo e che vogliamo veramente, creando una barriera fra il Sulfur, l'essenza, ciò da cui veniamo, e il Sal.

Nei momenti estremi abbiamo l'opportunità di svelare chi è l'altro che ci comanda, recuperando il sé e abbandonando l'altro che ci ha sempre usato. Un'indagine Gallup del 1982 evidenziava che un ventesimo della popolazione americana, **pari a circa otto milioni di persone**, aveva avuto almeno un'esperienza di pre-morte. Ogni esperienza era diversa dall'altra ma tutte erano accomunate da una sequenza di fasi ripetitive, comuni, coincidenti con le dettagliate descrizioni che si possono trovare nei libri sapienziali di diverse culture.

IL BARDO

Bardo significa momento di passaggio. Bardo è la nascita, o un momento importante di cambiamento come la laurea, il matrimonio, un periodo di crisi. Ma il sapere che cosa succede nel bardo della morte è determinante per non sprecare una vita e per capire perché siamo qui, che cosa stiamo facendo, dove ci stiamo dirigendo.

L'intuizione più importante della fisica del Novecento è che tutti facciamo parte di un campo unificato; siamo diverse espressioni di una energia unica, originale, che poi diventa 'molti'. In origine c'è quindi una unica cosa, l'uno che se vuol conoscersi si deve guardare, deve specchiarsi. Osservatore e osservato sono due e se inseriamo lo sguardo, cioè la conoscenza che scaturisce dall'osservare abbiamo il tre: *il padre riconosce il figlio, la natura primordiale, indifferenziata, totipotente, la sua creazione attraverso il flusso di energia di osservazione che diventa spirito, flusso di vita (buddhi): quindi l'uno conosce il due attraverso il tre.*

... Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo

L'intelligenza diviene intelligente, la coscienza diviene cosciente. Lo spirito, la conoscenza, il raggio luminoso che fa esistere l'immagine che colui che è ha della manifestazione è il buddhi o intelletto superiore. È il principio trascendente. È la luce di Dio. Genera la coscienza individuale con cui nasce l'individualità, o la funzione dell'io, il poter sentire che **io sono**.

Scopo della vita (*e della morte*) è scoprire che siamo uni, baipassando tutti gli inganni Merkur. Nel momento della morte si verificano una serie di passaggi esattamente speculari a quelli che avvengono dopo il concepimento.

In questo caso c'è un'espansione centrifuga della manifestazione, al momento della morte c'è una sequenza di riassorbimenti centripeti.

Dalla mente creata dal tre scaturiscono i quattro elementi. Dalla **terra** nascono: *carne, ossa, organo dell'odorato e odori*.

Dall'**acqua**: *sangue, organo del gusto, gusti e fluidi*.

Dal **fuoco**: *calore, colorito, l'organo della vista e le forme*.

Dall'**aria**: *le cavità corporee, l'organo dell'udito e i suoni*.

Introducendo l'etere gli elementi divengono cinque, a cui è legata la coscienza dei sensi.

Ci sono cinque qualità sensibili: *olfattiva, sapida, visibile, tangibile, sonora*.

I corrispettivi poteri di conoscenza sono: *l'odorato, il gusto, la vista, il tatto, l'udito*.

I corrispettivi poteri dell'azione sono: *la parola, i piedi, le mani, gli organi generatori e gli organi escretori*.

Nel momento del concepimento, esplosione energetica al contatto fra ovulo e spermatozoo, l'essenza paterna bianca sale in alto, quella materna rossa scende. Si forma un canale di energia (*sushumna*) dove sta l'energia della vita e dove verranno archiviate tutte le informazioni relative a ciò che facciamo nel corso della vita stessa. Lungo questo canale si formano delle preminenze energetiche (*chakras*), dalla

più bassa delle quali partono due canali (*ida e pingala*) che si incrociano ad ogni chakra e che rappresentano i due fili elettrici (*negativo e positivo, yin e yang*) che ci riforniscono di energia. Nel corso di formazione del feto, ma non prima che la struttura sia completa, pronta per riceverlo, entra il cosiddetto soffio vitale o energia vitale o prana.

