

L'ATLETA SPIRITUALE

La preparazione personale alla morte

1. Il vero atleta si allena per la meta

Dice Paolo nella Lettera ai Corinzi: «Non sapete che, nelle corse allo stadio, tutti corrono, ma uno solo conquista il premio? Correte anche voi in modo da conquistarlo! Però ogni atleta è disciplinato in tutto; essi lo fanno per ottenere una corona che appassisce, noi invece una che dura per sempre» (1 Cor, 24-25).

Al giorno d'oggi il tema della morte e del morire è diventato un tabù, come ripetono i pochi autori delle pubblicazioni sull'argomento, con implicazioni quasi incredibili. Tutto ciò che riguarda la morte è un argomento pressoché intoccabile.

Una dimostrazione sconcertante è quello che succede in America: le società addette alle pratiche funerarie agiscono in modo che i parenti quasi non vedano il cadavere e comunque non se ne occupino, ma soprattutto hanno il compito di far sparire nel giro di due giorni ogni oggetto del defunto, compresi i mobili, cosicché i parenti rientrando in quella casa non trovino più nulla che richiami alla memoria il morto! Ma è ancora più sorprendente il progetto denominato «Immortalità digitale: preservare la vita oltre la morte», una lista di servizi *online* dedicati a chi vuole sostanzialmente sopravvivere a se stesso. Praticamente uno può preparare, ad esempio, *email*, messaggi vocali o comunicati video da inviare a parenti, amici, soci in affari, che dopo il decesso si vedranno recapitare (con leggero sovrapprezzo anche per molti decenni) i messaggi che il defunto aveva composto per loro da vivo.

Forse dovremmo recuperare il linguaggio provocatorio degli antichi maestri e dei nostri Padri, che non si stancavano mai di ripetere che l'unica cosa certa della nostra esistenza terrena è la morte. Racconta Alfonso de'Liguori:

Il fratello del grande Servo di Dio Tommaso di Kempis si vantava di essersi costruita una magnifica casa: un amico, però, gli fece notare che vi era un grave difetto. «Quale?» egli domandò. «Il difetto» quegli rispose, «è che vi avete fatto collocare la porta». «Come?» riprese. «È un difetto la porta?». «Sì», rispose ancora l'amico «perché un giorno, attraverso questa porta, sarete trasportato fuori morto e dovrete lasciare così la casa e tutto il resto»¹.

Il linguaggio degli antichi è spesso crudo, schietto, senza sconti, ma per un motivo ben preciso: è in gioco l'aspetto più importante della nostra esistenza, la liberazione!

In questa nostra riflessione citeremo spesso i maestri della filosofia antica e i primi Padri della Chiesa senza addolcire il loro linguaggio, e in seguito mostreremo come, in effetti, questa loro franchezza fosse un metodo incisivo, che potrebbe evolversi in forme e linguaggi più attuali ed efficaci.

¹ ALFONSO DE'LIGUORI, *Apparecchio alla morte* II, 1.

2. Ineluttabilità della morte

Un autore contemporaneo di romanzi attribuisce ad un maestro indios la seguente espressione: «La cosa più stolta di voi occidentali è che vivete come se non doveste mai morire». Ma questo è un problema di oggi, poiché gli antichi si sentivano ripetere al riguardo continui ed incessanti ammonimenti, per cui era difficile che se ne dimenticassero.

Sant' Agostino afferma: «Tutte le altre cose che ci possono accadere nel bene o nel male sono incerte, solo la morte è certa»². E altrove: «Ci si può opporre al fuoco, all'acqua, alla spada; si può contrastare un re; ma giunge la morte, chi è in grado di resistere?»³. Dice Cipriano che ogni passo che compiamo è un passo di avvicinamento alla morte⁴.

In fin dei conti, ricorda Alfonso de' Liguori, anche i principi e i sovrani di questo mondo hanno cambiato regno: qui non è rimasto altro di loro che un mausoleo di marmo con una bella epigrafe⁵. L'ineluttabilità della morte era oggetto di riflessione per una gran quantità di pensatori antichi. Con la consueta schiettezza sant'Alfonso, nel suo celebre manuale *Apparecchio alla morte*, ricorda al lettore:

Fratello mio, come tu un giorno sei stato iscritto nel registro dei battezzati, così un altro giorno sarai annoverato nell'elenco dei defunti. Tu ora nomini i tuoi antenati, ricordando la buona memoria del padre, dello zio, del fratello: allo stesso modo i posteri si esprimeranno su di te. E come hai udito più volte le campane suonare a morto per gli altri, così gli altri dovranno sentirti rintoccare per te⁶.

Che necessità avevano gli antichi di rievocare incessantemente la morte? Che bene pensavano di tutelare nel farlo? Sicuramente erano convinti che la morte fosse il momento più importante della vita, e che ignorare questa verità implicasse trascurare la preparazione necessaria ad affrontare quell'avvenimento.

