

I consigli di un monaco per chi è bloccato in casa

Torino, 14 marzo 2020

Le restrizioni imposte a tutta l'Italia per contenere il nuovo coronavirus ci fanno vivere momenti imprevisti e poco confortevoli.

Stare a casa, al di là della serenità passeggera dei primi giorni di “ferie forzate”, può presto farci vivere momenti di noia e di disperazione. Qui possono essere d'aiuto le persone che fanno dell'isolamento un loro stile e ideale di vita: i monaci e le monache.

Da monaco che non dimora in un monastero, ma che si sforza di vivere comunque una vita monastica, penso di avere più di un suggerimento per chi deve stare in casa e si trova di fronte a istanti di sconforto.

Vi invito a leggere quel che segue, con l'idea di trarne quel che può esservi di aiuto e di ispirazione per passare al meglio questi giorni d'emergenza.

Quarantena? Quaresima?

Che cos'è una quarantena? Un periodo di 40 giorni in cui si è sottoposti a restrizioni.

Che cos'è una quaresima? Un periodo di 40 giorni in cui si è sottoposti a restrizioni.

Per gli ortodossi, ma anche per i cattolici, l'isolamento d'emergenza coincide con il periodo dell'anno in cui i cristiani sono chiamati alla preghiera, al digiuno e alla mortificazione delle passioni. Possiamo, e anzi dovremmo, rendere grazie a Dio che queste restrizioni si applichino in un periodo in cui possiamo adattarci al meglio sia climaticamente sia culturalmente. Pensiamo a quanto sarebbe stato più difficile vivere un isolamento forzato d'inverno (cfr Matteo 24:20). Diamo perciò uno sguardo a una Grande Quaresima che non è mai stata così facile e opportuna da seguire:

Per anni non abbiamo seguito le regole della Quaresima per una serie di motivi (o di scuse): ebbene, quest'anno finalmente tutti i motivi (o le scuse) vengono a mancare, e ora è arrivato il momento di applicarci a tutte quelle regolette che ci sembravano così fastidiose e impossibili da mettere in pratica. Magari ora ci sembreranno più a portata di mano...

(Re-)imparare a pregare

“Non vado in chiesa, ma prego in casa”: quante volte mi sono sentito ripetere questa frase in tutti gli anni della mia esperienza pastorale. Vi confesso che io trovo molto più difficile pregare in casa che in chiesa (...e sono un monaco!): mi manca il supporto dei fratelli e sorelle di fede, mi manca il senso immediato di contribuire a uno sforzo comune, e anche solo la consapevolezza di tenere aperto un luogo di culto che possa essere un faro di ispirazione per altre persone. Ma sono più che convinto che anche la preghiera a casa sia possibile, e paradossalmente, chi è meno abituato ad andare in chiesa la troverà più facile.

Perciò, rispolveriamo i libretti di preghiere che forse sono stati un po' troppo chiusi sui nostri scaffali, e proviamo a leggere, recitare e/o cantare qualcuna di quelle officiature di cui la tradizione ortodossa è così abbondante, e che magari avremmo voluto andare a osservare in chiesa. Scopriremo che è possibile (anche se è difficile, non ve lo nascondo!) seguire in casa la maggior parte di quelle funzioni. Se lo troviamo utile, potremo aiutarci con il sottofondo di qualche video, filmato o traccia musicale di preghiere e funzioni.

Le prosternazioni: le regine dell'esercizio fisico

Vi inquieta la mancanza di esercizio fisico all'aperto? Non abbiate più timore! Ecco che viene in vostro soccorso la più semplice, utile e universalmente testata delle posture. Inginocchiatevi sul pavimento (un tappeto aiuta, ma altrimenti va bene qualsiasi posto ragionevolmente pulito), piegatevi a terra fino a toccare il pavimento con la fronte, e il gioco è fatto! Alzatevi e ripetete tante volte quante vi sentite, tanto velocemente o tanto lentamente quanto il vostro organismo vi suggerisce. La prosternazione (dal latino, "piegarsi sullo sterno"), o per usare l'abbreviazione volgare, la prostrazione (qui non sono mai riuscito a capire *su che cosa* ci si dovrebbe piegare...), è la nota chiave dei giorni della Quaresima, dove è parte fondamentale della splendida preghiera penitenziale di sant'Efrem il Siro. Oltre a tenere in esercizio le nostre membra infiacchite dall'immobilità domestica (provare per credere!), la postura ci offre anche un complemento ideale alla preghiera, disponendo la nostra attitudine alla capacità di lasciar fare a Dio.

