

Christine Longaker

Ogni tramonto è un'alba

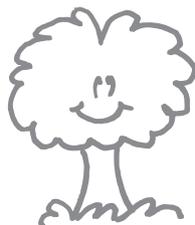
Accompagnare la fine della vita
e scoprire i suoi doni inaspettati

Traduzione di Alice Crocella
Copertina: Amritagraphic

Edizioni



AMRITA



SALVIAMO GLI ALBERI!

Il nostro catalogo è disponibile esclusivamente online,
sul nostro sito: www.amrita-edizioni.com

Edizioni AMRITA srl
Via G.B. Bricherasio, 18 - 10129 Torino
telefono 011 934 05 79
e-mail: ciao@amrita-edizioni.com

Seguici su:
facebook.com/AmritaEdizioni
twitter.com/AmritaEdizioni
youtube.com/AmritaEdizioni
instagram.com/AmritaEdizioni

Titolo originale: *Facing Death and Finding Hope: A Guide to the Emotional and Spiritual Care of Dying*

© 1997 Christine Longaker e Rigpa Fellowship.

© 1997 Prefazione: Sogyal Rinpoche.

© 2020 Edizioni Amrita, Torino.

Immagine copertina: © Only_NewPhoto / shutterstock.com

Tutti i diritti riservati. Ogni riproduzione, anche parziale e con qualsiasi mezzo, deve essere preventivamente autorizzata dall'Editore.

AI NOSTRI LETTORI

I libri che pubblichiamo sono il nostro contributo ad un mondo che sta emergendo, basato sulla cooperazione piuttosto che sulla competitività, sull'affermazione dello spirito umano piuttosto che sul dubbio del proprio valore, e sulla certezza che esiste una connessione fra tutti gli individui. Il nostro fine è di toccare quante più vite è possibile con un messaggio di speranza in un mondo migliore.

Dietro a questi libri ci sono ore ed ore di lavoro, di ricerca, di cure: dalla scelta di cosa pubblicare – operata dai comitati di lettura – alla traduzione meticolosa, alle ricerche spesso lunghe e coinvolgenti della redazione.

Desideriamo che i lettori ne siano consapevoli, perché possano assaporare, oltre al contenuto del libro, anche l'amore e la dedizione offerti per la sua realizzazione.

Gli editori

INDICE

Dicono di <i>Ogni tramonto è un'alba</i>	1
Prefazione di Sogyal Rinpoche	7
Prologo	11
Parte prima - L'esperienza del morire	17
Cap. 1 Affrontare la morte	19
Cap. 2 Una forma... di Grazia	31
Cap. 3 I bisogni del morente	39
Cap. 4 Scoprire la speranza nella morte	47
Parte seconda - I quattro compiti del vivere e del morire	65
Introduzione ai quattro compiti del vivere e del morire.....	67
Il primo compito - Comprendere e trasformare la sofferenza. Come agire	69
Cap. 5 Cosa sono i quattro compiti del vivere e del morire	71
Cap. 6 Pratiche spirituali per trasformare la sofferenza	95
Il secondo compito - Stabilire una connessione, guarire le relazioni e lasciare andare	119
Cap. 7 Stabilire una connessione autentica	121
Cap. 8 Amare e lasciare andare	139
Il terzo compito - Prepararsi spiritualmente alla morte.	159
Cap. 9 Prepararsi spiritualmente alla morte	161
Il quarto compito - Scoprire il senso della vita.	187
Cap. 10 Scoprire il senso della vita.	189

Parte terza - Consigli per caregiver, parenti e per chi resta ...	217
Cap. 11 Guarire il lutto	219
Cap. 12 La morte dal punto di vista dei bambini	245
Cap. 13 Prepararsi spiritualmente alla morte	269
Cap. 14 Diventare una presenza consapevole	287
Epilogo	305
Ringraziamenti	309
Appendice A - Letture consigliate	311
Appendice B - Altre risorse	317
L'autrice	319

DICONO DI *OGNI TRAMONTO È UN'ALBA*

«Questo è un libro profondamente pratico, ricco di preziosi consigli clinici e ben attento a non cadere mai nella tentazione di cercare soluzioni rapide ai problemi esistenziali o spirituali. La sua lettura schiuderà una nuova comprensione della sofferenza del morente, fornendo allo stesso tempo numerosi esempi dei metodi che è possibile utilizzare per offrire un'assistenza adeguata. È fortemente raccomandato a tutti coloro che lavorano in questo campo o che sono interessati a migliorare l'assistenza ai malati terminali».

Dott. J.F. Seely, professore di Medicina, Istituto per le cure palliative dell'Università di Ottawa, in *The Journal of Palliative Medicine*, febbraio 1998.

«Le fasi conclusive della vita sono troppo importanti per essere lasciate al caso. Nell'ambito della cultura occidentale si stanno levando molte sagge voci che possono insegnare qualcosa su questo evento cruciale. Christine Longaker è una di queste, e il suo punto di vista abbraccia tutte le tradizioni religiose. Un libro ben scritto, delicato e profondamente compassionevole, raccomandato per tutti».

Dott. Larry Dossey, autore di *Guarire con la preghiera e la meditazione* (Rizzoli 1996).

«*Ogni tramonto è un'alba* è uno dei libri più grandi della nostra epoca, un'ottima guida per sé e i propri cari nel grande viaggio verso una vita, e una morte, piene di significato».

Prof. Charles T. Tart, PhD, autore di *Risvegliarsi. Superare gli ostacoli allo sviluppo del potenziale umano* (Edizioni Crisalide 2000) e *Stati di coscienza* (Astrolabio 1977).

«Un libro di straordinaria saggezza e utilità. Christine in questo manuale offre al lettore tutti i tesori e il coraggio che lei stessa ha saputo raccogliere lungo la strada: meditazioni profonde, perdono compassionevole e le ricchezze del cuore di fronte alla morte».

Jack Kornfield, autore di *Il cuore saggio. Una guida agli insegnamenti universali della psicologia buddista* (Corriere della Sera 2019).

«Questo libro è una guida incredibilmente compassionevole e contemporanea alla vita e alla morte. È una lettura raccomandata ai volontari del nostro hospice e, mi auguro, ai caregiver ovunque nel mondo».

Frank Ostaseski, direttore e fondatore del progetto Zen hospice, autore di *Cinque inviti. Come la morte può insegnarci a vivere pienamente* (Mondadori 2020).