Sant'Alfonso ci chiede: «Che direste [...] di quel nocchiero che tralasciasse di attrezzare la nave di àncore e di gomene fino all'arrivo della tempesta? Non sarebbe un pazzo?»⁷. E non si dovrebbe dire altrettanto di chi non si attrezza per questo ultimo, definitivo, viaggio? Non si trattava quindi assolutamente di richiami per terrorizzare o inquietare, ma erano piuttosto il grido di un liberatore!

A che scopo il Signore ci fa giungere tanti avvertimenti? [...] Chi ti dice: « Sta In guardia!» non ha l'intenzione di ucciderti. Con le parole di Sant'Agostino: «Non ti vuole ferire chi ti grida: Fa attenzione!»⁸.

3. Di fronte alla morte siamo tutti uguali

Dice bene Totò nel suo celebre monologo: la morte è una *livella*. Di fronte ad essa siamo tutti uguali. «Osserva attentamente i sepolcri» dice San Basilio «e cerca di distinguere, se ci riesci, chi è stato servo e chi padrone»⁹. Orazio scrisse che la morte «rende uguali gli scettri alle zappe».

Un giorno Diogene si fece notare da Alessandro Magno tutto affannato, mentre cercava qualcosa fra le ossa dei morti. «Che cerchi?», chiese curioso Alessandro, e lui gli rispose: «Sto cercando il teschio di re Filippo, tuo padre, ma non riesco a distinguerlo: se tu puoi

² AGOSTINO, *Sermoni* XCVII, 3.

³ AGOSTINO, *Enarrationes in Psalmos*, 121.

⁴ CIPRIANO, *De bono patientiae*.

⁵ ALFONSO DE' LIGUORI, *Apparecchio alla morte* IV, 1.

⁶ ALFONSO DE' LIGUORI, *Apparecchio alla morte* IV, 2.

⁷ ALFONSO DE' LIGUORI, *Apparecchio alla morte* X, 1.

⁸ ALFONSO DE' LIGUORI, *Apparecchio alla morte* V, 2.

⁹ BASILIO MAGNO, *Omellie*.

trovarlo, fammelo vedere»¹⁰. Narra Sant' Antonino che, dopo la morte di Alessandro Magno, un certo filosofo se ne uscì con questa esclamazione: «Ecco, colui che fino a ieri calpestava la terra, oggi dalla terra viene ricoperto. Ieri tutta la terra non gli bastava, ora gliene bastano sette palmi. Ieri conduceva sulla terra gli eserciti, ora è condotto sotto terra da pochi becchini»¹¹.

A Francesco Borgia, in seguito fedelissimo compagno di Ignazio di Loyola, toccò l'onore di accompagnare a Granada la salma dell'imperatrice Isabella, di cui era innamorato. San Francesco si fermò a contemplare quel cadavere ed esclamò: «Voi siete dunque la mia imperatrice? Voi siete colei di fronte alla quale tanti nobili piegavano le ginocchia per rispetto? O donna Isabella, dove sono finite la vostra maestà e la vostra bellezza?». Fu il momento decisivo per cambiare vita.

Ancora una volta insistere sul concetto della morte "livellatrice" significava sottolineare l'importanza di riconoscere cosa è realmente prezioso per la liberazione. Sicuramente quindi non lo sono i beni materiali, il potere o il successo...

4. La condizione mortale garantisce la nostra libertà

La nostra libertà è rafforzata dalla condizione mortale. Il ricordo della morte proietta in una condizione di libertà: non esiste catena terrena che non venga sciolta in quel momento. La certezza della morte può diventare uno strumento essenziale, forse il più importante, per mantenere la quiete interiore: non c'è agitazione che persista di fronte ad una serena meditazione della morte! Questo ci offre una chiave in più per rileggere le "terribili" meditazioni sulla morte della tradizione cristiana, che a sua volta si riallaccia a scuole più antiche. Anche queste scuole, ripulite dai veli moralisti tipici di altre epoche, potrebbero divenire attualissime.

Infatti, secondo Plutarco, i filosofi «considerano la fine della vita come un bene importante e più che perfetto, perché pensano che allora l'anima vivrà della sua vera vita mentre oggi essa sonnecchia e non riporta che delle impressioni simili a quelle che ricaviamo dai sogni»¹². A chi gli domandò quale fosse la migliore fortuna in questo mondo, Antistene, rispose: «Una buona morte».

Ecco quindi che la morte appare come amabile e preziosa per i santi: «È preziosa come il termine delle fatiche, il conseguimento dalla vittoria, l'ingresso nella vera vita»¹³, afferma San Bernardo.

Tertulliano sostiene con ragione che quando Dio accorcia la vita a qualcuno, in realtà gli abbrevia il tormento: «Dio ci sottrae ad un tormento, quando ci concede una vita breve» [...]

