

## 🏠 APPROFONDIMENTI

---

# La mindfulness e l'importanza di un retto discernimento per noi cristiani



Di Blazar SLU|Shutterstock

*Paola Belletti - pubblicato il 26/10/20*

*Mindfulness e preghiera cristiana: perché infilarsi in un tale ginepraio? Questo avrei voluto come titolo. Una domanda che, se appena diventiamo consapevoli della ricchezza infinita del patrimonio della nostra spiritualità, dovrebbe sorgere in noi spontanea. Attenzione però: la tradizione buddista merita tutto il nostro deferente rispetto e un sincero amore fraterno. E' la sua indebita riduzione a pratica consumistica, sebbene spirituale, che dobbiamo respingere, proprio per il rispetto che abbiamo per la loro millenaria tradizione e per quello che dobbiamo alla nostra fede.*

Riservatezza

Mi è arrivato nella cassetta della posta poche settimane fa un piccolo libro dall'elevato peso specifico: agile, fruibile, ma denso e robustamente argomentato. Il tema è proprio il possibile legame benefico o deleterio tra la **mindfulness** e la **vita di fede dei cristiani**. L'autore, un monaco carmelitano da poco ordinato sacerdote che già è comparso con pezzi anche inediti sulle nostre pagine, è Padre Iacopo Iadarola.



*Leggi anche:*

**Sacrificio – di Fra Iacopo Iadarola: «doglie concepite per la salvezza del mondo, e unicamente per amore»**

La sua conversione meriterebbe, anzi, meriterà un articolo dedicato. Intanto possiamo essergli grati per aver messo a servizio della Chiesa e della verità la sua intelligenza e le sue conoscenze. Lo sforzo di comprendere nel profondo **potenzialità e rischi della diffusione della mindfulness nella cultura occidentale** è un atto di vera carità. Quanti, forse per incolpevole ingenuità o frettolosa considerazione, si sono fatti prendere da facili entusiasmi e hanno sdoganato come *catholic-friendly* pratiche che invece possono essere insidiose per la nostra vita spirituale?

Questa piccola opera edita da Ares, **Mindfulness, un'opportunità per i cristiani?** può essere un'eccellente occasione di presa di coscienza e di inversione a u, se necessario, in merito al fascino che queste pratiche e il mondo che esse sottendono esercitano su tanti cattolici e cristiani in genere.

## **Intendersi sui termini**

Come facevano gli Scolastici prima di intraprendere ogni disputa e come bisognerebbe fare ancora (soprattutto ora che la discussione accesa sembra lo sport internazionale sul campo senza righe delle piattaforme social), **Iadarola inizia con una salutare *explicatio terminorum***: cosa si intende quando si dice *mindfulness*?

### **Facoltà umana**

Esistono **tre significati**, vediamoli: **il primo** è semplicemente **un lemma del dizionario inglese** di Oxford e significa piena attenzione, consapevolezza. Ci si riferisce con questo termine ad una facoltà della natura umana.

### **Traduzione del termine *sati***

Riservatezza

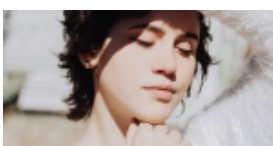
Il **secondo modo di intendere *mindfulness*** è come traduzione di un termine in lingua *pāli* (lingua indiana, ceppo indoeuropeo, usata come lingua liturgica del buddhismo Theravāda, cfr [Wikipedia](#)) dove indica la settima dell'Ottuplice via secondo la disciplina buddista e significa **attenzione piena, non giudicante e non riflessiva al momento presente**.

L'inizio della fortuna della mindfulness in Occidente parte da questa considerazione del monaco vietnamita Thich Nhat Hanh: con l'intento di rendere accessibili i tesori della propria tradizione religiosa al nostro mondo ha individuato proprio nella *sati*, tradotta con *mindfulness*, "l'essenza del buddhismo". Poiché è la *sati*, e quindi la mindfulness così intesa, a permettere il risveglio, l'essere coscienti e consapevoli della circostanza presente...