«Forte della sua vasta esperienza di lavoro con i morenti, Christine Longaker ha scritto un libro utilissimo e commovente sulla preparazione emozionale e spirituale alla morte. Ricco di esempi da cui trarre ispirazione, spiega con chiarezza le pratiche spirituali più rilevanti per chi affronta la morte, a qualunque tradizione appartenga. Il tono pratico è inestimabile per chi lavora nel campo dell'assistenza ai morenti, poiché apre la strada a una dimensione di cura che va oltre l'aspetto fisico».

Dott. Louis Heyse-Moore, Medical Director, St. Joseph's Hospice, Londra.

«Comprendere cosa ha significato per la principessa questo momento significa comprendere lei. È stato allora, ha raccontato, che ha scoperto il suo sé interiore, il significato dell'impegno, come le persone affrontano la morte, il viaggio di un'anima. Se la sua vocazione alla spiritualità era nata da qualche parte, quel luogo era la stanza d'ospedale dove Adrian era morto, poco dopo la mezzanotte del 23 agosto 1991. Dopo, come sempre faceva negli ospedali, la principessa aveva fatto un giro privato e visitato il reparto maternità in un'altra ala, mentre Angela era rimasta con il corpo di Adrian. La principessa aveva visto una vita finire; voleva assistere a un nuovo inizio. Dopo quella notte

Diana ha parlato spesso della morte e del coraggio di Adrian Ward-Jackson. Ha comprato un libro intitolato *Facing Death and Finding Hope (Ogni tramonto è un'alba)*, pubblicizzato come “guida all’assistenza emotiva e spirituale dei morenti”».

Paul Burrell, sulla principessa Diana in *A Royal Duty*, p. 138.

*Ai miei maestri spirituali, Sogyal Rinpoche
e Nyoshul Khen Rinpoche, con gratitudine.
Possa la benedizione di Guru Rinpoche
donare sicurezza e stabilità alle loro prossime vite,
e possa la loro compassionevole attività brillare
in tutto il suo splendore nelle dieci direzioni.*

*A tutti coloro che, come hanno fatto Madre Teresa,
Cecily Saunders e Elisabeth Kübler-Ross,
lavorano con coraggio nell'assistenza ai morenti,
esprimendo così la propria dedizione alla vita.*

*A te che leggi questo libro, e a tutti i tuoi cari,
che compassione e saggezza possano crescere
nel tuo cuore e nella tua mente, e così in tutto il mondo.*

PREFAZIONE DI SOGYAL RINPOCHE

«Impara a morire e avrai imparato a vivere. Nessuno che non abbia imparato a morire potrà mai imparare a vivere». Spesso, quando penso alla nostra comprensione della morte e della sua relazione con la vita, mi tornano alla mente queste parole, scritte centinaia di anni fa nel libro medievale *L'arte di morire*. Perché, se solo riuscissimo a imparare ad affrontare la morte, allora potremmo dire di aver appreso la lezione più importante della vita: come affrontare noi stessi, e dunque come venire a patti con noi nel senso più profondo possibile, in quanto esseri umani.

Troppo spesso, tuttavia, iniziamo a pensare alla morte solamente quando il nostro momento si avvicina. Anche chi è abbastanza fortunato da poter avere l'assistenza di un hospice, può riceverla solo poco prima della fine della vita. Anche le tradizioni religiose e le testimonianze delle esperienze di premorte parlano di una sorta di panoramica della propria vita che avverrebbe nel momento della morte stessa: ma non è troppo tardi? Non dovremmo poter usufruire un po' prima della conoscenza e della saggezza necessarie per misurarci con la morte, e con la vita? Non dovremmo forse dedicare tutta la nostra vita a istruirci in questo senso?

Sono pochi i settori della vita che richiedono di compiere un cambiamento di prospettiva tanto radicale quanto quello necessario per accompagnare un morente. In questo campo, negli ultimi decenni, è stato compiuto un lavoro straordinario e oggi sono sempre di più le persone che riconoscono l'importanza di rivolgere ogni possibile attenzione alle esigenze emotive e pratiche dei morenti, per consentire loro una morte dignitosa, senza troppo dolore e circondati dall'amore. Eppure, la nostra capacità di offrire loro un accompagnamento spirituale e di rispondere alle

loro necessità più profonde è ancora carente. In un mondo come il nostro, sedotto dagli obiettivi a breve termine e dalle soluzioni rapide, è fin troppo facile presumere che una volta che una persona è morta sia tutto finito. Ciò che contraddistingue l'accompagnamento spirituale, invece, è una visione a lungo termine che abbraccia il panorama completo del morente e del suo futuro, e riconosce che si può essere d'aiuto molto prima della morte, nel momento stesso del trapasso, e anche dopo.

Qual è la cosa più importante quando si tratta di aiutare un morente, o anche, per dirla tutta, una persona ancora in vita? Dare amore. Un amore totale, incondizionato e il più possibile libero dall'attaccamento, e tuttavia il nostro amore rimane spesso invischiato in storie complicate di ogni genere – le nostre storie di sofferenza e di dolore – tanto da scambiare per amore qualcosa che in realtà potrebbe essere solo attaccamento.

Trovare questo amore puro è il nostro obiettivo, e curiosamente ciò che può aiutarci è proprio la morte o, meglio, l'impermanenza. La ragione per cui ci attacchiamo con tanto accanimento alle cose – dalle nostre emozioni, idee e opinioni fino ai beni materiali e alle persone – è che non abbiamo preso a cuore l'impermanenza. Quando accetteremo che l'impermanenza è la natura stessa della vita, e che tutti, noi compresi, soffriamo a causa dei cambiamenti e della morte, allora diventerà naturale lasciare andare.

Con l'impermanenza ben custodita nel cuore, ci accorgeremo che se noi tutti ne comprendessimo la verità, anche di fronte al più duro dei cambiamenti, alla morte e al lutto, nessuno più proverebbe quell'immenso senso di perdita. Le nostre lacrime allora non sarebbero generate dal fatto che la morte e l'impermanenza sono cose della vita, ma da qualcosa di molto più profondo: piangeremmo con compassione, perché sapremmo che tutto il dolore e la sofferenza che stiamo attraversando non sono inevitabili. Se sono lì è solo perché non siamo stati capaci di comprendere che tutto, senza eccezione alcuna, è transitorio.

È questo ciò che ci offrono gli insegnamenti di tutte le tradizioni spirituali: la consapevolezza che anche quando siamo travolti dalle tragedie peggiori e dalla sofferenza più grande c'è ancora speranza; che c'è ancora qualcosa che non può essere distrutto né esserci portato via. Esiste una verità fondamentale,

un'essenza spirituale che si trova dentro ciascuno di noi; e secondo gli insegnamenti del Buddha, la chiave per sbloccare le nostre infinite risorse di saggezza e compassione sta nel comprendere la natura più intima della nostra mente.