San Carlo Borromeo vide appeso in casa sua un quadro nel quale era raffigurata la morte, in forma di scheletro e con la falce in mano. Fece chiamare il pittore e gli ordinò che eliminasse la falce e dipingesse al suo posto una chiave d'oro. Con tale gesto, il santo volle accendersi sempre più del desiderio della morte, perché la morte è la realtà che ci dovrà aprire il paradiso e

¹⁰ Cit. in ALFONSO DE' LIGUORI, *Apparecchio alla morte* II, 1.

¹¹ ANTONINO, *Summa Theologiae*, IV.

¹² PLUTARCO, *Il volto della luna*, 64.

¹³ BERNARDO, *In transitu Malachiae*, Sermone 1.

introdurre alla visione di Dio [...] Perciò Davide pregava così: «Strappa dal carcere la mia vita»¹⁴.

Quante persone si lamentano per le fatiche di “questa valle di lacrime”, ma poi, quando si avvicina l’ora della possibile liberazione, si ribellano? Diceva, ironico, un grande padre spirituale contemporaneo: «si piangeva... ma si piangeva tanto bene!!».

San Giovanni Crisostomo usa questo esempio: Se un re tenesse nella sua reggia una dimora preparata per qualcuno, ma al momento lo facesse abitare in una stamberga, quanto dovrebbe desiderare costui di lasciare il proprio tugurio per andare a vivere nella reggia?! Durante questa vita, infatti, l'anima è in esilio nel corpo, e solo uscendo dal corpo, può raggiungere la reggia del cielo¹⁵.

Una psicoterapeuta contemporanea, considerata tra i maggior esperti di preparazione alla morte, ha pubblicato alcuni libri con una tiratura da *best seller* grazie anche alla fama acquisita dall’amicizia del presidente francese Mitterand che lei ha accompagnato fino all’ultimo. Le sue considerazioni sono straordinariamente in linea con il pensiero tradizionale:

Chi ha il privilegio di accompagnare qualcuno negli ultimi istanti della vita sa di entrare in una dimensione molto intima. La persona, prima di morire, vorrà lasciare accanto a chi l’accompagna l’essenziale di sé. Con un gesto, una parola, a volte solo con uno sguardo, tenterà dire ciò che conta davvero, e che non sempre ha potuto o saputo dire. È forse proprio la morte, quella che affronteremo un giorno, quella che colpisce i nostri cari o i nostri amici, che ci spinge a non accontentarci di rimanere alla superficie delle cose e delle persone, che ci spinge a entrare nella loro intimità più profonda. [...] Vivo senza dubbio più intensamente, con maggiore coscienza, ciò che mi è dato di vivere, gioie e dolori, ma anche tutte le piccole cose quotidiane, ovvie, come il semplice fatto di respirare o di camminare. Forse sono diventata più attenta a chi mi sta accanto, più consapevole di non poter avere i miei cari al mio fianco per sempre, forse desidero scoprirli più fortemente di prima e contribuire nei miei limiti a far sì che diventino ciò che sono chiamati a diventare¹⁶.

5. L’orrore per la morte improvvisa

In passato era molto temuta la morte improvvisa, perché impediva una preparazione adeguata al grande viaggio. Tutte le sere si recitava un’invocazione: «A *subitanea et improvvisa morte, libera nos Domine!*». Oggi invece è proprio cambiato il modo di porsi, al punto che la morte più desiderata è quella che in passato era la più temuta: la morte improvvisa, auspicata in momenti di incoscienza come il sonno. Questo modo di morire, che oggi viene considerato una fortuna, in tutte le tradizioni filosofiche e religiose (greche, tibetane, indiane, ebraiche, cristiane e musulmane ...) era quello più inquietante. La mistica islamica parlava espressamente del «male dell’ora che conclude la vita» e della sua paura in riferimento alla morte improvvisa. Era diffusa la convinzione che si resta “imprigionati” nello stato mentale dell’ultimo respiro, per cui si sperava di avere il tempo di prepararsi: «Fu detestata la morte improvvisa [...] perché può capitare in un momento in cui un cattivo pensiero prevale»¹⁷.

Ammoniva sant’Alfonso:

¹⁴ ALFONSO DE’LIGUORI, *Apparecchio alla morte* VIII, 3.

¹⁵ Cit. in ALFONSO DE’LIGUORI, *Apparecchio alla morte* VIII, 3.

¹⁶ M. DE HENNEZEL, *La morte amica*, Milano 2007, p. 14.

¹⁷ AL GHAZALI, *Il ravvivamento delle scienze religiose*, 14.

Dunque, fratello mio in Cristo, quando il demonio ti tenta al peccato, suggerendoti che domani poi li confesserai, devi rispondergli: «E che ne so io? Oggi potrebbe essere l'ultimo giorno della mia vita. Che sarebbe di me per l'eternità, se quest'ora e questo istante in cui volto le spalle a Dio fossero gli ultimi della mia vita? E se così avvenisse, per me non ci sarebbe poi più tempo per rimediare».

