Biblioteca Comunale di Misano Adriatico, Via Marconi, 9 – 47843 Misano Adriatico (RN)
Tel.e fax 0541/618424 Email:biblioteca@hi-net.it

ROMANO MADERA

EPICURO: LA MEDITAZIONE DEL BUON VIVERE E DEL BUON MORIRE

UN ESERCIZIO FILOSOFICO, UN ESEMPIO DI PRATICA FILOSOFICA ANTICA E RINNOVATA.
UNA E LA MEDESIMA E' LA MEDITAZIONE DEL BEN VIVERE E DEL BEN MORIRE

(Epicuro, *Lettera a Meneceo*, 126)

Che cosa ha a che fare la pratica filosofica, intesa come unità di modo di vivere e di discorso teorico, con la filosofia pratica? La risposta, in questi termini, è semplice: "pratica filosofica" è un modo di ridire, oggi, in presenza di una frattura secolare fra discorsi filosofici e modi di vivere dei filosofi, che la filosofia, la filosofia stessa, o comunque questo modo di intendere la filosofia, si differenzia dall'attività solo o prevalentemente discorsiva, solo o prevalentemente teorica, che va normalmente sotto il nome di filosofia. Dunque quando parlo di pratica filosofica intendo semplicemente dire filosofia, se per filosofia si intende la scelta, posta sotto continuo esame e riesame, di un modo di vita che è sostenuto, chiarito e messo in questione da un discorso, a sua volta sempre confrontato con il modo di vivere. Questa filosofia è fatta di pratiche, antiche e attuali, e le pratiche comportano ciascuna un insieme di esercizi. In questa terminologia è dunque evidente che la pratica filosofica non è un'articolazione della filosofia pratica e della sua riabilitazione, perché contiene la filosofia pratica tanto quanto la teoretica e i discorsi "teorici". Non sarà inutile riportare alcuni dei luoghi nei quali Pierre Hadot chiarisce il rapporto fra questi termini:

> "Non si dovrebbero contrapporre…modo di vivere e discorso come se corrispondessero rispettivamente alla pratica e alla teoria. Il discorso può avere un aspetto pratico, nella misura in cui tende a produrre un effetto su colui che ascolta o che legge. Quanto al modo di vivere, esso potrà essere non già teorico, evidentemente, ma bensì teoretico, ossia contemplativo".

Nello stesso testo Hadot distingue ciò che è teoretico da ciò che si deve intendere per teorico, a

partire dall'attività teoretica in Aristotele: " per Aristotele la filosofia consiste in un modo di vita 'teoretico'. A questo proposito, è importante non confondere 'teoretico' con 'teorico'. Teorico è una parola che ha sì una origine greca, ma che non compare nel pensiero di Aristotele, e che significava, in tutt'altro registro da quello filosofico, 'ciò che si riferisce ai procedimenti'. Nel linguaggio moderno 'teorico' si oppone a 'pratico" in quanto astratto, speculativo, in contrapposizione a ciò che ha a che fare con l'azione e la concretezza. Sarà dunque lecito, in questa prospettiva, contrapporre un discorso filosofico puramente teorico a una vita filosofica praticata e vissuta. Ma Aristotele stesso non utilizza che la parola 'teoretico' e la utilizza per indicare da una parte il modo di conoscenza che ha come scopo il sapere per il sapere e non un fine esterno a se stesso e, dall'altra parte, il modo di vita che consiste nel consacrare la vita a questo modo di conoscenza. In quest'ultimo senso, 'teoretico' non si oppone a 'pratico'; in altre parole 'teoretico' può essere applicato a una filosofia praticata, vissuta, attiva, apportatrice di felicità". E' in questo senso dunque che intendo parlare di pratica filosofica, e, per non restare su un piano introduttivo e metodologico, proverò a prendere in esame l'esercizio epicureo del ben vivere e del ben morire, non tanto per sottolinearne le affinità degli effetti che si volevano conseguire rispetto a discorsi filosofici, peraltro molto distanti,

come quelli platonici o stoici, argomento già magnificamente sviluppato nei testi di Hadot, quanto per indicarne le vicinanze con la meditazione buddhista di consapevolezza per un verso, e le possibili integrazioni con una differente visione del desiderio per un altro verso. Entrambe queste direzioni di sviluppo dell'esercizio sono pensate in vista della sua riproposizione in una pratica filosofica rinnovata. Sarebbe ancora più esatto dire che le note che seguono accompagnano una sperimentazione già in atto nei seminari e nei ritiri di pratica filosofica che da tempo andiamo tenendo insieme ad amiche e amici che condividono questa impostazione. Tuttavia, prima di iniziare a commentare l'esercizio epicureo del ben vivere e del ben morire, vorrei ancora una volta sottolineare quanto ci sia da imparare dalla definizione di pratica filosofica proposta da Hadot: "Che cos'è la pratica della filosofia"? In questo lavoro ho inteso dimostrare, tra le altre cose, che la pratica filosofica era relativamente indipendente dal discorso filosofico. Lo stesso esercizio spirituale può essere giustificato da discorsi filosofici estremamente diversi, che intervengono a