**Questo momento probabilmente varia
da persona a persona,
ma secondo tutte le tradizioni
si verifica non prima
di tre mesi dal momento del concepimento.**

Al momento della morte sono importantissimi i pensieri e le emozioni ultime che agiscono come un pilota portandoci in direzioni più o meno favorevoli. Quando si avvicina il momento della morte l'energia dei cinque elementi si esaurisce e si manifestano i primi segni. Durante il bardo del morire c'è una dissoluzione esterna di sensi ed elementi, ed una dissoluzione interna o risucchiamento delle energie. Gli organi dell'azione, in maniera inversa a come si erano formati, si ritirano nei sensi rispettivi che si ritireranno l'uno nell'altro fino all'udito che è l'ultimo ad essere perduto.

È fondamentale conoscere questa nozione, per evitare di esprimere giudizi, dolore, negatività di fronte a un corpo apparentemente morto.

Riassorbendosi l'elemento terra nell'acqua si perdono i limiti e c'è una visione simile a un miraggio scintillante. Col riassorbimento dell'acqua nel fuoco c'è un'immagine di foschia, di nebbia e una perdita di ogni riferimento spaziale. Contemporaneamente c'è irritabilità e nervosismo, perdita del controllo dei liquidi, labbra contratte. Col riassorbimento del fuoco la temperatura corporea si abbassa repentinamente dai piedi al cuore. Non si riconoscono le persone, appaiono scintille nella visione. Col riassorbimento dell'aria iniziano problemi respiratori con inspirazione corta e faticosa ed espirazione lunga. Ci si distacca dal mondo esterno come se fossimo in sogno. A seconda del nostro stato di consapevolezza possiamo rivedere attaccamenti e situazioni passate in modo anche molto doloroso. Il vento vitale del prana comincia a riunirsi con l'elemento vitale bianco del padre e rosso della madre nel cuore. Appare una candela come una torcia immobile o colonna di fuoco. Esternamente si rilevano tre respiri finali e le funzioni vitali cessano con la cosiddetta morte clinica. **Ma il processo interno dura ancora venti minuti.** È un momento fondamentale in cui dobbiamo lasciare il corpo tranquillo, preferibilmente coperto, protetto con un lenzuolo, senza persone, eventualmente con musica o odori preferiti.

Il risucchiamento delle energie o dissoluzione interna corrisponde al riassorbimento dei sette veli cioè dei sette peccati capitali che rappresentano un ostacolo all'unione col divino: ira, invidia, lussuria, gola, avarizia, superbia e accidia, raggruppabili sinteticamente in tre: attaccamenti o desiderio, rabbia o ira, ego o ignoranza.

In un primo momento viene risucchiata l'energia paterna bianca e beata verso il cuore e svanisce la rabbia. La visio-

ne è un colore bianco come un chiarore in un cielo terso. Si acquista lucidità di coscienza. Il colore può mutarsi in un blu chiaro della stessa tonalità che colma tutto lo spazio.

Quando l'energia materna rossa e calda risale verso il cuore il colore è rosso aranciato come un sole che tramonta. Si raggiunge uno stato di beatitudine e spariscono gli stati mentali da desiderio (*avarizia, lussuria, gola, invidia*).

Quando le due energie si sono fuse nel cuore la visione tende al nero anche se non intenso. Si raggiunge una pace assoluta priva di pensieri e svaniscono gli stati di ego, ignoranza ed illusione (*superbia ed accidia*).

Si attraversa un tunnel nero in velocità e con consapevolezza, se non siamo trattenuti da attaccamenti particolari. In fondo al tunnel appare la luce divina o chiara luce.

**Da questo momento entriamo
per TRE GIORNI circa
in un sonno profondo.**

... E dopo tre giorni risuscitò da morte.