Tuttavia, qualcuno potrebbe obiettare: «Chissà, può anche succedere che in quell'istante io mi converta e mi salvi». Ma tu ti getteresti in un pozzo, dicendo: «Chissà, può succedere che pur buttandomi, esca a salvar la pelle e a non morire?». Oh Dio, che follia è questa? [...] Quando si tratta di argomenti che riguardano il corpo, gli uomini parlano da saggi; quando invece si tratta di questioni attinenti all'anima, parlano da stolti.

Di recente, dopo aver celebrato il funerale di mio zio, salito in macchina con mio padre ottantenne, le sue prime parole son state: «Non vorrei mai morire all'improvviso senza aver il tempo di salutare quelli a cui voglio bene e prepararmi». La scrittrice Dacia Maraini nel suo ultimo libro racconta che sua madre era preoccupatissima di morire improvvisamente, da sola, senza nessuno a fianco che l'accompagnasse nel momento più solenne dell'esistenza. È questo il sentire più autentico e sincero di qualsiasi essere umano non inquinato da un tabù che blocca e imprigiona in modo innaturale.

6. Il ricordo costante come tecnica meditativa

Tutti sicuramente ricordano il celebre film di Benigni: “Non ci resta che piangere”. È curioso che tra le battute più celebri della pellicola sia ricordata quella del domenicano che ammonisce Troisi: «Ricordati che devi morire»! E risposta dell'attore: «mò me lo segno»! Eppure ancora una volta potremmo tentare una lettura meno moralistica del celebre *memento mori*, che se è sopravvissuto per secoli dovrebbe farci riflettere sulla sua efficacia come tecnica di liberazione. Numerosi sono gli esempi nella storia:

San Carlo Borromeo teneva sullo scrittoio un teschio per poterlo osservare continuamente. Il Cardinal Baronio portava un anello su cui era scritto: «Ricordati che devi morire». Il Venerabile Padre Giovenale Ancina, vescovo di Saluzzo, aveva un teschio sopra il quale era scritta questa frase: «Come tu sei, io pure fui: e come io sono, tu pure sarai». E a chi gli domandò perché, in punto di morte, si trovasse in così grande letizia, un santo eremita rispose: «Io ho tenuto spesso davanti agli occhi l'immagine della morte e perciò, adesso che è giunta, non vedo una cosa nuova»¹⁸.

Il racconto più interessante è sicuramente l'ultimo: il richiamo costante della morte nel momento decisivo ha procurato grande letizia all'eremita!

Citando i maestri della filosofia possiamo affermare che la meditazione della morte non è fonte di tristezza, ma di gioia. Avere sperimentato l'immortalità della parte più preziosa di sé, come insegna Platone, toglie al filosofo la paura di morire¹⁹. Per gli epicurei il pensiero della morte rende più prezioso l'istante e carica di meraviglia i singoli momenti della vita; per gli stoici, l'eroico esercizio della morte procura la vera libertà. La meditazione quotidiana della morte relativizza tutte le preoccupazioni, i mali del corpo, i problemi e le esigenze personali, e conduce ad una visione universale. La contemplazione dell'universalità della condizione umana, lo sguardo dall'alto a tutto il cosmo, per i neostoici sono causa di gioia, e fanno vedere quanto sia ridicolo ciò per cui normalmente ci

¹⁸ ALFONSO DE' LIGUORI, *Apparecchio alla morte* IV, 3.

¹⁹ Cfr. P. HADOT, *Esercizi spirituali e filosofia antica*, Torino 1988, p. 52

si affanna²⁰. In questo modo si muore al proprio egoismo per accedere all'interiorità della coscienza e all'universalità del pensiero del tutto²¹.

Secondo l'insegnamento dei padri del deserto il monaco deve vivere «come se ogni giorno dovesse morire»²². Per Climaco il monaco è colui che si esercita al pensiero della morte²³. Un anziano monaco del deserto ricordò ad alcuni filosofi pagani in visita: «Compito della vostra filosofia deve essere la meditazione continua della morte»²⁴. Abbà Ammone esortò così il fedele discepolo Poemen: «Vivi ancora? Và, siediti nella tua cella, e mettiti in cuore di essere già da un anno nel sepolcro»²⁵. Era stabilito un momento particolare della giornata per svolgere questo esercizio: «Quando vai nel tuo letto, custodisci il ricordo della tua tomba e di: Mi risveglierò al mattino?»²⁶.

Il ricordo costante è come una bussola, può cambiare radicalmente l'orientamento della vita stessa:

Fratello mio, se vuoi vivere moralmente bene, cerca di trascorrere i giorni che ti restano, tenendo ben presente la morte. «O morte, è gradita la tua sentenza» (Sir 41,2). Come giudica equamente i fatti e dirige correttamente le proprie azioni, chi li giudica e le dirige tenendo ben presente la morte²⁷!

L'approccio moralista, con gli inevitabili sensi di colpa, è giustamente giudicato opprimente; invece un costante ricordo relativizza tante paure, progetti illusori, ridicole presunzioni, esaltazioni comiche del proprio io, e riconsegna l'interiorità ad una quiete ed imperturbabilità raramente sperimentabili senza questa prospettiva. Il filosofo e teologo Ranher, una delle grandi personalità del secolo scorso, afferma che è necessaria: «l'anticipazione personale e libera della morte [...] per poterla affrontare personalmente»²⁸.