cose fatte per descrivere e giustificare esperienze il cui spessore esistenziale sfugge, in ultima analisi, a qualsiasi sforzo di teorizzazione o di sistematizzazione. Per esempio, gli stoici e gli epicurei hanno invitato i loro discepoli, per ragioni diverse e quasi opposte, a vivere nella coscienza dell'imminenza della morte e a concentrare l'attenzione sul momento presente, liberandosi dall'inquietudine per il futuro e dal peso del passato. Ma colui che pratica questo esercizio della concentrazione vede l'universo con occhi nuovi, come se lo vedesse per la prima e per l'ultima volta: egli scopre, nel godimento del presente, il mistero e lo splendore dell'esistenza, del nascere del mondo, e nello stesso

tempo raggiunge la serenità sperimentando fino a che punto siano relative le cose che provocano turbamento e inquietudine. Allo stesso modo, inoltre, stoici, epicurei e platonici invitano, per ragioni diverse, i loro discepoli a innalzarsi ad una prospettiva cosmica, ad immergersi nell'immensità dello spazio e del tempo, e a trasformare così la loro visione del mondo.

Da questo punto di vista, la pratica della filosofia supera dunque le contrapposizioni delle singole filosofie. Essa è, essenzialmente, uno sforzo finalizzato a prendere coscienza di noi stessi, del nostro essere-al-mondo, del nostro essere-insieme-all'altro, uno sforzo, anche, per 'reimparare a vedere il mondo', come diceva Merleau-Ponty, per raggiungere inoltre una visione universale, grazie alla quale saremo capaci di metterci al posto degli altri superando la nostra propria parzialità".

"Una e la medesima è la meditazione- o l'arte, ma il termine greco è μελε′τη, e "meditazione" è la traduzione scelta, con ottimi motivi, da Pierre Hadot - del ben vivere e del ben morire", dove quel bene è καλως.

Una bella frase, affascinante. Ma che vuol dire? Perché riprendere un filosofo di 2300 anni fa per affrontare sì i drammi sempre uguali della morte e della sofferenza, ma anche le attuali condizioni, i dispositivi istituzionali contemporanei deputati a curare e amministrare malattia, dolore e morte?

Il mio intento è mostrare che nel nostro patrimonio culturale ci sono risorse importanti, preziose gemme, che possono contribuire a prendersi cura del senso e del modo del morire e del soffrire,

proprio perché si occupano del come vivere.

Partiamo dalla bella frase e dalla prima domanda: che vuol dire la sentenza posta a titolo di questo scritto?

Arte, o meglio "meditazione" nel senso del por mente, concentrarsi sul ben vivere: questo significa per Epicuro innanzitutto stare nel presente, presente come dimensione del tempo sulla quale noi possiamo influire. Come ha più volte chiarito Pierre Hadot, qui non si tratta del tempo in senso matematico-fisico, per il quale l'aporia della divisibilità dell'attimo porta alla vanificazione di ogni possibile percezione della presenza dell'attimo presente, ma del presente come tempo dell'azione che stiamo compiendo.

E' questo il senso consegnato all'esercizio ed evocato dal celebre verso oraziano, "*carpe diem quam minimum credula postero", ovvero* "cogli il giorno presente sperando il meno che puoi nel futuro", e ripreso nell'altro, "*laetus in praesens animus quod ultrast oderit curare*", ovvero "lieto del presente l'animo che sdegni curarsi del futuro". Orazio chiarisce bene quale sia l'atteggiamento della mente che può produrre gratitudine per la vita: "*omnem crede diem tibi diluxisse supremum*: / *grata superveniet quae non sperabitur hora*", "vivi con la certezza che ogni giornata sia l'ultima tua luce: dell'ora che insperata avverrà sarai grato".

