

MEDITARE SUL CORPO FISICO

Cfr. Rudolf Steiner: Enigmi dell'Anima; Una via per l'Uomo alla conoscenza di se stesso; Enigmi dell'essere umano. Editrice Antroposofica, Milano)

di **Federico Giandolfi**



L'Espresso del 20 Dicembre è in parte dedicato al tema della morte quale vera protagonista dell'anno che si chiude. E' per amore alla vita che si pensa alla morte e se ne discute. La morte, in un certo senso, va vissuta e studiata da vivi, pensata e meditata.

Vorrei considerare il corpo fisico e la concezione che l'anima può di esso elaborare.

Proviamo a descrivere l'esperienza dell'anima che si volge al tema della morte, partendo da ciò su cui può meditare. Se mi rivolgo da sveglia e come di consueto ai fenomeni del mondo esterno attraverso i sensi e la relativa rappresentazione, non so nulla della mia anima, non mi accorgo del suo agire. Essa è uguale a quella percezione, quel suono, quella luce, è tutt'una con l'esperienza del mondo. Essa è quel pensiero, quel sentimento, quell'atto di volontà.

Solo quando riconosco in questa situazione familiare una sola faccia della medaglia, e mi chiedo dov'è l'altra, posso richiamare nel campo della mia attenzione ciò che normalmente passa impercettibile. Ma mi sento abbandonato dalla mia capacità rappresentativa, perché essa ora non è sostenuta dal riferimento a cose percepibili coi sensi. Pure, l'anima è in condizione di rivolgersi a sé stessa e contemplarsi mentre si ritrae dal mondo esterno nel quale si trova imbrigliata normalmente. Questa è l'idea.

A un certo punto dell'esistenza, questa meditazione sul corpo fisico è necessaria: potremmo sentirci un assurdo contro senso, se non ci rifugiassimo nel nostro intimo come a salvaguardia della nostra vita interiore. Infatti, che senso ha il mondo che percepisco là fuori: esso esiste senza di me. Ma è pur vero che i colori e i suoni vivono in me, dice una vicina, anche se ipoteticamente il mio sentire potrebbe non avere importanza per loro. Perché allora le sostanze e le forze del mondo esterno formano il mio corpo? Che coscienza ho del mio corpo?

La vita richiede che il mondo esterno si configuri in me: ho bisogno di questo corpo, di questi sensi, per avere le esperienze che l'organizzazione corporale permette portare a coscienza. Il mio corpo mi conferisce pienezza interiore e contenuto, è ricettacolo delle mie esperienze, vivo tramite esso e sperimento me stesso nelle esperienze del mondo; lo sono quella gioia, quel colore, quel suono, quel timore.

Ma non sarà sempre così. Il corpo è soggetto alle leggi che regolano il comportamento delle forze e sostanze della Natura esterna. Sento la bellezza del mondo naturale, la sua grandiosa magnificenza, la saggia disposizione; ma arriva il momento in cui del mio corpo si impadronisce la Natura, che si incarica di disperderlo. La grande, bella e saggia Natura dà ottima risposta alla

domanda su come si dissolve la forma umana, ma non mi convince quando balbetta su come sia tenuta insieme.

Ecco, qui sorge tutto l'enigma della morte, e ci si dibatte tra pregiudizi e desideri, mentre l'ideale è mantenere la visione oggettiva e neutra. Il corpo cadrà ineluttabilmente in balia del mondo esterno e di leggi del tutto estranee all'esperienza interiore; questo pensiero va formulato nella sua imparzialità e potrà illuminare l'enigma della vita, l'essenza della morte potrà informarci sulla vita. Quindi, non si tratta di ciò che l'anima senta come necessario o desiderabile, ma di ciò che il corpo ci riveli. E il corpo è tratto dal mondo esterno. I miei 70 Kg di peso che la bilancia indica sono una miriade di sostanze aggregate saggiamente, sono il mio veicolo terrestre, sono un elemento tratto dal mondo esterno aggiunto a me. Alla morte sarò "consegnato" a quelle leggi scientifiche che si studiano al Liceo.

Il mondo esterno, dopo la morte, accoglie le sostanze e le forze del corpo, e queste allora soggiacciono a leggi proprie della fisica e della chimica, del tutto indifferenti come solo esse sanno esserlo.. Pure, furono incapaci di dissolverlo mentre durava la vita. Tali leggi agiscono nei riguardi del corpo in modo simile a qualsiasi altro oggetto.

E' mai possibile pensare che questo comportamento del mondo esterno nei confronti del mio corpo abbia inizio solo con la morte, e non sussista anche ora mentre scrivo? Non sarà che durante la vita il corpo fisico venga preservato dalla distruzione da una poderosa azione cosmica?

Debbo allora spingermi oltre, passare i confini della vita, arrivare al tempo in cui non disporrò più di ciò che ora mi fa sperimentare la coscienza ordinaria. Solo dopo la morte si rende evidente e manifesta la partecipazione del mondo esterno al corpo umano, e non trovo insopportabile l'idea che le mie sostanze e forze siano soggette a processi del mondo esterno che non hanno nulla a che fare con la mia vita interiore. La dissoluzione dopo la morte non mi risulta sgradevole, il pensiero che il corpo vada dissolto negli elementi non ha nulla di assurdo. Per il mio proseguire come anima, il corpo fisico una volta compiuto il ciclo diviene prescindibile. Le forze che se ne impadroniranno quel giorno per annientarlo sono presenti anche ora, eppure mi sento pienamente in vita e col desiderio di un caffè.

Attribuire al mondo esterno una partecipazione diversa a seconda che il corpo sia vivo o sia morto, è semplicemente assurda e va negata come tale.

Quella indifferenza delle sostanze e le forze del corpo vale prima come dopo la morte, il corpo vive nel mondo esterno e si comporta e risponde al mondo esterno così come risponde all'anima. Per il movimento del sangue è influente sia il caldo e il freddo esterno, così come lo sono la vergogna o la paura che hanno sede nell'anima.

L'esperienza corrente che facciamo col pensare, il sentire e il volere è vincolata naturalmente all'organizzazione corporale e da essa dipende. Ma se pensassi di conoscere la reale vita dell'anima osservandone le manifestazioni attraverso il corpo, cadrei nello stesso errore di chi crede che la propria figura sia prodotta dallo specchio che gli è posto di fronte. Lo specchio in verità offre solo le condizioni fisiche grazie alle quali l'immagine appare. Questa immagine certamente dipende dalla forma e curvatura dello specchio, se esso è opaco o terso; ma ciò che essa rappresenta rimanda in ogni modo all'essere che si trova di fronte.

Analogamente, la vita dell'anima deve avere una immagine del suo essere e del suo operare, per sentirlo nel mondo dei sensi. Deve avere questa immagine, altrimenti avrebbe esistenza ma non ne avrebbe idea né conoscenza. Non è l'anima dipendente dagli strumenti corporei, ma solo l'ordinaria coscienza dell'anima.

La scienza spiega in parte come le leggi del mondo esterno agiscano nell'organizzazione corporale, ed è da aspettarsi che penetri sempre più a fondo. Ciò è importante per condurre una vita sana basata sulla prevenzione e la conoscenza dei processi sottili che rafforzano la vita corporale.

Ma ciò non modificherebbe il modo dell'anima che medita sul suo proprio corpo. I processi del corpo non sono i mediatori della vita dell'anima, ma offrono solo lo specchio dove essa si riflette. Approfondire lo studio dei processi corporali è il cammino giusto della scienza, ma l'anima li sentirà sempre estranei alla sua vita, come quelli che si svolgono nel corpo che si decompone dopo la morte.