La de Hennezel, la famosa psicologa che ha dedicata la vita ai morenti, sulla base della sua esperienza osa dire:

abolire il tabù della morte, renderle il posto che le compete al centro della nostra vita. Perché, lungi dal farmi diventare una persona depressa e morbosa, quella familiarità con la morte, quella meditazione sulla morte, mi hanno trasmesso un gusto intenso della vita e del piacere, una curiosità insaziabile. Da lì ho attinto un'immensa energia²⁹.

La morte è quindi l'oggetto privilegiato della contemplazione. «Se essa provoca in noi un'angoscia inesprimibile», comporta al tempo stesso «una profondità e una maestà che scuotono il nostro mondo quotidiano, sorpassano le forze accumulate nella nostra vita e corrispondono soltanto alle condizioni di questo mondo»³⁰. Secondo alcuni autori spirituali russi, anche recenti, questa forma di meditazione permette il passaggio dall'ignoranza alla gnosi perfetta, «dal semi-sonno» alla «supercoscienza»³¹.

²⁰ Cfr. P. HADOT, *Esercizi spirituali*, p. 52

²¹ Cfr. P. HADOT, *Esercizi spirituali*, p. 54.

²² G. CASSIANO, *Istituzioni*, V, 41.

²³ G. CLIMACO, *La scala*, I, 2.

²⁴ G. MOSCO, *Il Prato*, 156.

²⁵ POEMEN 2, *Apoftegmi serie alfabetica*, 576.

²⁶ POEMEN 2, *Apoftegmi, serie numerica* 592/45.

²⁷ ALFONSO DE' LIGUORI, *Apparecchio alla morte* IV, 3.

²⁸ K. RAHNER, *Il patire e l'asceti*, in Id., *Saggi di spiritualità*, Roma 1966, p. 122.

²⁹ M. DE HENNEZEL, *La morte amica*, Milano 2007, p. 42.

³⁰ N. BERDIAEFF, *De la destination de l'homme. Essai d'éthique paradoxale*, Parigi 1935, p. 324.

³¹ N. BERDIAEFF, *Dialectique existentielle du divin et de l'humain*, Parigi 1947, p. 196.

7. La contemplazione della natura come meditazione sulla morte

Il rapporto con la natura e l'esperienza quotidiana del vivere e morire facilitavano un approccio diverso al tema della morte. La natura parla continuamente di morte: «Osserva il ruscello che si affretta verso il mare e come le sue acque che scorrono non possono più ritornare indietro: così, fratello mio, passano i tuoi giorni, mentre ti avvicini alla morte»³².

Ma la contemplazione della natura ci permette anche di aprirci ad una prospettiva nuova, perché tutto parla anche di resurrezione: il giorno che segue alla notte, la morte della spiga di grano che genera nuova vita, la scomparsa della luna e la sua rinascita. Questo simbolismo era abbondantemente utilizzato dai primi padri cristiani³³. Ma soprattutto l'osservazione della natura permette di capire una cosa essenziale: in realtà la morte non esiste. Tutto ci parla di una continua trasformazione: il sole non muore, è semplicemente altrove. Si viene così educati all'idea che la morte è in realtà la perdita della parte meno importante di sé, di qualcosa di non essenziale, e che introduce sempre a qualcosa di nuovo, a una vita nuova!

Ogni momento della vita quotidiana poteva allora trasformarsi in un rasserenante allenamento a questa trasformazione: il dormire a cui segue il risveglio, un viaggio in cui molte tappe conducono ad una mèta, l'immobilità richiesta in certe forme di preghiera e di meditazione come una piccola morte e resurrezione. Lo stesso pellegrinaggio era concepito anticamente come il simulare da vivi il percorso di un'anima attraverso mille avventure ed imprevisti fino alla mèta agognata.

8. La morte consigliera

In un mondo in crisi come quello attuale, in cui la gente è spesso paralizzata da una grande insicurezza e dall'incapacità di prendere decisioni radicali, la morte potrebbe diventare la miglior consigliera. La pratica certosina di visualizzarsi sdraiati in una bara, forse potrebbe essere riletta alla luce delle ormai diffuse tecniche meditative. E questo permetterebbe di capire certe frasi, apparentemente crude, in voga per secoli tra i maestri di spiritualità di tutti i popoli.