Il tempo presente è quindi il tempo proprio dell'azione e della passione, tempo al quale la consapevolezza deve essere indirizzata. In fondo non si tratta di una scelta fra diverse possibilità, ma di scelta fra la cura di ciò che è possibile e reale, il presente del presente, del passato e del futuro, e la cura di ciò che è impossibile, un desiderio vuoto che pensa al passato e al futuro senza vedere che essi sono sempre consegnati al presente del loro passato e del loro futuro. E' per questo che meglio

sarebbe dire che il tempo dell'esercizio filosofico del ben vivere e del ben morire fa perno sulla consapevolezza presente del presente in tutte le sue dimensioni possibili, passate e future. Una consapevolezza che rivela la credenza di poter rientrare nel passato come passato, o di spostarsi nel futuro come futuro, come allucinazioni di desiderio: potremmo anche dire, come scissioni psicotiche della dimensione esperienziale del tempo, scissioni coperte da una abitudinaria assenza di attenzione, da una disposizione a fuggire in quei rifugi della mente che sono rimpianto o risentimento per il passato, e aspettativa o apprensione per il futuro. Questi insegnamenti sembrano

in sintonia con quanto possiamo apprendere, per esempio, dalla tradizione buddhista, penso qui in specifico alla meditazione *vipassana*, ma è qualcosa che si ritrova in tutte le scuole: "Ogni volta che noi dimentichiamo la consapevolezza, ciò significa che la nostra vecchia amica ignoranza è all'opera. Se, al contrario, noi siamo in stato di consapevolezza, l'ignoranza ne sarà fortemente minata, perché la consapevolezza è l'opposto dell'ignoranza e della mancanza di presenza nel presente".

Ho detto che l'azione o la passione che definiscono il presente ci inseriscono in una concezione del tempo non esprimibile in termini fisico-matematici, ma come un *continuum* qualitativamente determinato: il tempo nel quale si compie quella determinata azione, o si patisce quella determinata passione. Potremmo dire che il tempo presente è il tempo dell'azione presente, e il tempo dell'azione presente è una misura dell'esperienza vivente. Ora "meditare", cioè portare alla mente e trattenere al centro dell'attenzione l'azione che si è deciso di compiere, è precisamente imparare a vivere. Se lo si deve imparare significa che non viene affatto da sé, non ci
accade e non ci accadrà spontaneamente. Perché non viene spontaneo? Perché per stare nell'azione presente che stiamo compiendo non dobbiamo disperdere il presente nel passato o nel futuro. Diciamo meglio. L'azione stessa nei suoi momenti costitutivi di motivazione, intenzione, progettazione, esecuzione, controllo e verifica, è un impasto di presente, passato e futuro, nel presente del tempo vissuto dell'azione. E' questa presenza del presente che va dunque custodita, a differenza della dispersione nel passato o nel futuro in quanto elusivi rispetto all'azione, elementi di distrazione. Gli estremi di questa distrazione li possiamo identificare, come si è detto, nel rimpianto, o nel risentimento, per il passato, e nell'aspettativa, o nell'apprensione, per il futuro. Eccoci quindi a comprendere il primo senso di questa identità della meditazione del ben vivere e ben morire, nella direzione che ci dice che la meditazione del ben vivere è una e medesima con la meditazione del ben morire: per ben vivere bisogna stare nel tempo vissuto dell'azione presente e quindi "morire" al rimpianto-risentimento per il passato e alla aspettativa-apprensione per il futuro. Analogamente, ma viceversa, nell'altro senso della relazione d'identità, si procede dal "ben morire". Per ben morire si deve ben vivere, per lasciare andare la vita bisogna averne attinto la pienezza, e sapere insuperabile questa pienezza. Anche vivendo infinitamente, ci dice Epicuro, non potrai superare la pienezza che è data dal saper vivere al presente. L'essenziale nell'esercizio di imparare a morire è, potremmo dire, *l'ascesi al vero presente.* Ascesi perché si tratta di esercizio,

ma anche perché si tratta di giungere al presente tagliando i legacci della paura e del desiderio: anche la paura è frammista al desiderio di lasciare qualcosa, di essere ancora vivi in qualche modo, è