(Re-) imparare a digiunare

In un periodo in cui gli acquisti di alimentari sono garantiti in tutto il paese, cucinare è certamente un modo di impiegare utilmente il proprio tempo e di esprimere creatività (io sono sempre contento di mettermi ai fornelli... per chi è incuriosito dall'immagine qui sopra, si tratta di una delle mie ricette da digiuno: curry della giungla alla thailandese!)

Anche per chi non ha una gran varietà o quantità di cibo in dispensa, il cibo da digiuno ortodosso offre una notevole creatività, oltre a indubbi benefici sulla salute. A tal fine, proviamo a rivalutare i blog di cucina ortodossa, sia [in Italia](#) che [all'estero](#), sperimentiamo nuovi piatti e approfondiamo la nostra conoscenza del cibo. Ricordiamoci che la cucina è cultura, e una cucina che sa integrarsi in un cammino spirituale è cultura spirituale!

Lettura della Bibbia (e di altri libri)

Ecco l'occasione sognata da una vita per riprendere in mano quelle Sacre Scritture che non avevamo mai tempo di leggere... ora ne abbiamo! E nel fare questo sforzo riscopriremo con gioia quanto della nostra cultura, dei nostri modi di dire, della nostra sapienza popolare e del nostro buon senso è letteralmente costruito su quelle pagine che abbiamo trascurato fin troppo a lungo.

Poi potremo scoprire che l'appetito vien mangiando, e passare alle vite dei santi e alle letture ascetiche che ci sembravano così lontane... quando non dovevamo sottoporci noi stessi a un'ascesi da isolamento.

Tempo con i figli

Chi ha figli deve rendersi conto che questi insoliti giorni passati insieme in famiglia saranno per loro uno dei più bei ricordi della vita. Quanto più i figli sono piccoli, tanto più i momenti che passerete con loro saranno formativi. Parlate certamente loro dell'emergenza sanitaria, ma insegnate loro a usare bene il tempo e la compagnia dei genitori, e avrete dato loro uno dei più grandi aiuti nella loro crescita.

Animali e piante

Chi ha animali da compagnia, in questi giorni ringrazierà il Signore per la loro presenza nella propria vita: i nostri amici animali infatti non solo non prendono e non trasmettono il virus, ma offrono un inestimabile contributo di serenità e di appagamento quando ci sentiamo soli o depressi.

Anche una o più piante da appartamento o da balcone possono aiutarci a osservare il tempo della primavera che sta arrivando, e a riflettere su quella signoria sul creato (Genesi 1:28) che Dio ci ha affidato.

Da impenitente convivente con due gatte, posso assicurarvi che la loro vicinanza mi aiuta alla grande nel vivere questi giorni di reclusione!

Pulizie domestiche

Le pulizie di casa sono un ottimo riempitivo del tempo che dobbiamo trascorrere in casa, per varie ragioni:

- 1) più a lungo stiamo in casa, più a lungo si rende necessario pulirla, ed evitare che gli accumuli di sporcizia abbiano un effetto negativo anche sulla nostra mente;
- 2) la pulizia aiuta contro tutte le emergenze da infezione, non solo quella del coronavirus;
- 3) la pulizia non deve essere solo quella delle aree superficiali: andando a fondo nell'ordine domestico, possiamo rimettere a posto tante cose che abbiamo trascurato, e che se continuiamo a trascurare possono appesantirci non poco il resto della vita.

Abbigliamento

Nei giorni del cambio di stagione primaverile, i monaci e le monache sono chiamati a cambiare LA loro tonaca invernale con LA loro tonaca estiva. Questo è l'ideale (Luca 3:11, "Chi ha due tuniche, ne dia una a chi non ne ha"), ma può ben capitare che anche monaci e monache abbiano più di un cambio di abiti esterni, e magari ben più biancheria, soprabiti, calzature, copricapo e accessori di quanti sarebbero necessari. Quanto più a tutti i non monaci capita di vivere letteralmente soffocati da capi d'abbigliamento inutili, che servono solo da nutrimento a tignola e ruggine (Matteo 6:19)

Ecco arrivato il momento per rivedere i nostri cassetti e armadi di vestiti, e scoprire cosa è veramente essenziale, sia che apparteniamo alla categoria (in cui sono predominanti i maschi) di chi veste un abito finché questo cade a pezzi, sia che apparteniamo alla categoria opposta (in cui sono predominanti le femmine) di chi non indosserebbe mai lo stesso abito per due giorni di fila.