Offrire il proprio amore a un morente è qualcosa che occorre fare, ma se siamo entrati in contatto con la natura della nostra mente, se abbiamo imparato a rendere stabile questo contatto attraverso la pratica della meditazione e l'abbiamo integrato nelle nostre vite, allora l'amore che offriremo non potrà che essere più profondo, perché proverrà da una fonte diversa: la nostra più intima essenza, il cuore della nostra natura illuminata. Un amore così possiede una speciale qualità di libertà. Libero da ogni attaccamento, somiglia all'amore divino. È l'amore di tutti i buddha, di Cristo, di Dio. In una condizione simile, senza bisogno di forzature, e addirittura senza bisogno di pensare, possiamo sentire la presenza del Buddha o del Cristo. È come se ne divenissimo gli ambasciatori, i rappresentanti, il nostro amore è sostenuto dal loro amore e impregnato delle loro benedizioni. L'amore che scaturisce veramente dalla natura della mente è così benedetto che ha il potere di dissipare la paura dell'ignoto, di offrire rifugio dall'ansia, di offrire serenità e pace, e di essere di ispirazione nel momento della morte e oltre.

Come scopriremo per conto nostro, più riusciamo a *incarnare* gli insegnamenti spirituali, più saremo spontanei ed efficaci nell'offrire sostegno spirituale a un morente. Molto di più di ciò che diciamo o facciamo, conta come siamo. La nostra presenza di per sé può assicurare un amico che sta morendo ed evocare in lui una fondamentale fiducia, la speranza e il senso di ciò che gli accade.

Credo che gli antichi insegnamenti buddhisti sulla morte e sul morire abbiano un dono immenso da offrire tanto a chi professa una fede religiosa, qualunque essa sia, quanto a chi non ne possiede alcuna. Un dono che, nello spirito del buddhismo, è offerto gratuitamente e senza alcuna pretesa di conversione o di esclusività. Ognuno può sentirsi libero di sperimentare questi insegnamenti su di sé. Una delle mie speranze più profonde è che essi siano resi disponibili alle persone di tutto il mondo e di qualsiasi livello di istruzione. Sapere che quando moriremo saremo circondati dal miglior accompagnamento spirituale possibile è, io

credo, un diritto umano fondamentale. Il modo in cui moriremo è talmente importante! Quello della morte è il momento più importante della vita, e tutti noi dovremmo poter morire sentendoci in pace e realizzati.

Mi auguro di assistere, negli anni a venire, a una rivoluzione permanente nel nostro approccio all'assistenza ai morenti, e che si affermi un orientamento incentrato sui valori spirituali più profondi che darà vita a contesti e luoghi diversi da cui le persone, in qualsiasi fase si trovino del vivere e del morire, possano trarre giovamento.

Christine Longaker è una delle mie allieve di più lunga data, e ha dedicato la vita ad aiutare i morenti e le loro famiglie, e a formare altri perché possano fare lo stesso. So che in questo libro c'è molto che potrà ispirarvi e rafforzare il coraggio, la compassione e le competenze necessarie per aiutare chi è molto malato o sta morendo, e per aiutare anche voi, nella vostra personale ricerca del vostro sé più profondo, il vostro retaggio assoluto quali esseri umani.

Permettetemi di aggiungere a tutto questo le mie preghiere: possano le aspirazioni di tutti coloro che sono impegnati nella nobile e spesso struggente opera di accompagnamento ai morenti, essere soddisfatte! Che tutti coloro che stanno morendo possano trovare una morte quieta, e tutti coloro che sono vivi e lottano con la sofferenza possano trovare la felicità e un vero cammino spirituale! Le benedizioni dei buddha e di tutti gli esseri illuminati possano essere come un faro per noi tutti, e trasformare i nostri cuori e le nostre menti!

Quando, molti anni fa, cominciai il mio cammino spirituale, lo feci per liberarmi dal dolore del lutto dopo la morte di mio marito e per iniziare a prepararmi in modo significativo alla mia propria morte. Dopo aver elaborato, piano piano, quella perdita, mi resi conto che erano moltissime le persone malate o in fin di vita che stavano soffrendo più del necessario, proprio come era successo a mio marito. Ero stata inoltre testimone delle profonde difficoltà del personale medico, dei parenti e degli amici dei morenti, e di tutti coloro che affrontavano da soli il viaggio in quel territorio desolato e sconosciuto che è il lutto. Dato che avevo appena portato personalmente a termine un viaggio difficile, ma in ultima analisi guaritore, nel dolore che si accompagna al lutto, decisi di dedicarmi ad aiutare chi stava vivendo a sua volta un simile momento cruciale di passaggio.

Durante l'anno della malattia di mio marito mi era capitato di leggere un articolo su un nuovo approccio all'assistenza ai morenti dove si parlava di cure palliative e di hospice. I principi dell'assistenza fornita da queste strutture sembravano proprio ciò di cui la nostra famiglia aveva bisogno: un sistema a misura d'uomo e ben studiato per gestire il disagio e il dolore legati alle malattie terminali; sostegno alle famiglie che sceglievano di far morire il proprio caro in casa; un'assistenza al morente che lo vedeva come una persona intera (e non semplicemente un malato), fornita grazie allo sforzo coordinato di un team interdisciplinare; e un supporto continuativo offerto alla famiglia durante l'elaborazione del lutto. Era il 1977, e negli Stati Uniti esistevano tuttavia solo quattro percorsi del genere, nessuno dei quali accessibile per noi, che abitavamo a Los Angeles.

Dopo la morte di mio marito, io e mio figlio, che all'epoca aveva quattro anni, ci trasferimmo nel nord della California, dove

ebbi l'occasione, di cui sono ancora oggi immensamente grata, di incontrare un meraviglioso gruppo di persone che volevano dare vita a un hospice, e iniziai a collaborare con loro. Per un'altra fortunata circostanza, la mia specializzazione in Studi sulle comunità all'Università di Santa Cruz mi offriva il modo di coniugare il mio lavoro presso l'hospice e gli studi accademici.

In quello stesso periodo iniziai a studiare e a praticare la tradizione del buddhismo tibetano e compresi che per servire davvero gli altri avevo bisogno di raggiungere una maggiore "libertà da me stessa", impegnandomi per realizzare quello stato di totale risveglio che è libero dalla sofferenza. Sebbene questo obiettivo sia diventato il mio impegno interiore, ho ancora parecchio da lavorare e so di essere ben lontana dal potermi dire libera. Perciò, scrivo questo libro come farebbe una compagna di viaggio sulla via della crescita spirituale.