attaccamento alla vita passata proiettato nel futuro. Ho l'impressione, suffragata da anni di ascolto e di osservazione, che ogni volta che si presenta l'angoscia di morte si tratta, non appena si scava in questa emozione, di angoscia per la vita che si sta conducendo e che si prospetta nel futuro. In un certo senso non è affatto la morte che angoscia, ma l'angoscia che ci fa sentire male da morire. Di frequente poi è l'immagine della morte che si presenta dissimulando la figura del desiderio, peraltro spesso inconfessabile, di morire per sfuggire alla vita presente, a quella passata e a quella immaginabile per il futuro. Aggiungo queste considerazioni perché la sola indicazione che i desideri né necessari né naturali sono "vuoti", e quindi vani, è diventata largamente insufficiente per un mondo che di questi desideri, anzi del suo desiderio supremo e universale, il denaro per fare più denaro, il capitale, ha fatto il tramite necessario per esaudire anche i desideri naturali e necessari. Questo epocale capovolgimento produce una psicologia collettiva e individuale che è "normalmente perversa" rispetto alle indicazioni epicuree: esse possono riprendere valore e vigore solo passando per il pesante tirocinio della presa di coscienza di un "grido della carne" che si esprime oggi in un corteo di sintomatologie somatopsichiche e psicosomatiche. Si tratta perciò di attrezzarsi a una accurata analisi delle paure e dei desideri che sola può rendere costruttivo l'esercizio della morte. Penso sia proprio per questo che Jung, in una conversazione del 1958, a ottantatre anni, si esprime, a proposito dell'analisi, in un modo che è quasi il calco di un famoso passo del *Fedone* nel quale si richiama l'esercizio della morte come sintesi di tutta la attività filosofica. Voglio dire che Jung, esprimendosi in questo modo a proposito dell'analisi, ci fa pensare che essa compie, per l'uomo moderno,

quell'accurata disamina delle paure e dei desideri che gli riapre le vie della filosofia: "L'uomo entra in analisi per poter morire. Io ho fatto analisi fino alla fine con la fine in mente: per accompagnare l'uomo in modo che possa morire". Consapevolezza della morte come esercizio è quindi abituarsi a "lasciar andare il passato", non attaccamento al passato, attenzione consapevole alla vita che è vera quando c'è per quello che è e che si è. Il lasciare qualcosa di sé, nelle fantasie che formano il corteo della morte, è quel dolce desiderio, dall'indubbio sapore narcisistico, che prepara il varco alla sofferenza. Si soffre perché non si vuole il distacco, perché la separazione radicale dall'immagine di sé è anticipata dal presagio del dolore. Ma sono proprio attaccamento e avversione, unite nella confusione, come direbbe il buddhismo, a originare la sofferenza. Inoltre, e

citerò le considerazioni di Henry Abramovich, un analista junghiano di Gerusalemme costretto a confrontarsi continuamente con il terrore suo e dei suoi pazienti: “La gran parte delle diverse tradizioni mistiche attribuiscono un grande valore al confrontarsi continuamente con la mortalità. L’espressione ebraica recita: <*Pentiti il giorno prima di morire*>, ma non potendo conoscere il giorno della propria morte, dovremmo considerare oggi il giorno giusto per *ritornare*, come si chiama in ebraico il *pentimento*. Questo aiuta a cogliere le priorità, e dà alla vita una ricchezza e una immediatezza che invece si perdono nella routine quotidiana”.

Forse potremmo guadagnare un ulteriore possibile indicazione da quel “vivi nascosto” che la comunità epicurea praticava come rimedio ai desideri vuoti di fama e alle pericolose mischie della competizione politica. Un “vivi nascosto” da reinterpretare anche come avvertimento a non enfatizzare l’immagine di sé, a

distaccarsene da subito, sapiente profilassi dell’angoscia di morte che occupa il tempo del vivente. Di questo esercizio, nella forma della immaginazione della vanità anche della grandezza passata sono peraltro piene le pagine dello stoico Marco Aurelio. Riprendiamo adesso le prescrizioni della terapia epicurea:

“Solo la esatta visione di essi [dei desideri, ndr.] sa infatti riportare ogni elezione e ogni fuga alla sanità del corpo e all’assenza di turbamento dell’anima, poiché questo è il termine in cui la vita beata tocca il suo culmine. E in realtà tutto quello che facciamo lo facciamo solo per questo, per non soffrire dolore e per non essere turbati. E non appena questo in noi s’è prodotto, intera si placa la tempesta dell’anima, non avendo l’essere vivente dove muovere i passi come a cosa che gli manchi né altro da cercare perché il bene dell’anima e del corpo sia completo. Noi infatti abbiamo bisogno del piacere quando, il piacere non essendo presente, soffriamo dolore, <ma quando dolore non soffriamo>, non abbiamo più bisogno del piacere”. La finitezza, la mortalità, non è un’obiezione a questa pienezza di vita che supera il bisogno stesso del piacere. Anzi, è condizione favorevole per attingere insieme il vertice della vita e il suo insuperabile limite. “La retta conoscenza che la morte per noi non è nulla, mette quindi in condizione di godere dell’immortalità della vita, come quella che non aggiunge un tempo infinito, ma toglie la brama dell’immortalità. Nulla vi è infatti di cui possa temere nel vivere chi ha veracemente compreso che nulla vi è di cui possa temere nel non vivere. E però parla a vuoto chi dice di temere la morte non perché la sua anima avrà a soffrirne quando sarà venuta, ma perché ne soffre ora al pensiero che un giorno essa verrà: ciò che infatti non dà molestia, presente, senza ragione attrista mentre è atteso”.