Scriva San Lorenzo Giustiniani: «Considera te stesso come fossi già morto, perché sai che fatalmente dovrai morire»³⁴. Vedersi da quella prospettiva permetteva di acquisire una sorprendente lucidità nel leggere i fatti che ci riguardano in prima persona. Diceva ad esempio Alfonso de' Liguori: «Se tu fossi già morto, che cosa non desidereresti aver fatto per Dio? Ora che sei vivo, pensa che un giorno sarai annoverato fra i morti»³⁵. San Camillo de' Lellis, quando visitava le tombe dei morti, mormorava tra sé: «Se questi tornassero a vivere, che cosa non farebbero per la vita eterna? Ed io che ho tempo, che cosa faccio per l'anima mia?»³⁶. Con uno sguardo disincantato potremmo riscoprire in queste frasi una formidabile scuola di educazione alla libertà. Saladino, il grande condottiero e conquistatore, lasciò disposizione che una persona stesse davanti alla sua bara con la sua camicia appesa ad un'asta, gridando: «Questo è tutto quanto Saladino porta con sé nella tomba!».

³² ALFONSO DE' LIGUORI, *Apparecchio alla morte* III, 1.

³³ Cfr. TEOFILO DI ANTIOCHIA, *Ad Autolico*, 1, 13; PIETRO CRISOLOGO, *Discorsi sulle lettere di Paolo*, 51; TERTULLIANO, *La risurrezione della carne*, 12.

³⁴ LORENZO GIUSTINIANI, *De ligno vitae*.

³⁵ ALFONSO DE' LIGUORI, *Apparecchio alla morte* I, 3.

³⁶ Cit. in ALFONSO DE' LIGUORI, *Apparecchio alla morte* I, 3.

Richiamare alla memoria il pensiero della morte, fa della morte stessa la nostra migliore consigliera, aiutandoci così a ridimensionare attaccamenti sterili³⁷.

9. L'«arte di morire»

A questo punto possiamo inquadrare nuovamente tutto il patrimonio di preparazione al morire che ha caratteristiche universali. Tutte le antiche scuole filosofiche, mistiche e contemplative fanno compiere al novizio un'esperienza di morte, a cui però segue un'esperienza di vita nuova. «Allenarsi» a morire non è tanto un fatto intellettuale, quanto piuttosto esperienziale, e risale a tempi remotissimi, come ha documentato M. Eliade, il fondatore del metodo scientifico di Storia delle religioni. Nelle civiltà tradizionali avvengono dei «riti di passaggio» che hanno una funzione rigorosamente educativa. Come afferma Eliade: «[...] l'uomo delle società primitive non si considera “completo” così come si trova ad essere al livello naturale dell'esistenza: per diventare un vero uomo deve morire della prima vita e rinascere a una vita superiore, religiosa e culturale insieme»³⁸. La morte viene allora considerata come una terapia, l'inizio di una nuova esistenza³⁹.

10. Attualità delle pratiche antiche

In molti riti arcaici si trova una particolare forma di contemplazione mentale che si ritiene elevi la conoscenza: la capacità di vedersi come uno scheletro⁴⁰. Quest'immagine permette di trascendere la condizione umana ordinaria e di liberarsi dalla morte. Le ossa, infatti, sono la parte di sé destinata a resistere di più all'azione del sole, del vento e delle intemperie. L'antico uomo religioso, percependosi nella parte solida che sopravvive a tutto, sperimenta in sé qualcosa di duraturo e quest'esperienza può essere il presupposto per un cambiamento radicale di prospettiva sulla vita.

In Estremo Oriente esistevano anche tecniche specifiche di allenamento alla morte: in certe meditazioni di origine buddhista e tantrica viene fatta praticare la riduzione allo stato di scheletro come tecnica di liberazione⁴¹. La meditazione sulla morte è anche una pratica particolare tuttora viva in alcune scuole yoga. In alcuni casi «Lo *yogin* è invitato ad immaginare il proprio corpo come se fosse un cadavere [...] Un altro esercizio consiste nel vedere se stesso come uno “scheletro bianco, luminoso ed enorme, da cui sgorgano fiamme”. Con ogni probabilità alcuni *yogin* si dedicano nei cimiteri a meditazioni di questo genere»⁴². Contemplarsi come scheletro permette di liberarsi dall'illusione, anticipando l'opera del tempo e mostrando la vita per ciò che essa è realmente: una perpetua trasformazione. Analoghe tecniche di meditazione erano in auge presso il taoismo cinese⁴³. La relazione delle ossa con il principio vitale, già vista nei riti più antichi, sembra quindi avere radici profonde in tutto l'Estremo Oriente.

Secondo le principali scuole di meditazione orientale fare meditazione senza il *pratyahara* (la tecnica di educazione e controllo dei sensi) è come versare acqua in un recipiente bucato. Una delle tecniche principali consiste nel far ritrarre la forza vitale dai sensi visualizzando il proprio corpo proprio come se si stesse ritirando, dalla periferia alla testa: si immagina di essere distesi e di vedere che cominciano a sbiancarsi i piedi, e poi che

³⁷ ALFONSO DE' LIGUORI, *Apparecchio alla morte* IV, 3.

³⁸ M. ELIADE, *Il sacro e il profano*, Torino 1984, p. 118.

³⁹ Cfr. M. ELIADE, *Il sacro*, p. 124.