I miei sette anni di lavoro nel percorso di cure palliative a Santa Cruz si conclusero alla fine del 1984: da allora ho molto viaggiato, condividendo ciò che ho imparato nei miei seminari per i caregiver, i familiari dei defunti e tutte quelle persone che stanno affrontando una malattia cronica o la morte. Aiutare gli altri ad apprendere un modo nuovo e incoraggiante per prepararsi alla morte – e vedere il coraggio con il quale applicano alla propria vita ciò che hanno imparato – ancora oggi conferisce un significato più grande alla sofferenza di mio marito così come alla mia.

Per diversi anni ho lavorato inoltre per Rigpa, un'organizzazione buddhista creata da Sogyal Rinpoche, ricoprendo funzioni diverse, e sono stata co-fondatrice del Programma internazionale di Accompagnamento spirituale. Apprendere gli insegnamenti e le pratiche della tradizione del buddhismo tibetano sul morire e la morte mi ha infatti ispirata a fare tutto ciò che potevo per far conoscere la loro ricchezza e saggezza a un pubblico più vasto, soprattutto ai caregiver e a chi si trovava ad affrontare la morte o la perdita di una persona cara. Questo è peraltro lo scopo principale del Programma di Accompagnamento spirituale, e anche una delle mie aspirazioni riguardo all'uso che verrà fatto di questo libro.

Come molti altri professionisti e volontari in tutto il mondo, nel mio cammino mi sono resa conto che alcune delle pratiche

buddhiste tradizionali possono essere usate senza difficoltà, e con buoni risultati, anche dai non buddhisti. Nei miei corsi le presento in modi immaginativi che ho notato essere efficaci e utili per i caregiver e i non buddhisti che desiderano integrarle nella vita quotidiana e nel proprio lavoro. Se le troverete utili e interessanti anche voi, vi consiglio di frequentare un corso di buddhismo per approfondirne gli insegnamenti e le meditazioni.

Ricordate che gli insegnamenti dell'antica saggezza del buddhismo tibetano sulla morte, gli stati del dopo morte e la vera natura della mente sono estremamente sottili e complessi, e perciò difficili da trasmettere a parole. Qui presenterò, al meglio delle mie capacità e in base a quanto ho compreso fin qui, gli insegnamenti che ho ricevuto da Sogyal Rinpoche: dato che sto ancora imparando e non ho pienamente realizzato la verità di tutti questi insegnamenti, mi scuso con i lettori e con i miei maestri per eventuali fraintendimenti o errori presenti in queste mie pagine.

Che ci definiamo atei, ebrei, cristiani, musulmani, induisti o buddhisti; che crediamo o non crediamo nella reincarnazione, ciò che più conta è imparare a sviluppare un "cuore buono", trasformando i nostri lati egoistici e addestrandoci con costanza a esprimere compassione, amore e perdono verso il prossimo. Sviluppando per tutta la vita un cuore così, saremo capaci di guarire le nostre relazioni, infondere pace in questo mondo tormentato e andare incontro alla morte senza paura.

Certo, si può morire bene anche senza gli insegnamenti e le pratiche del buddhismo, e sebbene io trovi il cammino spirituale che ho scelto molto incoraggiante e di grande ispirazione non mi interessa imporre le mie idee.

I punti di vista spirituali e le pratiche che presento in questo libro sono da intendersi per coloro che desiderano imparare a prepararsi alla propria morte nel miglior modo possibile e trovare la fiducia e il coraggio necessari per essere di reale sostegno agli altri. Vi esorto dunque a usare la necessaria delicatezza quando assistete persone che provengono da culture o sistemi di credenze diversi dai vostri, e a sostenerle in modi che possano comprendere. Che riusciate o meno ad affrontare insieme a chi soffre o è vicino alla morte questioni di tipo spirituale, potrete sempre offrire in silenzio e in loro nome le vostre preghiere e meditazioni.

I morenti vogliono essere trattati come persone vive. Vogliono sentirsi accettati compassionevolmente con la loro vulnerabilità e la loro sofferenza, senza che per questo smettiamo di vederli come persone intere. E il metodo più efficace per rispondere a questo bisogno è prepararci scrupolosamente alla nostra morte, addestrandoci con costanza nella meditazione così da connetterci con l'intima essenza del nostro essere. Allora, quando ci troveremo al fianco di un morente, sapremo con certezza che quella persona è ben più della sua sofferenza, più di tutto quanto si stia temporaneamente manifestando in superficie, che si tratti di confusione, rabbia, rifiuto, demenza o altro. Saremo cioè capaci di riconoscere e onorare l'intrinseca bontà che esiste dentro ciascuno di noi, a prescindere da quanto possa sembrare oscurata al momento. E quando questa comprensione sarà diventata il nostro autentico modo di essere, allora, davanti a una persona confusa e spaventata, non penseremo più a tirare fuori le nostre pillole di saggezza, filosofia o frasi fatte, ma potremo attingere direttamente alla pienezza del nostro cuore per offrire l'accompagnamento spirituale, espressione della nostra compassione e saggezza intrinseche; daremo cioè, totalmente, ciò che siamo davvero.

Le pagine di questo libro sono tutte intessute delle cose che ho imparato dai professionisti e dai volontari impegnati nel sostegno e nell'assistenza alle persone con HIV e dagli stessi malati di AIDS, ma qui vorrei aggiungere ancora qualcosa riguardo al caso specifico dell'epidemia di AIDS.

Sono stata testimone di tragiche storie di omosessuali che dopo aver rivelato la propria diagnosi si sono visti giudicare e rifiutare dalla famiglia. E ho visto l'estrema difficoltà di alcuni genitori dopo la morte di un figlio, soprattutto all'interno di comunità nelle quali parlare di simili morti e mostrare il proprio dolore si paga spesso con l'ostracismo. Per questo vorrei fare un appello: accogliamo la paura che a volte ci suscita chi ha scelto uno stile di vita diverso dal nostro, e poi passiamo coraggiosamente all'azione per superarla. Imparare ad amare è il nostro compito in questa vita. E l'amore si fonda sulla comprensione e sull'accettazione; comprensione che giunge quando avviamo un dialogo basato su una modalità di comunicazione aperta e sincera. Ogni singola persona merita il nostro massimo rispetto,

perché ognuno di noi è un “figlio di Dio”, con il potenziale per divenire un buddha, ossia un essere illuminato.