Senza ragione se l'esercizio che richiede la nostra concentrazione sul presente del tempo vissuto ci ha lentamente insegnato a ben vivere e ben morire. Infatti la morte non è nulla per noi finché noi siamo, come Epicuro aggiunge nel paragrafo immediatamente seguente, perché essa non può essere presente alla sensibilità, e il filosofo che segue gli insegnamenti della scuola si allena quotidianamente a rimanere centrato nella presenza del presente. Presenza del presente che ben sa, esercitandosi nel ben morire, che la vita è vita mortale, ma che da questa consapevolezza trae motivo di gratitudine e di impreziosimento per ogni ora di vita. Deve aver infatti imparato, come si è detto, a non nutrire né apprensione né aspettativa per un futuro che lo distolga dal vivere presente. Bisogna notare come nell'elogio prima citato della mortalità della vita, come tempo propizio alla felicità massima possibile, Epicuro abbia segnalato che è proprio la mortalità riconosciuta a liberarci del desiderio di immortalità. Il desiderio di immortalità non è infatti né naturale né necessario - la duplice condizione che fa di un desiderio un fine da soddisfare - infatti non toglie un dolore - possiamo avere desiderio di immortalità anche in uno stato privo di dolore - e neppure varia il piacere. Esso è piuttosto desiderio, né naturale né necessario, dovuto "a opinione vana" dal momento che è inteso, infatti, a rispondere al timore della morte. Ma qui interessa soprattutto la strategia di contenimento dei desideri all'essenziale per vivere, contenimento che diventa efficace e completa regola di vita solo se unita al dissolvimento dei timori. Alla base della regola sta l'esercizio della φρόνησις, della prudenza, o "buon senso" secondo la traduzione proposta dal Diano, che per Epicuro "è più pregevole della stessa filosofia" perché è la misura, il calcolo delle scelte e delle
avversioni, sulla base della quale il sapere della "natura" può dissipare le paure. Dalla liberazione dalle paure inizia invece il tetrafarmaco, liberazione dal timore degli dei e dall'avere in sospetto la morte: il ben morire è dunque possibile se ci liberiamo dalla sospettosità circa la morte, attribuendole una sofferenza che essa non può arrecare, perché è appunto la perdita di ogni capacità di sentire.

L'essenza della filosofia qui è l'essenza della farmacopea: "Vana è la parola di quel filosofo dalla quale nessuna passione umana viene curata. Come non v'è nessuna utilità d'arte medica che non liberi il corpo dai suoi mali, così neppure della filosofia se non libera l'anima dalle sue passioni". Liberare, anzi espellere il *pathos* dall'anima, significa per Epicuro rintracciare e ritracciare la via che la natura ha impresso nell'esistenza umana. Testimonia infatti Diogene Laerzio nelle sue *Vite dei filosofi* : "Dimostra (Epicuro) che fine è il piacere dal fatto che gli esseri viventi, appena nati, trovano benessere nel piacere e invece avversano il dolore, naturalmente e senza alcun

ragionamento...”

Il ragionamento di Epicuro riporta quindi tutta la dinamica dei comportamenti umani a questi due basilari movimenti etologici, attrazione per il piacere e avversione per il dolore. Ma il piacere non è stabile, è soggetto a mutamento, e gli uomini sono preda di piaceri che possono procurare dolori, oppure che sono “vuoti”, sono cioè piaceri legati all’immagine di sé - nello scolio prima citato alla XXIX delle *Massime Capitali*: “i desideri né naturali né necessari quelli ad esempio di corone e di statue”. E’ la stessa ricerca del piacere e fuga dal dolore a creare la malattia dalla quale la prudenza e la filosofia devono guarirci. Non trovo qui però un passaggio adeguato in Epicuro a dar ragione dell’origine dei desideri “vuoti”. Mi pare che soltanto una teoria