⁴⁰ Cfr. M. ELIADE, *Lo sciamanesimo e le tecniche dell'estasi*, Roma 1991, pp. 83-84.

⁴¹ Cfr. M. ELIADE, *Lo sciamanesimo e le tecniche dell'estasi*, Roma 1991, pp. 84-85; S. RINPOCHE, *Il libro tibetano del vivere e del morire*, 2011, Roma.

⁴² M. ELIADE, *Lo yoga. Immortalità e libertà*, Milano 1995, p. 302.

⁴³ M. ELIADE, *Storia delle credenze e delle idee religiose*, II, Milano 1996, p. 121.

l'energia si ritrae dalle mani, e si risale ancora fino a visualizzare tutto il proprio corpo come morto. Tra l'altro questa pratica, eseguita prima del sonno, permette di dormire sereni e fare sogni positivi.

Oggi per molte persone risulta più accettabile ed attraente il linguaggio in uso nell'Estremo Oriente; ma in fin dei conti quei linguaggi quanto si distanziano (in quanto al metodo, non certo riguardo alla prospettiva finale) dagli esercizi proposti da Alfonso de' Liguori, dai certosini, dai padri del deserto e tante altre scuole della mistica cristiana?

La tradizione greco-romana e la filosofia classica sono le discipline che hanno avuto maggior influenza sulla cultura e la mentalità dell'Occidente e, inevitabilmente, anche sulla impostazione ascetica cristiana. Molte scuole si caratterizzavano in particolare come scuole di preparazione alla morte. Un motto di Plutarco era citato spesso nelle scuole ellenistiche: «la filosofia serve di preparazione alla morte»⁴⁴. Sin dai tempi antichi la filosofia parla di un «esercizio della morte», espressione che divenne un vero e proprio termine tecnico: la *meleté thanatou*⁴⁵.

Effettivamente la meditazione della morte è uno degli esercizi spirituali tipici dei filosofi. Essi sostenevano che tramite queste pratiche si diviene realmente in grado di superare il timore della morte, e ciò libera dalle paure e consente di vivere secondo la verità, anche a prezzo della propria vita, come dimostra l'esempio di Socrate⁴⁶.

11. Il battesimo cristiano

Quanto detto finora appartiene al patrimonio antropologico dell'umanità ed è perfettamente rappresentato nel battesimo cristiano.

Il simbolismo antichissimo e universale dell'immersione nell'acqua come mezzo di purificazione e rigenerazione fu inglobato dal cristianesimo e arricchito di nuove valenze religiose. Tutta la "preistoria del battesimo" perseguiva lo stesso fine: la morte e la resurrezione, benché a livelli religiosi diversi da quelli fissati dal cristianesimo. Simbolicamente l'individuo muore per mezzo dell'immersione, e rinasce purificato, rinnovato, precisamente come Cristo risuscitò dal sepolcro. L'esperienza battesimale è quindi un'esperienza di morte e resurrezione che si inserisce nel simbolismo generale dell'iniziazione. Non è un caso, infatti, che il battesimo si pratici con l'immersione nell'acqua: era credenza universale che il genere umano fosse nato dalle acque, che rappresentano lo stato precedente la creazione, e immergendosi nell'acqua si prende una nuova forma.

Giovanni Crisostomo affermava che il battesimo: «rappresenta la morte e la sepoltura, la vita e la resurrezione [...] Quando immergiamo la nostra testa nell'acqua come in un sepolcro, l'uomo vecchio è sommerso, interamente sepolto; quando usciamo dall'acqua compare simultaneamente l'uomo nuovo»⁴⁷.

Si trattava veramente di un'esperienza di morte e resurrezione per cui si era lungamente e rigorosamente preparati. Secondo sant'Ambrogio di Milano questa esperienza determinava una trasformazione così radicale che gli angeli stessi stentavano a riconoscere la persona a loro affidata, poiché con il battesimo si era rivestita di una tunica di luce⁴⁸. Oggi invece

⁴⁴ PLUTARCO, *Dei termini della giustizia divina*, 26.

⁴⁵ Cfr. PLATONE, *Fedone*, 67d, 81a; PLOTINO, *Enneadi* I, 7, 3; III, 6, 5; SENECA, *Lettera a Lucilio*, XII, 61.

⁴⁶ P. HADOT, *Esercizi spirituali*, p. 50.

⁴⁷ G. CRISOSTOMO, *Omellerie su Giovanni*, XXV, 2.

⁴⁸ AMBROGIO, *I sacramenti* IV, 2,5.

rischia di smarrire alcuni caratteri, se sprovvisto della necessaria preparazione e spogliato della sua carica simbolica.

A questo riguardo, le parole di Benedetto XVI sono molto eloquenti: «Nel corso dei secoli, i simboli sono diventati più scarsi, ma l'avvenimento essenziale del Battesimo è tuttavia rimasto lo stesso. Esso non è solo un lavacro, ancor meno un'accoglienza un po' complicata in una nuova associazione. È morte e risurrezione, rinascita alla nuova vita»⁴⁹.