Chi vive con una malattia cronica o potenzialmente mortale, i genitori che hanno visto morire il proprio figlio, l'anziano paralizzato da un ictus che trascorre i suoi ultimi anni in una casa di cura, e chiunque abbia bisogno del nostro aiuto, hanno tutti anche un dono per noi. *Quando stabiliamo una connessione autentica con gli altri e offriamo loro la nostra comprensione e amicizia, quello che riceviamo è molto più di quello che diamo, ed è più gratificante per lo spirito di qualunque ricchezza, prestigio o potere.*

Nel compiere il nostro lavoro con chi è malato, soffre o sta morendo – in veste di personale sanitario oppure di accompagnatore laico volontario – possiamo imparare a conoscere meglio noi stessi, a dire la verità con delicatezza e a scopirci come esseri interi e sacri. È importante però mantenere una mente aperta, e comprendere che più cose apprendiamo e più sono quelle che restano da imparare. Ogniqualvolta muoviamo i nostri passi nel mondo della sofferenza, abbiamo dunque un'occasione unica per scoprire gli aspetti “incompleti” di noi stessi, e nel farlo possiamo cominciare a risanare la nostra vita e a crescere.

Nel titolo originale inglese di questo libro (*Facing Death and Finding Hope*) si parla di “affrontare la morte”: questo però non si riferisce esclusivamente a chi ha ricevuto la diagnosi di una malattia mortale, perché nelle pagine che seguono vi sarà spesso ricordato che tutti affrontiamo la morte, e lo stiamo facendo in questo preciso momento.

Questo è anche un libro per e sui vivi. E siamo vivi fino all'attimo prima di esalare il nostro ultimo respiro. Perciò, poiché non sappiamo quando questo avverrà, la preparazione alla nostra morte comincia proprio ora.

Sebbene le storie raccontate in questo libro riguardino persone che appartengono a nuclei familiari di tipo tradizionale, ricordate che il messaggio che ciascun esempio racchiude è valido ugualmente anche per chi vive in relazioni di altro tipo.

I nomi delle persone e dei luoghi sono stati cambiati.

Sono immensamente grata a tutti coloro che, condividendo

con me la storia delle loro vite, le loro più dure battaglie, le loro profonde visioni interiori e il coraggio straordinario di cui hanno dato prova, non solo hanno arricchito la mia esistenza, ma continuano ad alleviare la sofferenza evitabile di moltissimi altri che, come loro, hanno intrapreso un viaggio nella sofferenza, nel lutto o nella morte.

PARTE PRIMA

L'esperienza del morire

Affrontare la morte

«Ma perché la barca balla così forte?!» Mio marito si era tirato a sedere di scatto sul letto, il corpo bagnato di sudore. Gridava. «Cos'è successo? Come ho fatto a rompermi la schiena?»

«Va tutto bene, Lyttle – lo tranquillizzai, cercando per quanto potevo di mantenere la calma. – Va tutto bene, è stato solo un brutto sogno». Volevo sembrare rassicurante, ma la verità era che ero terrorizzata. Era evidente che era tormentato dal dolore, e quel delirio era un altro chiaro segno che le sue condizioni di salute si stavano aggravando.

Lyttle aveva venticinque anni e non era stato bene per gran parte dell'estate. Ultimamente poi erano insorti nuovi preoccupanti sintomi: il polpaccio era così gonfio e dolorante che non riusciva più a camminare senza aiuto. Gli si era gonfiato anche un testicolo. Eravamo stati già due volte al pronto soccorso, dove ci avevano fornito solo rassicurazioni superficiali e farmaci che sembravano non avere alcun effetto. Io, dopo le mie faticose giornate al lavoro, mi prendevo cura di lui e di Donovan, il nostro bambino di tre anni. La situazione delle ultime settimane, con quei sintomi imprevisti, mi aveva profondamente turbata, ma questa era la prima volta che ero davvero spaventata.

Era chiaro che Lyttle stava peggiorando. Quando si svegliò del tutto, sia il dolore che lo stato confusionale parvero aumentare. Per fortuna il suo amico Cecil si era fermato a passare la notte da noi e insieme lo portammo d'urgenza all'ennesimo pronto soccorso. Lo sottoposero quasi subito a un prelievo di sangue, ma ci dissero che finché non c'erano i risultati delle analisi i medici non avrebbero potuto prescrivergli nulla per cal-

mare il dolore. Sedemmo insieme per più di tre ore sotto le luci accecanti di un ambulatorio senza riscaldamento, con Lyttle che gemeva in preda al dolore.

Finalmente, intorno al sei del mattino, un medico fece irruzione nella stanza con i risultati delle analisi, gettò un'occhiata a Lyttle e disse: «No, non può essere. Deve esserci stato un errore» e scomparve. Poco più tardi arrivò un'infermiera per un nuovo prelievo, ma dopo diversi dolorosi tentativi di trovare la vena sul suo braccio, ormai quasi blu a seguito di tutte quelle ore passate immobile in una stanza gelata, si arrese.

Alle sette un altro medico ci informò che Lyttle sarebbe stato ricoverato. Una giovane infermiera dall'aria sorridente ci accompagnò in una stanza calda e illuminata dal sole – un altro mondo rispetto all'ambiente squallido e freddo del pronto soccorso – e seppellì Lyttle sotto una serie di coperte riscaldate per aiutarlo a recuperare il calore. I risultati delle prime analisi del sangue indicavano la possibilità che avesse qualcosa di grave, ma ci fu detto di non preoccuparci finché non avessimo avuto la risposta delle analisi più approfondite, che sarebbe arrivata di lì a un paio d'ore. Finalmente gli diedero un antidolorifico, ma con scarsi risultati: nel giro di un'ora dovettero aumentargli la dose per ben due volte, e solamente quando si ritrovò stordito da un massiccio quantitativo di narcotici il dolore e la tensione sembrarono alleviarsi.

Non so cosa sia più difficile, se sperimentare un dolore insopportabile o assistere impotenti mentre un simile dolore si accanisce su qualcuno che amiamo. Dopo tutte le cose che erano successe e che non erano successe nel corso della lunga attesa prima che qualcuno si occupasse di noi, ero arrabbiata e sempre più in ansia.

Alle nove del mattino una giovane internista entrò nella stanza per portarci la notizia: «I risultati delle analisi sono arrivati e confermano ciò che temevamo: lei ha sviluppato una forma di leucemia acuta. Ancora non sappiamo quanto sia estesa, ma...».

In quel momento un ragazzo che spingeva una barella spalancò la porta per entrare, ma l'internista lo rispedì nel corridoio con un gesto della mano. Il cupo bollettino proseguì: «Abbiamo un gruppo di specialisti che sta discutendo il suo caso proprio in questo momento. I suoi sintomi, in particolare il delirio della

notte scorsa, lasciano pensare che le cellule leucemiche abbiano infiltrato sia il cervello che gli organi sessuali, due zone su cui la chemioterapia non fa effetto. Ancora non è stato stabilito tutto il percorso di cura, ma intanto il radiologo la sta già aspettando per somministrarle il primo trattamento. Quando tornerà in stanza le daremo maggiori dettagli».