della capacità immaginativa, creatrice della cultura, ma resa possibile da un insieme interagente di proprietà della nostra eredità filogenetica (dal processo di corticalizzazione e differenziazione degli emisferi cerebrali, legato alla andatura eretta, alla liberazione della mano e allo sviluppo delle tecniche, fino al linguaggio che rende inutile ulteriori, e disfunzionali, incrementi della massa cerebrale), possa lasciarci intuire come si passi dall’autoregolazione istintuale dei bisogni necessari, alla trasformazione e alla invenzione dei desideri. Una prima lettura potrebbe essere portata a vedere in Epicuro solo una terapia di riconduzione dei desideri alla loro matrice naturale, ma questa interpretazione è troppo ingenua. Il ritorno alla natura è per gli uomini una ascesa, questo Epicuro lo sa ben prima di Nietzsche. Tanto che fra i desideri necessari “alcuni sono necessari alla felicità, altri alla assenza di molestia nel corpo, altri allo stesso vivere. Solo la esatta visione di essi sa infatti riportare ogni elezione e ogni fuga alla sanità del corpo e all’assenza di turbamento nell’anima, poiché questo è il termine in cui la vita beata tocca il suo culmine”. E’ chiaro che si deve stabilire una corrispondenza fra desideri necessari alla vita e il toglimento del dolore del bisogno vitale, fra desideri legati al benessere del corpo e la cura dei dolori dovuti alle malattie, fra i desideri di felicità e la sicurezza dalle offese provocate dagli altri uomini, ma è anche vero che condizione necessaria del saper distinguere e disciplinare i desideri è “l’esatta visione”, una “teoria”, un discorso filosofico che sappia sviluppare la prudenza dalla quale nasce la filosofia stessa e dalla quale essa è inscindibile. Dunque ascendere alla natura tenendosi all’essenziale, al piacere stabile, catastematico, al piacere vero, è possibile solo andando oltre la spinta naturale a scegliere il piacere e a rifuggire il dolore,

bisogna anzi rielaborare questa spinta istintiva correggendo le nostre immaginazioni, facendo ordine nella mente, ragionando e rettificando le esperienze. Benché diversi per il metodo terapeutico, epicurei e stoici sanno che il punto d’origine di ogni turbamento dell’anima sta in una

condotta incapace di disciplinare desideri e avversioni. Così Epitteto: “Adatto all’esercizio non è tutto ciò che è difficile e pericoloso, ma ciò che è conforme allo scopo proposto ai nostri sforzi. E quale è questo scopo? Servirci dei nostri desideri e delle nostre avversioni senza subire costrizione. Che cosa significa questo? Non vedersi frustrati nei nostri desideri e non cadere in ciò che vorremmo evitare”. Impossibile non sentire, al di là delle risonanze tra le diverse scuole, una affinità, per quanto declinata poi in direzioni molto diverse, almeno a un primo esame, con la dottrina buddhista. Basterà qui citare ancora uno dei più profondi interpreti e continuatori della meditazione buddhista di consapevolezza, Corrado Pensa: “Inoltre lo sforzo saggio non è dualistico. Il dualismo c’è tutte le volte che noi ci rivolgiamo alla nostra avversione, paura, attaccamento eccetera, in maniera aspra e giudicante. Quando invece c’è lo sforzo saggio noi lottiamo senza lottare. Non è un gioco di parole: noi intendiamo sinceramente e decisamente opporci a questi stati negativi per andare oltre, ma nello stesso tempo li accettiamo profondamente e li perdoniamo. Durante la meditazione formale noi pratichiamo lo sforzo saggio nel tornare al respiro, allo scopo, tra l’altro, di imparare a tornare al momento presente nella vita di tutti i giorni. Questa è una parte molto importante dell’esercizio spirituale e io sono sicuro che molti di noi sanno come lo sforzo di tornare al respiro si trasforma nella *gioia* di tornare al momento presente e di lasciar cadere le fantasie che

catturano abitualmente la mente... Se pensiamo al modo in cui il Buddha ha parlato dello sforzo saggio, noi ci troviamo davanti a un completo programma di saggezza. Il Buddha ha detto che lo sforzo saggio è prevenire il sorgere di stati non salutari della mente; abbandonare gli stati non salutari della mente una volta che siano sorti; mantenere gli stati salutari della mente una volta che siano sorti”. Dove mi sembra piuttosto chiaro che, al di là delle pur importanti differenze nel modo di esprimersi, solo apparentemente Epicuro o Epitteto dicono l’opposto di Buddha, cioè insegnano a servirsi dei propri desideri e delle proprie avversioni, mentre il Buddha insegna a liberarsene: in effetti gli attaccamenti e le avversioni accettati da Epicuro, per esempio, sono solo quelli che permettono la pura e semplice vita, il più possibile libera da dolore. Come è noto dalla stessa vita del Buddha, e dal suo abbandono degli eccessi ascetici dei suoi maestri e compagni per scegliere la “via di mezzo”, per lui rinunciare al desiderio e all’attaccamento non significa certo rinunciare a vivere, ed è proprio nella purificazione dei desideri e delle avversioni, resi conformi alla sola necessità di vivere semplicemente che conduce la via di Epicuro. L’ignoranza, per tutte queste scuole di saggezza, è “la causa fondamentale della sofferenza ed è la sofferenza fondamentale”. Ignoranza che, per Epicuro, è la fonte che ci rende schiavi di falsi desideri, o attaccamenti, e di falsi