Nelle testimonianze di esperienze di pre-morte l'immagine del tunnel con luce finale è estremamente frequente. È presente nella quasi totalità delle esperienze dei bambini, che hanno meno attaccamenti. Quando ci appare la luce, secondo i Testi Tibetani, ci sono varie possibilità. Se non la si riconosce abbiamo perduto una prima possibilità di realizzazione, di fusione col divino (*illuminazione*). Se si riconosce e ci si immerge abbiamo raggiunto la fine dei bardi. Se la si riconosce ma non si entra nella luce, avvertendo una separazione da Dio, e vince la dualità anziché la fusione, possiamo uscire in un nuovo bardo (*dharmata*) nel percorso del quale ci sono date altre possibilità di riconoscimento. Per la descrizione delle varie fasi si rimanda ai testi citati al termine del comunicato.

Ritengo che la comprensione di questo processo sia un bagaglio di base non solo per la nostra conoscenza e consapevolezza ma soprattutto quando ci si appresta a occuparci di malati terminali.

Chokyi Nyima Rinpoche dice che per lo yogi dalle capacità mediocri esistono tre modi di morire: come un **bambino**, come un **mendicante itinerante** e come un **leone**.

Come un bambino significa che non c'è un'idea di morire o non morire.

Come un mendicante itinerante significa che alla persona non importano le circostanze della morte.

Alcune persone non sopportano di abbandonare i loro congiunti e sono tristi e addolorate. Determinante per un buon distacco è sciogliere gli attaccamenti con chi resta, e chi resta deve "concedere" che chi sta per morire lo possa fare, senza nessun trattenimento di tipo emotivo. Morire avendo reciso gli attaccamenti alle circostanze si dice morire **come un leone**, che, quando è arrivato il momento, se ne va in solitudine e muore solo.

Importante è inoltre aver abituato l'"occhio" interiore al momento del riconoscimento; trovare momenti di meditazione in cui anche in una frazione di tempo si riesca ad

avvertire, superando il potere del Merkur, quella parte di Sulfur che risiede nel cuore, la parte di luce divina che è in noi. Lo possiamo fare allenandoci a sentire la vacuità essenziale che sta fra un atto inspiratorio ed uno espiratorio. Nei momenti in cui una parte di noi riesce ad abbandonare la materia, nel sogno e nel sonno. Prendendo consapevolezza del vero significato che ha il bardo della vita, o i cambiamenti che durante la vita sperimentiamo, come i momenti di malattia.

L'alchimia del vivere e del morire sta proprio in questo processo di distillazione e di ritorno all'essenza.

A TAVOLA CON GLI ANTENATI...

Nei giorni 18, 19, 20 Maggio 2001 si è tenuto a Roma il corso esperienziale di Bert Hellinger sul metodo terapeutico "le costellazioni familiari". Il paziente sceglie fra il pubblico persone a caso che rappresentano, in una messa in scena, le coscienze dei familiari che il terapeuta pensa siano utili alla risoluzione del caso.

Durante la rappresentazione, vero e proprio rito di guarigione, i partecipanti "divengono" di fatto le persone rappresentate (*vive o morte che siano*). Dalle dinamiche che si sviluppano sia il terapeuta che il paziente prendono consapevolezza di quale è stata la causa, e di quando si è verificata, che ha portato il paziente stesso a chiedere la consultazione. Hellinger sostiene, come già antiche Tradizioni, che noi non proveniamo in questo mondo dai genitori, ma

tramite i genitori. Facciamo parte di un filo, o meglio di una trama, che parte da lontano e continuerà dopo la nostra morte, in cui conta molto la coscienza dei legami familiari. Se per responsabilità di qualcuno del gruppo la trama si rompe, qualcun altro la dovrà necessariamente aggiustare, accollandosi inconsciamente l'onere della ricucitura (*malattia*).

Nelle rappresentazioni compare spesso la morte che, per non condizionare successivi destini, deve essere una "buona morte". Ma spesso non è così.

Hellinger si basa sull'esperienza di ciò che emerge dalla rappresentazione dei casi; proprio per questo il metodo si dice fenomenologico. Ricorda molto da vicino la teoria dei campi morfogenetici di Sheldrake che cerca di dare una spiegazione alla memoria collettiva di una specie.