Eravamo sconvolti, ma non c'era tempo per metabolizzare la notizia. Lyttle fu rapidamente trasferito sulla barella e sospinto lungo il corridoio, e tutti e tre ci dirigemmo verso il reparto di radiologia. Pietrificata, dentro un ascensore pieno di estranei, guardai le pesanti porte di metallo chiudersi davanti a noi. Nulla sembrava più essere reale; il passato era finito, improvvisamente e irrimediabilmente, e un futuro sgradito ci stava precipitando addosso a una velocità folle.

Questo senso di irrealtà si rafforzò ancora quando incontrammo il radiologo dentro uno stretto cubicolo. Il medico voleva il nostro consenso per somministrare a Lyttle trecento sedute di radioterapia, che avrebbero dovuto distruggere le cellule leucemiche che pensava si fossero infiltrate nei testicoli. Il trattamento avrebbe precluso qualsiasi possibilità di avere un altro bambino, ma lo riteneva necessario e urgente, questione di vita o di morte. Ci lascio soli qualche minuto perché potessimo prendere la nostra decisione.

Per ironia della sorte, poco prima di ammalarsi quell'estate, Lyttle aveva finito i suoi quattro anni di formazione come tecnico di radiologia.

«Quante sono trecento sedute di radio? Tante?» gli domandai sottovoce.

«Tantissime – rispose. – Pensa che nel nostro lavoro si considera rischioso riceverne più di cinque l'anno». Rimase un attimo in silenzio, e vidi i suoi occhi riempirsi di lacrime.

«Tu volevi un altro figlio – aggiunse poi, – e io ho sempre rimandato. Ora sono felice che almeno abbiamo avuto Donovan».

Riapparve il dottore e condusse Lyttle in sala terapia. Non avevo altro posto dove andare, perciò mi infilai nel corridoio affollato, dove trovai Cecil che mi stava aspettando. All'improvviso sentii le gambe che mi cedevano e mi appoggiai a lui, mentre il mondo mi crollava intorno. Singhiozzavo travolta dal dolore e dal panico, ma anche in quel momento ero consapevole delle persone

intorno a noi che chiacchieravano e andavano avanti con la loro vita. Ero sconvolta e arrabbiata per l'indelicatezza dimostrata dal personale medico e per la scarsa sensibilità da cui ero circondata. Non avevo un posto dove andare, nessuna privacy, nessuno rifugio per il mio dolore, e Lyttle e io eravamo stati bruscamente separati subito dopo aver dovuto ascoltare la notizia più devastante della nostra vita.

LO SPECCHIO DELLA MORTE

Dopo la radioterapia, alla fine della lunghissima giornata infernale in cui avevamo saputo la sua diagnosi, finalmente io e Lyttle potemmo parlare in privato. Non sapevamo esattamente cosa aspettarci, ma eravamo entrambi consapevoli che c'era la concreta possibilità che morisse. Fu quello il momento in cui compresi che fino ad allora tutto ciò che avevo imparato sulla morte era che si trattava di qualcosa di molto tragico, ineluttabile e triste.

«Se la morte si riduce a questo – dissi a Lyttle – allora il ricordo della tua vita sarà solo la storia di una tragedia. E noi non saremo che le vittime di questa orribile malattia. Non voglio pensarci così. Io non lo so cos'è la morte e se dopo c'è ancora qualcosa. Ma deve esserci un modo più costruttivo di guardare a quello che ci sta succedendo. Chissà, forse possiamo provare a considerare questa esperienza un dono invece che una tragedia. Potrebbe insegnarci ad apprezzare di più la nostra vita e a usare bene il tempo che ci rimane».

Quel giorno ci promettemmo che avremmo sfruttato qualsiasi esperienza ci sarebbe capitata da lì in avanti nel modo migliore possibile, usandola come catalizzatore per la nostra crescita personale. E fu proprio questo sguardo più positivo sulla morte, che in qualche modo ci faceva sentire più forti, ad aiutarci ad affrontare i mesi seguenti con una ricchezza interiore e un coraggio che altrimenti non sarebbero stati possibili.

Ovviamente, quello fu un anno durissimo. Non avevamo nessun esempio o modello che ci mostrasse come prepararci per una "buona morte", e neppure avevamo idea di come si potesse vivere quando si era costretti, come lo eravamo noi, a specchiarci tutti i giorni nello specchio della morte. Era un processo che andava

avanti senza che noi lo comprendessimo, e senza grande sostegno al di fuori del nostro nucleo familiare. Abbiamo commesso molti errori, a volte ferendoci l'un l'altro e spesso sprecando le occasioni di stabilire tra di noi un contatto più autentico.

Eppure, l'impegno che avevamo preso diede un senso alle nostre giornate buone come a quelle cattive, e persino ai nostri incubi peggiori. Eravamo determinati a continuare a vivere finché Lyttle non fosse morto. Piccoli gesti di gentilezza, generosità o sacrificio assumevano allora un significato più grande.

Era attraverso quei gesti che misuravamo il nostro grado di contatto con gli altri, mettevamo alla prova la comprensione che avevamo della vita e approfondivamo la fiducia nella fondamentale bontà della natura umana. Una delle cose più importanti che ho imparato quell'anno è stata capire che dovevo mettere da parte il mio bisogno di essere sempre "indipendente", inghiottire l'orgoglio e chiedere ciò di cui avevo bisogno. Chi mi ha offerto il suo aiuto in quei giorni mi ha dato molto più di quanto probabilmente avrà immaginato.

UNO SCORCIO DEL FUTURO

A poche settimane dalla diagnosi, Lyttle e io avevamo ancora le nostre ragioni per sperare. La sua era una leucemia linfoblastica acuta, una forma che di solito si sviluppa nei bambini, e nel 1976 le terapie per i bambini avevano una discreta percentuale di successo. In più Lyttle era in cura presso il Medical Center dell'UCLA, uno dei più importanti centri di ricerca per la leucemia, e questo ci dava un po' di coraggio. Là gli specialisti avevano accesso alle ultime scoperte e ai protocolli di terapia più avanzati.

Ma il primo ciclo di chemioterapia per Lyttle fu praticamente acqua fresca. Di solito quei farmaci inducevano la remissione nei pazienti pediatrici, e invece con lui non accadde. Così dovette essere ricoverato in ospedale per sottoporsi a un regime di chemioterapia più intenso.