timori per ciò che avversiamo. Ignoranza che ci fa evitare la sofferenza quando essa è necessaria per ottenere un piacere stabile, e ci fa ricercare i piaceri anche se sono instabili e ci condurranno a una condizione di dolore. Parallelamente, per quanto riguarda il buddhismo, scrive Pensa: "Un ingrediente essenziale di tutti gli stati mentali negativi o difficili sembra essere la paura, cioè la *paura di soffrire.* Paura
di imbattersi nello spiacevole, paura di perdere il piacevole". Proprio in relazione a questa paura è disposto il quarto farmaco: "il male è facile da tollerare" poiché il dolore troppo forte conduce rapidamente a morte, gli altri dolori non hanno invece intensità tale da impedire il piacere di esistere, l'assenza di dolore in altre parti del corpo e la capacità dell'anima di volgersi ai piaceri passati. Testimonianza commovente ne è la lettera di Epicuro negli ultimi giorni di vita: "Giornata felice e insieme l'ultima della nostra vita è questa in che vi scriviamo. Dolori sono presenti alla vescica e alle visceri, d'intensità tale che maggiore non è loro possibile raggiungere. Ma si schiera contro tutto questo il godimento che l'anima prova in proprio al ricordo delle nostre conversazioni d'un tempo."

L'attualità e la praticabilità della terapia epicurea si può riscoprire proprio oggi e, per di più, nelle situazioni più drammatiche, quelle delle cure terminali. Citerò qui la testimonianza autorevole di un pioniere che non parla di Epicuro ma che, di fatto, ne invera la farmacopea: "Forse è per questo che, al mio ritorno da quel congresso di Montreal, come medico sostenuto dalla fondazione Floriani, non fu presa molto sul serio la mia proposta di cambiare la denominazione di 'Servizio di terapia del dolore' in 'Servizio di cure palliative e terapia del dolore'. 'Cure palliative', mi si obiettava, era un termine negativo, che sarebbe stato interpretato dal pubblico come "non fare niente" o prescrivere acqua fresca quando non c'era più nulla da fare. C'era troppa filosofia, mi si diceva sempre, in quel termine, troppi blablà, che danneggiavano l'immagine di un intervento che doveva essere concreto ed efficiente. Poi, quasi d'improvviso hanno trovato del tutto opportuno e appropriato adottare il termine 'palliativo' per quegli interventi che
dovevano non solo lenire le sofferenze dei loro malati, ma permettere che si sviluppasse al termine della vita quel senso di totale copertura 'a mantello', avvolgente come il pallio appunto, che solo una relazione intensa, empatica, calorosa, partecipe, di vicinanza, di comprensione poteva garantire. Una 'palliazione' dunque, che comprende il lenitivo, ma anche la ricerca di senso, l'apporto terapeutico della propria e dell'altrui presenza e persona".

Un'altra testimonianza rende vivissimo e ancora più plausibile, dati i mezzi farmacologici a nostra disposizione oggi, l'esempio della serenità di Epicuro nell'affrontare la morte: "In un reparto per

malati morenti a Parigi, un uomo moriva per tumore polmonare; i dolori perfettamente sedati, la famiglia raccolta accanto a lui, secondo il modello di cure complessive fatto proprio da quel reparto. Per alcuni giorni la moglie e lui mi parlarono, separatamente, dei precedenti momenti comuni di gioia o dolore. Lei mi raccontò delle lunghe gite a cavallo, del cavallo salvato dal mattatoio che morì di vecchiaia nel loro giardino e che compariva, in alcune allucinazioni del marito, in fondo al suo letto. I figli di primo letto di lui l'avevano rifiutata, e solo in questo momento erano tornati a trovarlo. Io mediavo fra loro rasserenandola, rassicurandola. Lui, ebreo d'origine italiana, approfittò del poter parlare con me in italiano per raccontarmi della deportazione in campo di concentramento e dell'intensità delle amicizie che vi aveva stretto; gli antichi amici morti diventavano altri fantasmi allucinatori, che comparivano tormentandolo con gli angosciosi sensi di colpa degli scampati. Nella sua lingua d'origine li addomesticammo in mani tese a ricevere lui che aveva vissuto anche per loro. Nelle lunghe giornate scandite dai sonni spossati e dalla tenerezza

