

Sulla morte

La filosofia è definita da Platone nel *Fedone* un “esercizio della morte”. Esercitarsi a morire significa morire alla propria individualità per arrivare a vedere le cose nella prospettiva del tutto, dell'universalità. Questo implica un radicale cambio di prospettiva in cui le cose umane appaiono ben piccola cosa dinnanzi alla contemplazione della totalità. L'esercitarsi alla morte è un tema mistico fondamentale che porta al superamento dell'io egoico, al distacco, alla liberazione dalle illusioni della individualità e della separatività.

Il pensiero della morte è la coscienza della finitezza dell'esistenza, della sostanziale impermanenza di tutto ciò che è, consapevolezza questa che rende ogni istante infinitamente prezioso e trasforma il tono e il livello della nostra vita interiore.

“Convinciti che ogni nuovo giorno che si leverà, per te, sarà l'ultimo. Con gratitudine allora accoglierai ogni insperata ora.”

Orazio, *Epistulae*, 1.4.13

“Compiere ogni azione della vita come se fosse l'ultima.”

“È bene che tu agisca, parli e pensi come se tu fossi sempre in punto di morte.”

“Ciò che porta alla perfezione nel modo di vivere è di trascorrere ogni giorno come se fosse l'ultimo.”

Marco Aurelio, *I Ricordi*, 2.5 – 2.11 - 7.69

“Morte esilio e tutte le altre cose che appaiono temibili: che tutto questo sia davanti ai tuoi occhi ogni giorno, ma soprattutto la morte: così non ci saranno mai più bassezze nei tuoi pensieri né eccessi nei tuoi desideri.”

Epitteto, *Manuale*, 21

“Al momento di andare a dormire, diciamo nella gioia e nell'allegria: «Ho vissuto, ho percorso il cammino assegnatomi dalla fortuna». Se un dio ci concede ancora un domani, riceviamolo con allegria. È pienamente felice, ha il tranquillo dominio di sé, colui che attende il domani senza inquietezza. Chiunque abbia detto a se stesso: «Ho vissuto», si alza ogni giorno grazie a un dono insperato ... Affrettati a vivere, e considera ogni giorno come fosse una vita compiuta ... Possiede la pace dell'anima colui per il quale, ogni giorno, la vita è stata intera.”

Seneca, *Epistulae*, 12.9; 101.10

“Vivete come se doveste morire ogni giorno.”

“Se noi viviamo come se dovessimo morire ogni giorno, non peccheremo.”

“Svegliarsi pensando che forse non si arriverà fino a sera, addormentarsi pensando che non ci si sveglierà.”

Atanasio, *Vita di Antonio*

Pratiche:

L'ultimo giorno della mia vita.

Questo potrebbe essere l'ultimo giorno della mia vita. L'ho vissuto pienamente? Me ne vado dal mondo sereno, in pace? Sono pronto a lasciare andare tutto e tornare all'Uno? Sono pronto a rientrare nel fiume della vita da cui sono nato?

Alla sera: rivivo tutti i momenti di questa lunghissima giornata che ho vissuto, che mi è stata data in dono. Faccio un “montaggio” con tutti i momenti vissuti, le cose che ho visto e fatto, le persone che ho incontrato, le cose che ho mangiato, entro dentro i colori, la luce, i suoni, le sensazioni e contemplo con gratitudine tutto questo tempo che mi è stato dato.

Quando litighiamo o abbiamo delle difficoltà con una persona cara possiamo fare questa semplice pratica di cui parla Thich Nhat Hanh: chiudi gli occhi per un momento, fai un respiro e visualizza te stesso e la persona cara fra trecento anni. Guarda in profondità l'impermanenza tua e della persona che hai davanti realizzando quanto sia prezioso questo momento che passate insieme. Quando aprirai gli occhi forse non avrai più voglia di litigare ma solo di esprimere la gratitudine per il fatto di essere entrambi vivi e di trovarvi insieme.