Un pomeriggio di fine settembre sedevamo nella semioscurità di una fredda stanza d'ospedale, chiacchierando e scherzando con mia sorella e un amico, quando oltre il corridoio qualcosa catturò la mia attenzione. Guardai attraverso la porta, nella

stanza di fronte. Era esposta a ovest, ed era inondata di sole. Sul letto vidi la sagoma di un uomo anziano, fragile e magrissimo, che si muoveva con estrema lentezza. Era senza capelli e indossava occhiali con la montatura di metallo. Era seduto sul letto, voltando le spalle alla porta aperta, e si stava togliendo la giacca del pigiama. Notai la fragilità di quella schiena, tutta pelle e ossa. Dato che si stava spogliando, distolsi lo sguardo e tornai a concentrarmi su quello che accadeva nella nostra stanza.

In netto contrasto con l'uomo dall'altra parte del corridoio, Lyttle aveva un aspetto giovane, gli zigomi alti, due occhi verde chiaro e i capelli castani che gli ricadevano sulle spalle. Il suo corpo era ancora forte e abbronzato. Era circondato dalle attenzioni di due giovani donne, e intorno a lui l'atmosfera era allegra e spensierata. Anche se era stato ricoverato per un ciclo di chemioterapia ancora più forte, eravamo entrambi sicuri che insieme avremmo superato tutte le avversità. Guardandolo, nella luce calda del pomeriggio, riconfermai dentro di me quella mia fiducia.

Dopo circa cinque minuti la curiosità ebbe la meglio e alzai di nuovo lo sguardo per osservare cosa accadeva dall'altra parte del corridoio. L'anziano aveva quasi finito di vestirsi, e io mi rallegrai per lui, pensando che stesse per tornare a casa. Con passi incerti, iniziò ad attraversare la stanza in direzione della finestra, sempre dandomi le spalle, e poi si voltò. E vidi il viso di un giovane uomo che non poteva avere più di trentacinque anni. Ero sconvolta. L'uomo era completamente calvo, terribilmente fragile e svuotato di energia, e sembrava sul punto di collassare.

All'improvviso corse verso il letto, afferrò una vaschetta di metallo e iniziò a vomitare, scosso da violenti conati. Inorridita, distolsi lo sguardo e i miei occhi incrociarono quelli di Lyttle. Aveva appena assistito alla stessa scena. In quel momento di shock, entrambi dobbiamo aver pensato: a noi non succederà.

Non poteva succedere a Lyttle. Lui era troppo giovane e forte, aveva ancora troppa vita davanti a sé per finire così. Le infermiere ci avevano già avvertiti che la nuova chemio era molto diversa da quella che aveva fatto in precedenza. Per cominciare, avrebbe perso i capelli. Ma in quel momento capimmo che la perdita dei capelli era solo un frammento di un quadro molto più tetro.

Scese la sera. I visitatori erano andati via e l'ospedale adesso era più silenzioso. A Lyttle era stata inserita un'intravenosa nel braccio e un'infermiera era seduta accanto a lui per monitorare la situazione in caso di reazioni allergiche ai nuovi farmaci. Vedendo i suoi capelli lunghi e forti, gli ricordò con delicatezza: «Non si spaventi se iniziano a cadere». Non aggiunse altro, ma di certo conosceva la gravità della fase in cui eravamo appena entrati. Lavorando nel reparto leucemia, doveva aver visto spesso la terribile sofferenza che accompagna questa malattia e le terapie aggressive con cui si tentava di arginarla. Nel silenzio che seguì le sue parole, aleggiava la nostra nuova e muta consapevolezza. Avevamo avuto uno scorcio del futuro che ci aspettava e ne eravamo rimasti profondamente scossi.

L'INCONTRO CON IL MOMENTO DELLA MORTE

Non avevo mai visto nessuno morire, perciò non sapevo cosa aspettarmi. Durante l'anno della malattia di Lyttle, con tutti i suoi peggioramenti, regressi e occasioni mancate, imparammo l'importanza di vivere il momento, riconoscere con onestà quello che stava accadendo, per quanto doloroso potesse essere, e parlarsi sempre a cuore aperto.

Il giorno prima della sua morte, un anno dopo quella prima diagnosi, Lyttle era stato trasferito in terapia intensiva per una trombosi polmonare che rendeva difficile respirare. Quando incontrammo il dottore, ammise subito che la situazione era critica sotto tutti gli aspetti. Una normale conta dei globuli bianchi è tra i 5.000 e i 10.000; nell'anno appena trascorso, Lyttle era stato sottoposto a cicli di chemioterapia ogni volta che la conta si avvicinava al limite dei 100.000. Ora i suoi globuli bianchi erano saliti a 685.000. Quando sentii quella cifra, mi mancarono le ginocchia. Capimmo tutti che quello, per Lyttle, era l'inizio della fine.

Tirai la sottile tendina intorno al suo letto per ripararci dagli sguardi degli altri pazienti e del personale. Lyttle era collegato a tutta una serie di monitor e tubicini, ed era impossibile stare fisicamente vicini. Sapevamo entrambi che stava per morire, perciò ci prendemmo quel momento per parlarci a cuore aperto, perché avrebbe potuto non esserci un'altra occasione.

«Lyttle, come non vorrei doverti perdere. Ti amo tantissimo. Anche se quest'anno è stato difficile, sono così felice di averlo potuto passare insieme a te. Sento che il nostro amore è diventato ancora più profondo. Continuo a non sapere cosa sia la morte, e se c'è una parte di te che continuerà a vivere. Però, se penso a tutto quello che abbiamo imparato, come essere più sinceri tra di noi e più disposti a perdonarci e ad accettarci l'un l'altro, non posso credere che tutto questo andrà perso. In un modo o nell'altro so che il nostro amore continuerà anche quando sarai morto. Ma anche se lo so, mi mancherai tantissimo».

Lyttle replicò respirando a fatica: «Non so come avrei fatto senza di te, Christy. All'inizio avevo tanta paura che mi lasciassi. Invece tu mi sei rimasta sempre accanto e mi hai aiutato moltissimo. Grazie per tutto quello che hai fatto; so che non è stato sempre facile. Anche io sono grato per quest'ultimo anno insieme. Ti amo».

Ventiquattro ore dopo esserci parlati, l'urina di Lyttle era sempre più nera di sangue. La mattina, un internista scrutò con una luce dentro il suo occhio e poi si voltò con espressione cupa. Osservando i capillari, si era accorto che c'era un'emorragia cerebrale in corso. Il medico che lo seguiva, con il quale nel corso di quell'anno avevamo instaurato un rapporto molto stretto, ammise che questa volta sarebbe stato difficile fermarla. «Ma potrebbe anche bloccarsi spontaneamente» aggiunse in tono ottimistico.