della reciproca cura della condivisione delle ultime responsabilità e dei ricordi, vi fu il tempo per mettere in ordine cose, emozioni, ricordi, per preparare una partenza non facile, un addio tollerabile. Pareva che una vita piena di emozioni stesse spegnendosi con tenerezza, in modo sopportabile. Lui svanì un pomeriggio. Al mattino lei, tra il riso e le lacrime, mi aveva detto che durante un momento di risveglio notturno lui l'aveva voluta nel letto di fianco a sé. Lei aveva smontato una spondina di protezione per sdraiarsi con lui. Mi disse: 'Maintenant je peux laisser la prise. Cette nuit nous avons fait l'amour'. Così si dichiarava disponibile a che lui lasciasse la vita, dopo aver ancora condiviso l'amore.

Quale etichetta o scala potrà sintetizzare o misurare questo vincere vivendo, facendo i conti con l'angoscia, realizzando la propria eccezionalità nel fare i conti con se stessi, con la propria vita completa? La parola felicità qui fu posta un anno dopo, in un biglietto natalizio ricevuto per posta, in cui ricordandomi l'esperienza comune la vedova scriveva: 'Credo che lei mi abbia conosciuto in un momento in cui mi sono resa conto di aver avuto molte felicità; nel momento in cui le godevo erano sensazioni smodate, ora ne sono consapevole e il mantenimento, l'accrescimento di questa consapevolezza è la mia felicità di adesso'. Drammatica e perfetta testimonianza della plausibilità pratica della massima epicurea anche per l'umanità contemporanea.

La meditazione del ben vivere e del ben morire trova il suo centro nel nudo piacere di esistere, vero e proprio acme della ascesi epicurea. Il piacere stabile è facile da conseguire, come assicura il terzo farmaco, perché è la pura e semplice vita spogliata di tutti i desideri vuoti e non necessari,

facile da
mantenere perché il dolore può essere compensato, oppure, se insopportabile, ci esenterà con la morte dal provarlo. E' evidente che il farmaco di tutti i farmaci è l'acquisire quella consapevolezza filosofica che ci permette di stare nella presenza del presente, vivendo bene e morendo bene ad ogni momento, in ogni momento. Impressiona la consonanza, anche in questo caso, con la dottrina e la pratica buddhista: "Basti pensare che il celebre discorso del Buddha sulla consapevolezza, il *Mahasatipatthana-sutta*, in paesi di cultura Theravada è anche il testo di lettura per accompagnare chi è in punto di morte: come dire che la consapevolezza è la prima e l'ultima cosa per vivere e per morire bene". Ora questa consonanza, che abbiamo visto riguarda anche la tradizione ebraica e quella cristiana, e che senza difficoltà potrebbe essere ritrovata in ogni via spirituale, non è certo una consonanza su un argomento marginale della pratica filosofica e quindi della filosofia come modo di vita. Come scrive Pierre Hadot: "E' chiaro, dunque, che la presa di coscienza di sé, che avvenga nel movimento di concentrazione verso di sé o nel movimento di espansione verso il Tutto, richiede sempre l'esercizio della morte che è, da Platone in poi, l'essenza stessa della filosofia". Stiamo parlando allora di una concordanza di tradizioni a proposito di un esercizio spirituale che riguarda "l'essenza della filosofia".

Anche la caratteristica differenziale del piacere da ricercare - il piacere stabile, catastematico - rispetto al piacere in movimento, dinamico, che è il piacere comune che va padroneggiato e a volte rifiutato - trova una singolare similarità con "la consapevolezza del presente, la coscienza viva" a cui tende la meditazione di consapevolezza. La similarità fra il nudo piacere di vivere, che è la figura cui tende tutta l'ascesi epicurea, e la
coscienza viva, la consapevolezza come "*mistero* di *costanza,* di *uguaglianza*, di *vastità". Un mistero, appunto, di pace,* una consapevolezza divenuta affidabile comincia a sanare la grande *spaccatura interna* tra quello che si è e quello che si dovrebbe o vorrebbe essere, tra quello che si ha e quello che si dovrebbe o vorrebbe avere; tra il passato e il presente, tra dentro e fuori, tra me e l'altro. E si affaccia in primo piano il vivere come valore in sé contrapposto al vivere "a patto che".

E' dunque mostrando che l'antico esercizio nel quale si rappresenta l'essenza della filosofia antica come modo di vivere, risuona di concordanze con diverse tradizioni spirituali, e possa essere riproposto veicolandolo attraverso saperi propri dell'esperienza della modernità e dei suoi conflitti, che si può configurare la rinascita della filosofia come via di saggezza e di sapienza, come pratica filosofica oggi e per noi.