“Le fragole del monaco Zen”. Quando la malattia evolve la coscienza

Maggio 2009, il 21, un giorno assolato, lei, scivola tra i banchi del mercato, sposati ai colori della frutta primaverile. Sembra una normale giornata, di quelle che si vivono per la maggior parte della vita. Squilla il cellulare. Che inopportuno, sempre quando sta cercando di distribuire il carico della spesa tra le due braccia. All’altro capo del telefono la voce della figlia: “mamma, mi hanno telefonato dal laboratorio di analisi, ho l’emoglobina a 3,6, devo andare immediatamente al più vicino pronto soccorso”. La funambolica donna, madre, professionista e casalinga si ferma di scatto. I passanti la escludono automaticamente dal flusso del movimento avanti e indietro tra i banchi del mercato. Qualcuno la spintona, qualcun altro le pesta i piedi con i carrelli della spesa, già pieni. Lei sente solamente scricchiolare la colonna vertebrale.

E così, come se una forza centrifuga avesse preso il sopravvento sull’equilibrio, le cose si staccano da lei, la lasciano, migrano verso la terra, attratti dalla gravità. La frutta, le fragole, si disfano sull’asfalto, rappresentandole la loro brevissima e profumata esistenza, la transitorietà della loro bellezza, senza lamento, senza rimpianto. Quale brutto presagio avverte alla vista di quelle chiazze rosse, impietosamente spiaccicate a terra. In ospedale, stordimento e confusione la fanno da padrone, le due donne mantengono il contatto fisico, gli occhi no, non riescono a guardarsi, tanta è la certezza di annegare l’una nelle lacrime dell’altra.

Adesso è tempo di mantenere i tempi dei medici che si affannano a decidere il da farsi. La ragazza sviene più volte: cade a terra tra i corridoi illuminati dell’ospedale, così simili alle strade del mercato dove al mattino si erano spiaccicate le fragole. La forza dei muscoli che si aggrappano alla barella si trasforma in forza interiore: la capacità di essere consapevole e di non fuggire altrove, neanche con la mente. Scende la notte nel reparto di medicina d’urgenza, sono “ricoverate”, un *separè* che isola il “loro” letto da quelli degli altri rende conto della gravità della situazione. I medici non sanno ancora niente e per rendersi tollerabile il loro senso d’impotenza scompaiono febbrilmente tra gli ambulatori e le stanze riservate al personale. La ragazza perde calore e vigore e la madre non può donarle i frutti rossi che aveva acquistato; essi sono caduti in terra liberandola dalla schiavitù dagli schemi convenzionali di una vita ordinaria, fatta di desideri ordinari.

Capita invece che quelle aspettative naturali ma infantili degli esseri umani, convinti di essere artefici del loro destino, e di avere il potere di dominare ed organizzare la propria esistenza, vengano sistematicamente frustrate. Ma loro, se ne avvedono solo quando vengono deprivati: del potere, della salute, della libertà, della dignità molte volte. La paziente, non dorme; non vuole dormire, confessa alla madre di aver paura di non risvegliarsi più. Prima di reagire alle parole della figlia, lei, la madre, si consente di sentire che pezzi di cuore l’abbandonano, come le fragole del mattino.

Questo tempo, quel silenzio, quel restare ferma con il corpo, insieme al proprio dolore, le consentono di agire, anziché reagire al dolore della figlia. Con voce calma, dominando l’emozione della sua paura che danzava con quella della figlia, come se la scienza medica le appartenesse per divino volere, rassicura la figlia, dicendole che assolutamente non era in pericolo di vita, che i medici l’avrebbero guarita. Mentre la figlia si addormentava, lei, la madre, una dura arringa sulla divina soglia la depose, con toni supplichevoli ma anche provocatori, richiamando alla giustizia, e sfidando il senso della misericordia, bandita da quel letto d’ospedale.

La Vita si era assisa sullo scranno dell’insegnante, *insights* che fornirono la visione profonda delle cose umane: visione semplice di realtà grandi. La loro prima notte in ospedale con il buio che nascondeva il mantello della morte. L’intuizione della madre: controllare i pensieri negativi e le emozioni distruttive, razionalizzare senza rimuovere, contenere il dolore in un piccolo recinto, senza farlo tracimare, e accettare di stare lì presente, con

tutto l’accaduto, scoppiato tra le mani solo dal mattino.

Trenta giorni di confusione sofferenza, disagi, esami invasivi, silenzi dei medici e di domande mute. Poi arriva la diagnosi: è una malattia rara cronica grave, malattia orfana la definiscono, per la quale, grazie ad un recente ritrovato farmacologico, non si muore più, anzi si muore di meno. E’ solo una frase, la si legge in meno di dieci secondi, è tutto lì il dramma.

Per leggere, analizzare, scomporre ed elaborare la frase e persino il nome della malattia, le due donne impiegano un anno; un tempo durante il quale i sensi si ritraggono all’interno, i ritmi di vita rallentano e la realtà esterna si percepisce opaca, ovattata, circolare. Un giorno, lei, la madre, vede la figlia guardarsi davanti allo specchio del bagno. Non vorrebbe soffermarsi a guardare, ha imparato ad essere discreta, la malattia le ha insegnato che la figlia non le appartiene, la malattia ha reciso definitivamente quel cordone ombelicale che tante mamme alimentano nel tempo per timore di perdere se stesse. Con tono risentito, la malattia le ha detto che sua figlia le appartiene, e che la smettesse lei di appropriarsene, solo per sopravvivere al senso di colpa di non essere almeno malata insieme alla figlia… di non averla potuta proteggere.