12. Far scendere la mente nel cuore

Nelle varie tradizioni l'arte di morire consisteva in esercizi ben precisi: si utilizzavano specifiche tecniche per scendere nella profondità interiore dove era possibile vivere anticipatamente la grande esperienza della morte ma sperimentando anche una sorta di rinascita. Nella visione classica, abbondantemente ripresa dalla letteratura patristica cristiana, l'essere umano è un microcosmo che racchiude in sé tutto il macrocosmo. In particolare intorno al cuore e nei suoi penetrali si trova il riflesso di tutta la terra e di tutti i cieli. La discesa nell'intimo, nel luogo del cuore, equivale quindi ad un pellegrinaggio dentro e oltre di sé.

Una lunga tradizione indica l'alba e il tramonto come i momenti della giornata più appropriati per la meditazione, intesa come autoanalisi e programmazione⁵⁰. Con questo esercizio di morte ci si spoglia degli attaccamenti egoistici, per acquistare la libertà della mente dal corpo. Vi corrisponde un distacco dal proprio punto di vista parziale e opportunistico, legato appunto al corpo e ai sensi, per ottenere un punto di vista universale; morire è dunque morire alla propria individualità, per vedere le cose secondo oggettività. Si trattava fondamentalmente di esercizi di respirazione, visualizzazioni e tecniche di concentrazione.

L'esicismo, l'antica meditazione cristiana, era praticato dai padri del deserto che ritenevano la loro spiritualità un "esercizio della morte". Consigliavano di sedersi in un luogo di preghiera appartato, e quindi di iniziare a visualizzare: dapprima il giorno della propria morte e lo stato del corpo in quel momento; poi il giudizio e la posta in gioco; infine gli angeli e tutto l'universo spirituale. Occorreva dunque esercitarsi a questa morte, vedere ogni giorno la morte e comprendere pienamente la vanità delle cose che non permangono, e in questo modo vincere gli attaccamenti⁵¹. Climaco, uno dei principali autori spirituali, annotava che non è possibile vivere la propria giornata in modo veramente spirituale, se non la si considera come l'ultimo giorno di vita, e aggiungeva: «Fa veramente meraviglia come mai anche dei pagani si siano così espressi, definendo la filosofia meditazione della morte»⁵². Il fine della vita spirituale cristiana è l'unione con il Divino, e uno dei mezzi per predisporre a questo dono è l'interiorizzazione, che equivale ad una discesa nella profondità del cuore. Questa discesa è possibile solo se cessa l'attaccamento egoistico, perciò si può dire che lasciando morire la parte più pesante di sé, comincia, nel vero senso della parola, l'esperienza di una "nuova vita". In questo modo il cuore diviene veramente tomba e utero per aprirsi alla rigenerazione operata dallo Spirito Santo.

13. La morte può esser un dono

Nella lingua latina la parola "defunto" non ha nessuna accezione negativa: è il participio passato del verbo *defungor* e significa "che ha compiuto la missione". Questa esperienza

⁴⁹ BENEDETTO XVI, *Omelia per la santa Pasqua* 2010.

⁵⁰ P. HADOT, *Esercizi spirituali*, pp. 36-37.

⁵¹ EVAGRIO, *Sommario di vita monastica*.

⁵² G. CLIMACO, *La scala* VI, 61.

l'ha compresa perfino il Presidente Mitterand, malato e vicino al traguardo: «La morte può far sì che un essere diventi ciò che era chiamato a divenire; può essere, nella piena accezione del termine, un compimento»⁵³.

La morte potrebbe allora perfino essere vissuta come il dono di chi ha compiuto la sua missione. Come afferma un noto biblista, il momento del proprio trapasso è il coronamento della propria esistenza e un “dono” che si fa a chi resta, per aiutarli a vivere comprendendo il valore della morte. Si muore *per* gli altri, per quelli che restano, testimoni della nostra esistenza nel suo momento più solenne e importante. L'ultimo gesto d'amore dell'individuo nella sua esistenza terrena è quello di *regalare* la propria morte, dandole un senso che gli altri possano accogliere. Non a caso le ultime parole del morente sono sempre accolte come un tesoro prezioso e conservate come tali.

Resteranno sempre impresse nel mio cuore le parole del mio maestro di chitarra classica. Malato da molto tempo di tumore alle vertebre ebbe un periodo di dolori tremendi. Un giorno lo trovai finalmente rasserenato e gliene chiesi la ragione; mi raccontò che la notte prima in preda a dolori terribili si era messo a imprecare contro un crocifisso, appeso in camera come una suppellettile, insultandolo per la malattia che gli era toccata. A un certo punto però si era bloccato, e, mi disse: «Lo ringraziai, riconoscendo che se non mi fossi ammalato non mi sarei mai fermato a parlare con Lui!».

⁵³ F. MITTERAND, prefazione a M. DE HENNEZEL, *La morte amica*, Milano 2007, p. 10.