Proprio vedendo lavorare il terapeuta tedesco mi è tornato in mente un episodio di cui ero stato testimone durante il primo congresso internazionale su "Sciamanismo e grande guarigione" (*Castello di Belgioioso - Pavia - 4 - 9 Giugno 1998*). Gli ultimi giorni i tre sciamani sudafricani si rifiutarono di continuare le sessioni visto che noi "occidentali" non sappiamo cosa significhi il legame con gli antenati, alla base del loro sistema di guarigione. Anche se mi aveva colpito, avevo dato a questo episodio uno scarso rilievo, data l'eccentricità apparente dei fenomeni cui si stava assistendo e la assoluta "ascientificità" della loro spiegazione.

Russel Crowe nel film di Ridley Scott "Il gladiatore" nei momenti topici in cui deve prendere decisioni e trarre ispirazione e coraggio, si isola e tira fuori le statuette dei propri Lari, gli antenati, e con loro si connette.

Il testo da cui è stato elaborato questo Comunicato è stato presentato da Franco Filippini, medico, al IV° Congresso di Spagiria e Medicine Tradizionali tenutosi il 25, 26 e 27 maggio 2001 a Garlenda (SV).

NOTE

1) "L'antico otium, che era meditazione, contemplazione, gioco, è diventato il nostro ozio: un perditempo... l'esperienza di tipo sapienziale tendeva a beni di utilità gratuita, senza risvolti consumistici: a quanto serviva ad essere e a crescere noi, come persone; mentre le sperimentazioni tecnico empiriche tendono a risultati di utilità tangibile e materialmente consumabile: a quanto serve ad avere e ad arricchire, nello sfruttamento delle cose. Il prevalere dell'esperienza empirica porta al prevalere del concetto godereccio e contabile dell'utile che ha il suo supremo avvillimento nel plurale contabile degli "utili": i dividendi azionari, il tornaconto, i "beni" che sono tutt'altra cosa del bene." (*Adriana Zarri in SEAGREEN n. 9/10, rivista di Andromeda, 1989/90*)

2) "Il corpo dell'uomo è fatto di circa sessanta trilioni di cellule. Queste nessuno le ha mai contate direttamente perché è impossibile, però si può fare una stima abbastanza precisa, di 60 trilioni e qualcosa, valutato in individui cellulari corrispondenti a 18 - 20 mila volte la popolazione degli individui di tutto il mondo. È dimostrato che dalla nascita alla morte l'uomo cambia circa 50 volte tutte le sue cellule. Cioè una cellula è programmata per moltiplicarsi 50 volte dalla nascita alla morte... Il corpo in pratica non c'è, cioè c'è ma non è mai lo stesso. È come il deposito delle corriere, ce ne sono sempre dentro 20 o 30, però non sono mai le stesse, escono ed entrano in continuazione, però si dispongono in un modo ordinato, non a caso. Questo ordine è disposto da qualcuno che lo ha imposto e fa sì che sia mantenuto." (*Alberto Ricciuti, in SEAGREEN n. 9/10, rivista di Andromeda, 1989/90*)

BIBLIOGRAFIA

Bert Hellinger - Gabriel ten Hovel - Riconoscere ciò che è - Ed. Urta
Bertold Ulsamer - Senza radici non si vola. La terapia sistemica di Bert Hellinger - Ed. Crisalide
Umberto Galimberti - Psiche e técnica. L'uomo nell'età della tecnica - Ed. Feltrinelli
Jean Claude Ameisen - Al cuore della vita. Il suicidio cellulare e la morte creatrice - Ed. Feltrinelli
Chokyi Nyima Rinpoche - Guida al bardo - Ed. Ubaldini
Sogyal Rinpoche - Il libro tibetano del vivere e del morire - Ed. Ubaldini
Ghesce Jampel Senghe - Sogni, morte e bardo - Ed. Chiaraluca
Cesare Boni - Il viaggio dell'anima dopo la morte - Dispense conferenze (in corso di pubblicazione)

Per ulteriori informazioni o per richiedere il Catalogo rivolgersi a **ANDROMEDA**
via Salvador Allende n. 1, 40139 Bologna - Tel. ☎ - 051490439 - 0534.62477 - Fax 051491356
e-mail: andromeda@posta.alinet.it - <http://www.alinet.it/andromeda>