La malattia le ha anche detto, sottovoce, compassionevolmente, che si, anche lei in un certo senso è malata… diversamente malata. In quel mentre, lei, sente che la figlia, guardandosi allo specchio, sussurra: “beh! cosa può capitarmi? al massimo potrei morire…” Il suo corpo di colpo si ferma, l’anima si stacca e vola verso la figlia e l’avvolge in un abbraccio sottile, delicato, silenzioso. La figlia, si volta verso la madre e lascia che poche parole esprimano la domanda che dal profondo del cuore l’assilla sin dal principio di tutto: “mamma…mamma perché proprio a me?” La madre risponde alla figlia:” e perché no?” Mentre ancora si percepiva come sadica ed insensibile matrigna, stava già spiegando scherzosamente alla figlia che prima di nascere gli esseri umani avevano dimenticato di stipulare un contratto con la Vita, o con Dio in persona, determinando le condizioni della loro incarnazione: le esperienze che avrebbero accettato, le esperienze che avrebbero rifiutato e dunque, per cortesia, fornire la garanzia che tutto ciò che risultava indesiderato alla loro anima, non si verificasse, soprattutto, che non arrivasse l’esperienza della sofferenza, sotto qualsiasi forma la si porgesse. La figlia, con sollievo della madre, accettò la risposta, razionale, ragionevole, metafisicamente impalpabile. Non ripropose più quella domanda, certo andò oltre. La malattia del corpo invece – risultante del conflitto estremo tra le varie parti di un essere umano – quando insorge, prende lei il comando.

A contrastarla la medicina e il coraggio di credere e di sperare. Lei, la madre, pensa che con il termine credere, non s’intenda un dogma di fede, ma la sperimentazione personale e intima da parte di ogni protagonista di un sentire irrazionale eppure reale, vivido di speranza, fucina di forza, coraggio, pazienza, rinuncia, adattamento e flessibilità; qualità tutte che solo l’esperienza diretta e personale permette di sorgere dalle profondità di ogni persona.

E riflettendo sul senso di tutto intravvede la propria ancora di salvezza, nella storia del monaco zen, che meditava solitario sotto gli alberi di una foresta, mentre intorno si aggirava una tigre affamata. Quella storia racconta che la tigre scorse il monaco meditante e s’acquattò poco distante riflettendo su come aggredirlo. Il monaco, accortosi della tigre, si alzò di scatto e cominciò a correre nella direzione opposta, precipitando maldestramente in un dirupo. Mentre precipitava le sue mani incontrarono una radice d’albero secca che sporgeva tra roccia e terra, e vi si aggrappò con tutta la forza che aveva penzolando con il corpo nel vuoto. Guardò in alto e incontrò gli occhi beffardi della tigre, arrivata sullo strapiombo che lo osservava, senza impazienza. Guardando in basso il monaco vide che anche a terra un’altra tigre era arrivata e anche lei, pazientemente, lo esigeva ospite al proprio banchetto. Povero monaco, la sua sorte era segnata? Pensò che fosse giunto il suo momento. Sarebbe morto sbranato da una tigre? Guardò la radice alla quale si era aggrappato, la sua ultima speranza, ma essa era sottile e stanca di sostenerlo. Allora era proprio la fine? Le due tigri, a modo loro, meditavano aspettando il monaco. In quei lunghi istanti, il suo sguardo disperato si posò su una piantina di fragole, nata proprio lì, poco distante dalla radice, sua benefattrice di tempo… il tempo per imparare ancora una

lezione. Quattro tenere fragoline rosse penzolavano spensierate tra le foglioline che le proteggevano dal vento, dalla polvere, dal mondo. Sembravano succose e dolci, il loro sapore sarà sublime, pensò il povero monaco, penzolante come loro dal dirupo.

Affascinato da quella dolce presenza il monaco si concesse di assecondare il desiderio di mangiarne qualcuna. Riuscì ad acchiapparne due e a portarle alla bocca tenendosi bene alla radice con una sola mano. Gli si sciolsero immediatamente tra la lingua e il palato, mantennero la promessa: avevano un gusto delizioso.

E quale estasi! Quale folgorante illuminazione! Gustando quelle fragole il monaco intuì il senso del presente, del qui e ora, del significato della propria esistenza che si palesava in un solo istante. Nel presente era l'inizio e la fine contemporaneamente, la vita e la morte, l'alto e il basso; nel presente era tutto. Il passato è passato, non esiste più, e i suoi ricordi a volte sono zavorre d'identità svanite. Il futuro è pura illusione, costruzione immaginifica di realtà che nessuno può assicurare se e come maturerà.

In quell'istante il monaco raggiunse la perfezione dello Spirito! Anche la barca della madre, è ancorata nel presente e nel suo incessante divenire. Nel presente non esiste alcuna differenza tra persone malate, diversamente malate, non malate e sane, perché tutte indistintamente sono soggette alle leggi dell'universo: uccide la malattia e uccide un incidente improvviso. Ma, i malati, a differenza dei non malati, hanno l'onere, ed anche l'opportunità, di stare allerta, di sfatare il mito egoico di onnipotenza, e non dimenticare mai che la vita è presente nel presente.

I malati, hanno la possibilità di ritornare ad essere umani: vulnerabili, sensibili, attenti a essere più che ad apparire; e in ciò trovare la vera pace. Ecco l'approdo perfetto! Come disse il guerriero Katsumoto nel film l'Ultimo Samurai prima di morire sul campo di battaglia:*" perfetti! sono tutti perfetti!"*.

© 2026 CIVICO20NEWS – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 24/03/2026

Salvato in PDF in data: 25/11/2026

Link all'articolo: https://civico20-news.it/magia/le-fragole-del-monaco-zen-quando-la-malattia-evolve-la-coscienza/24/03/2026/