Nel corso di quell'ultimo anno Lyttle era sopravvissuto a molte crisi e più volte l'intervento della medicina l'aveva allontanato dalla soglia della morte, perciò non capivo se quella fosse davvero la fine o se ci fosse ancora speranza. Lyttle era entrato nell'ultima fase? Avevo bisogno di saperlo, ma non avevo il coraggio di chiederlo direttamente. Allora dissi: «E per i globuli bianchi così alti? Si può fare qualcosa per quello?»

Il dottore menzionò molte alternative diverse, e dalle sue parole sembrava sempre che potessero essere soluzioni efficaci ai problemi ingravescenti e sempre più pressanti di Lyttle; ma io continuavo a cercare il modo per scoprire la verità. Finché domandai: «Devo avvertire i fratelli e farli venire?»

«Sì, – rispose allora il medico con dolcezza. – Falli venire».

Anche se era dura sentirglielo dire, avevo bisogno di sapere la verità. Dissi al dottore che Lyttle desiderava una morte naturale,

senza tentativi eroici di riportarlo in vita. Lui si disse d'accordo. Poiché probabilmente non sarebbe stato presente nel momento della morte, gli chiesi di informare il personale della terapia intensiva dei nostri desideri.

Durante i ripetuti ricoveri di Lyttle nel reparto leucemia, avevamo stretto un legame di amicizia con un'infermiera. Quel pomeriggio venne per dirci addio e se ne andò con gli occhi pieni di lacrime. Il suo coraggio mi commosse e le fui grata per aver mostrato il suo affetto così apertamente. Arrivati a sera, Lyttle entrava e usciva da uno stato di incoscienza, e comunicò le sue ultime parole ai familiari riuniti intorno a lui.

I cambiamenti fisici che accompagnavano il processo del morire erano impressionanti. Un attimo prima Lyttle scottava, e poi all'improvviso era scosso da brividi di freddo inarrestabili. Il letto era zuppo di sudore. Quando tornava in sé, il suo viso mostrava ancora tutti i segni di una immensa sofferenza; poi scivolava di nuovo nell'incoscienza. Ore dopo, cominciammo a sentire un terribile gorgoglio che accompagnava ogni suo difficoltoso respiro. Allora supplicai le infermiere di fare qualcosa, ma me ne pentii subito dopo. Quando gli infilarono un tubo nella gola per aspirare i liquidi che riempivano i polmoni, infatti, mi resi conto che soffriva di più per quella procedura che per la mancanza d'aria. Chiesi loro di smettere.

Poco dopo la mezzanotte, sul monitor del cuore iniziò a lampeggiare un segnale di allarme e il personale medico ci mandò tutti fuori dalla stanza, nel corridoio. Lontani da Lyttle. Ero disperata, spaventata e frustrata: contrariamente a quanto avevo chiesto, stavano tentando di rianimarlo!

Dopo qualche minuto ci raggiunse un medico: «Il battito del signor Longaker è stato ripristinato per qualche minuto, ma ora si è fermato di nuovo. Non siamo più in grado di fare nulla».

Io e la madre di Lyttle chiedemmo per prima cosa di poter tornare al suo fianco. Lui era disteso sul letto, con gli occhi chiusi, immobile e senza respirare. Era morto? Il monitor mostrava un battito irregolare, con picchi e valli. Sembrava vivo, come se stesse semplicemente dormendo. Compresi allora che è difficile individuare con chiarezza il momento specifico in cui arriva la morte.

Nell'anno appena trascorso mi ero dedicata con tutta me stessa a prendermi cura di Lyttle. Ora mi sentivo terribilmente impotente

e mi domandavo: *Cosa posso fare per lui in questo momento?*

Mi tornò alla mente un articolo che avevo letto su una rivista qualche mese prima. Un lama tibetano consigliava come aiutare i propri cari nel momento della morte: «Ci sono due cose importantissime che si possono fare per qualcuno nel momento della morte – diceva. – Dargli tutto il nostro amore e lasciarlo andare. Permettergli di morire in pace, sentendosi amato. E qualunque sia la sua pratica spirituale di riferimento, possiamo incoraggiarlo a praticare con intensità e regolarità, per prepararsi alla straordinaria opportunità spirituale che si presenta nel momento della morte».

Poi il lama tibetano raccontava la storia di un'anziana monaca che era in punto di morte; era cosciente, ma non riusciva a parlare. Una mattina presto un vecchio, che era stato suo fratello spirituale e suo amico, era andato nella sua stanza per portarle il suo affettuoso incoraggiamento e il suo ultimo saluto. L'amico le aveva ricordato di affidarsi agli insegnamenti spirituali e alle pratiche che aveva ricevuto per il momento della morte, perché quello era a tutti gli effetti il momento per cui si era preparata per tutta la vita. Aveva poi esortato l'anziana monaca a non preoccuparsi di nessun altro, ma a concentrarsi sulla sua pratica spirituale fino al momento della morte: allora, l'aveva rassicurata, sarebbe stata bene. Poi se n'era andato dicendo: «Ora vado a fare la spesa, e forse quando tornerò non ti troverò più; perciò, addio». Comprendendo il cuore del messaggio, la monaca aveva annuito, e aveva salutato l'amico con un sorriso¹.

In quel momento della nostra vita io e Lytle non avevamo nessuna pratica spirituale alla quale affidarci; ma ricordare questa storia proprio mentre ero al suo fianco nel momento della morte mi ispirò a incoraggiarlo a lasciar andare. Gli espressi tutto il mio amore e gli dissi addio, augurandogli silenziosamente buon viaggio. Nel mio cuore mi sentivo serena e piena d'amore.

¹ Questa storia, riportata da Sogyal Rinpoche, è apparsa per la prima volta sul numero di *Psychology Today* dell'aprile del 1977, in un articolo intitolato "New Evidence for the Survival of Consciousness", di Daniel Goleman. Una versione più lunga si trova anche in Sogyal Rinpoche, *Il libro tibetano del vivere e del morire*, Astrolabio Ubaldini, 2014, pp. 234-236.

Osservando il corpo di Lyttle disteso immobile sul letto della terapia intensiva, quel giorno realizzai con estrema chiarezza che anch'io, prima o poi, sarei stata sul mio letto di morte. E confrontandomi con questa verità, scoprii che potevo accettarla, ma a una condizione: quando sarebbe arrivato il mio momento di morire, volevo avere una chiara comprensione di cosa fosse la morte ed essere ben preparata per quel momento.

La morte di Lyttle segnò dunque l'inizio di una personalissima ricerca sulla morte e sul morire che avrebbe modificato tanto profondamente la direzione della mia vita.