

LA MORTE DONATRICE DI VITA

Guidalberto Bormolini e Deborah Messeri dei Ricostruttori nella preghiera

Pubblicato in Monte Senario. Quaderni di spiritualità, 67 (2019) 17-21.

È prima di morire che rischiamo di essere morti, se rifiutiamo per l'appunto di fare della nostra vita una creazione continua di grazia e di bellezza. (Maurice Zundel)

La civiltà moderna occidentale cerca di allontanare il pensiero della morte con ogni mezzo e strategie di vario genere, ma questo tentativo di rimozione è destinato al fallimento. La morte di una persona cara irrompe prima o poi nella vita di ogni persona, e la pone di fronte all'ineluttabilità della fine della vita corporea. La nostra civiltà, fino a non molto tempo fa, aveva più dimestichezza con la morte: la si percepiva come il naturale succedersi ciclico della vita, e si credeva fermamente in una vita dopo la morte, dal momento che la natura stessa parla di morte, ma anche di resurrezione. Era normale far visita ai morti prima della sepoltura, così come era consuetudine partecipare ai funerali e recarsi ai cimiteri. Tiziano Terzani, già malato, raccontava:

«Quand'ero ragazzo moriva un vicino di casa e tutti assistevano, aiutavano. La morte veniva mostrata. Si apriva la casa, il morto veniva esposto e ciascuno faceva così la sua conoscenza con la morte. Oggi è il contrario: la morte è un imbarazzo, viene nascosta. Nessuno sa più gestirla. Nessuno sa più cosa fare con un morto. L'esperienza della morte si fa sempre più rara e uno può arrivare alla propria senza mai aver visto quella di un altro».

Anche rispetto alla morte improvvisa c'è stato un vero e proprio ribaltamento di posizioni, in passato la si rifuggiva con decisione perché non permetteva di prepararsi adeguatamente al passaggio, come evidenzia l'antica invocazione: «*A subitanea et improvvisa morte, libera nos Domine*», mentre oggi, paradossalmente, si desidera l'opposto, credendo di scacciare la realtà eliminandone il pensiero e l'immagine. Tutto ciò che riguarda la morte è un argomento pressoché intoccabile. Ne è un esempio sconcertante la prassi, ormai diffusa in America, di chiamare ditte specializzate nel far sparire dalla casa, nell'arco di pochi giorni, ogni oggetto del defunto, compresi i mobili, così da cancellarne completamente la memoria. Ma si può andare ancora oltre sfruttando le potenzialità dei servizi *online*. Esiste infatti la possibilità di sopravvivere a se stessi preparando in anticipo *email*, messaggi vocali o comunicati video da inviare a parenti, amici, soci in affari, che se li vedranno recapitare dopo il decesso (con leggero sovrapprezzo anche per molti decenni).

La morte spettacolarizzata resta l'unico momento in cui è lecito per la maggior parte delle persone, e soprattutto per i *mass media* occuparsi dell'argomento, una morte esibita in tutti i suoi aspetti più cruenti, perché la morte violenta, in fondo, è meno angosciante di quella biologica: è un'eventualità non una ineluttabilità. Il tentativo esasperato di razionalizzare ogni aspetto della vita, e la perdita del senso del mistero, hanno determinato una maggior angoscia di vivere e una maggior paura del viaggio finale.

C'è stato anche un cambiamento di linguaggio, la parola morte è divenuta impronunciabile, i necrologi sono pieni di eufemismi: si è spento; ci ha lasciati!; è mancato all'affetto dei suoi cari; è salito al cielo; ha raggiunto i suoi cari; è scomparso!

Forse dovremmo recuperare il linguaggio provocatorio degli antichi maestri e dei nostri Padri, che ripetevano incessantemente che l'unica cosa certa della nostra esistenza terrena è

la morte. Il linguaggio degli antichi è spesso crudo, schietto, senza sconti, perché è in gioco l'aspetto più importante della nostra esistenza: la libertà! Un celebre romanzo 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. Per tanti maestri, filosofi e santi la propria morte poteva addirittura farsi desiderabile. Infatti secondo Plutarco i filosofi «considerano la fine della vita come un bene importante, perché pensano che allora l'anima vivrà della sua vera vita mentre oggi essa sonnecchia». A chi gli domandò quale fosse la migliore fortuna in questo mondo, il filosofo Antistene, rispose: «Una buona morte».

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. Bisogna proporre al mondo occidentale un modo meno triste e sterile di parlare della morte. E' importante costruire un'immagine buona della morte per poter spezzare terribili catene, anche la psicologia afferma che il modo con cui affrontiamo la vita è condizionato dalle immagini che costruiamo e accumuliamo, e nel mondo di oggi troppo spesso si tratta di immagini terrificanti, fatte di sensi di colpa, paure, pregiudizi e violenza gratuita.

Forse potrebbe aiutare riscoprire che è proprio la nostra condizione mortale a garantirci la libertà, ecco perché tutte le più grandi scuole di pensiero e di spiritualità invitano tutti gli esseri umani ad imparare a morire. La vera preparazione alla morte non è un fatto intellettuale, ma deve passare attraverso un'esperienza; per questo motivo la semplice lettura di un testo non può essere sufficiente se non è preceduta da un'adeguata preparazione. Una delle tecniche meditative che sono state sempre utilizzate è quella del *memento mori*, il ricordo costante della nostra mortalità

Un anziano monaco del deserto ricordò ad alcuni filosofi pagani in visita: «Compito della vostra filosofia deve essere la meditazione continua della morte». Il ricordo costante è come una bussola, può cambiare radicalmente l'orientamento della vita stessa. Può aiutare a relativizzare 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.

Anche il mantenere uno stretto rapporto con la natura può aiutare questa preparazione, la natura parla continuamente di morte ma ci permette 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. Tutto ci narra di una continua trasformazione: di fatto la morte come cessazione non esiste! Si può così imparare a far propria l'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!

Allora si capisce come ogni momento della vita quotidiana possa trasformarsi in un sereno 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. Anche Gandhi in riferimento a ciò affermava: «Ogni sera, quando vado a dormire, muoio. E la mattina dopo, quando mi sveglio, sono rinato». 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.

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 penestranti 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.

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.

Impiegare la propria vita a prepararsi a morire e quindi ad aprirsi al Mistero può aiutare a trovare un senso vero e pieno alla vita stessa. Se si riuscisse a convivere armoniosamente con la propria morte tanto da saperla usare come consigliera nelle scelte importanti della vita riusciremmo a giungere al giorno della nostra morte "sazi di giorni", privi di paura e desiderosi solamente di fare sì che la nostra morte possa diventare un dono per chi lasciamo. Questa esperienza 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».