Ah, un'ultima cosa: quando sarà finito l'isolamento, se scoprite di avere abiti in più, NON portateli in chiesa, a meno che la vostra chiesa non abbia un programma di distribuzione del vestiario (la maggior parte delle chiese non ne ha uno, perché un programma del genere richiede una MAREA di tempo, locali e volontari). Se conoscete una persona che ha bisogno di vestiti, portatele voi stessi ciò di cui ha bisogno, oppure affidate gli abiti agli appositi cassonetti.

La convivenza

Anche le persone che sono costrette dalla quarantena a vivere sotto lo stesso tetto (sia che si tratti di familiari o di altri coinquilini) hanno qualcosa da imparare dalla vita monastica:

1) prima di tutto, la convivenza di monaci e monache si basa su regole chiare. Se chi è costretto a vivere assieme in casa si prende un poco di tempo per stabilire le regole di convivenza, tutto scorrerà in modo più tranquillo.

2) il rispetto della sfera privata è importantissimo nei monasteri: anche l'ospite ha diritto a spazi privati personali. Ricordiamo di mantenere questi spazi (che non si limitano alle distanze di sicurezza per prevenire un'infezione), e lasciamo a tutti momenti di tranquillità, anche e soprattutto quando possiamo sentirci tentati dal "fare compagnia" solo per tenere sotto controllo il nostro stress personale da solitudine.

Restiamo connessi

Le tecnologie che ci permettono di girare tutto il mondo (e anche di leggere questo articolo) stando in casa nostra sono un'opportunità da sfruttare al massimo. Se ci manca l'atmosfera di relazioni umane che sperimentiamo in chiesa, perché non cercare di mantenere questi legami per via telematica? Scriviamo, inviamo un messaggio o telefoniamo a quelle persone che ci ha fatto piacere incontrare in passato, e progettiamo con loro di vederci quando l'emergenza sarà finita. Potremo anche sentire da loro come stanno vivendo questi giorni: la nostra esperienza diventerà più ricca, e la nostra vita più vivibile.

Ultimo, ma non da meno: usiamo questo tempo per fare ai nostri preti quelle domande che non abbiamo avuto tempo o possibilità di fare loro in passato! Ora, con la sospensione delle funzioni pubbliche, i sacerdoti non hanno mai avuto così tanto tempo libero per ascoltarci e per rispondere alle nostre domande: sarebbe una cosa da matti non approfittarne!

Per chi se la sente di fare l'eroe

Una delle iatture della nostra civiltà "evoluta" è la mancanza di spazi per gli ospiti. Per chi ne ha, tuttavia, questi giorni offrono una possibilità di un gesto straordinario: va bene l'idea di restare a

casa, ma... che cosa succede a chi una casa non ce l'ha?

Chi ha un posto in casa e una buona dose di coraggio e abnegazione (astenersi perditempo...) può fare una segnalazione presso gli enti che aiutano i senzatetto (o addirittura presso le forze dell'ordine), e offrire di ospitarne uno in casa per tutto il periodo della quarantena. Con questo non solo si ottiene un posto in paradiso (Matteo 35:34-40), ma si contribuisce attivamente a tenere lontana dal contagio una persona che al di fuori di casa sarebbe verosimilmente ad alto rischio.

Come persona che ha ospitato in casa più di un senzatetto, posso assicurarvi che in questo campo, fatto salvo il dovere dell'attenzione (la prudenza è ancora una delle virtù cardinali), le conseguenze positive superano alla grande quelle negative.

La risurrezione

Ricordiamo soprattutto che l'isolamento non è fine a se stesso. La fatica che facciamo nella quarantena, che noi lo sappiamo o no, probabilmente *salverà delle vite umane* (sia per il fatto che non avremo esposto noi stessi e altri al contagio, sia perché non avremo sovraffollato i reparti ospedalieri oltre il limite delle loro capacità).

“Rimaniamo distanti oggi per abbracciarci con più calore domani”, è stato il commento che ha concluso il discorso del premier Conte dell'11 marzo: un ottimo suggerimento, che per noi è reso ancor più bello dalla prospettiva che quell'abbraccio sarà il nostro abbraccio pasquale di Risurrezione!