Essa non è una semplice tecnica meditativa, ma "un mezzo e un fine", "il seme e il frutto".

Prestiamo attenzione all'immagine che utilizza per esemplificare la pratica perché ci tornerà utile considerando le istruzioni per la vita di preghiera che ci vengono da S.Teresa d'Avila.

Mentre lavi i piatti, potresti pensare al the che berrai dopo, o così proverai a finire il prima possibile così da sederti e berti il the. Ma questo significa che non sei capace di vivere nel tempo in cui stai lavando i piatti. Quando stai lavando i piatti, lavare i piatti dev'essere la cosa più importante della tua vita. (...) La nostra vera casa è il momento presente. Vivere nel momento presente è il miracolo. Il miracolo non è camminare sull'acqua (e qua, sinceramente, come seguaci di Cristo avremmo qualcosa da eccepire!NdR). Il miracolo è camminare sulla terra verde, nel momento presente, apprezzando la pace e la bellezza che sono a disposizione ora. (Mindfulness, un'opportunità per i Cristiani? Ares, I. Iadarola, Pag 21 dove cita da T. Nhat Hanh, *The Miracle of Mindfulness. An introduction to the practice of meditation*)



*Leggi anche:*

**La meditazione cristiana è un tesoro inesauribile, iniziamo a saccheggiarlo!**

**Attenzione piena e non giudicante fino alla consapevolezza dell'inconsistenza dell'io. Un esito tutt'altro che neutro**

Riservatezza

**L'obiettivo della *sati* non è eliminare i pensieri ma non identificarsi con essi**, considerandoli come fossero eventi impersonali o meglio “impermanenti”. Attenzione a questo snodo: per mezzo di questa pratica si potrà giungere all'*anatta* ovvero al “non sè”. Noi cristiani a questo punto dobbiamo comprendere con chiarezza cosa questo implichi e quanto sia radicalmente in contrasto con ciò che sappiamo dell'uomo e della sua natura per mezzo della rivelazione e confortati anche dall'esperienza personale e dalle indagini psicologiche.

### **L'antropologia buddhista sottesa alla pratica: in aperta collisione con quella cristiana**

Come possiamo considerare innocua una pratica che **presuppone una precisa antropologia che nega l'esistenza dell'io**, della sua consistenza psicologica e somatica e a maggior ragione di un'anima sostanziale e immortale?

Se i pensieri sono inconsistenti, se non posso identificarmi con essi, se nemmeno esiste un'identità che ci si è abituati a desumere dalla propria corporeità e dalla propria vita di pensiero, allora, nel distaccarsi dai propri pensieri e sensazioni somatiche, si prende il largo dalla propria persona e si liquida come fallace l'esperienza diretta. Quella immediata, intera e in un certo senso assiomatica che mi fa affermare che esisto come un io unico e indistruttibile.

Questo è un punto fondamentale per comprendere come la *sati* non descriva soltanto una pratica (...) ma bensì presupponga un'antropologia ben precisa e doviziosamente argomentata dal *Buddha-dharma*, dalla dottrina buddhista. (Ibidem, p. 22)

### **Da un'antropologia, un'etica**

C'è **un altro frutto che matura da questa concezione dell'uomo** e che dobbiamo saper riconoscere per poterlo seriamente paragonare alla visione della creatura umana che emerge dalla fede cristiana: **l'etica** coerente con la visione buddista, per cui l'io di fatto non esiste e liberarsi della sua illusione è un vantaggio, implica che **la compassione sia un radicale distacco**, una separazione non solo da sé ma tra sé e l'altro. Siamo **all'opposto estremo della carità cristiana** che piange con chi piange, gioisce con chi gioisce, dà la vita per l'altro fino all'estremo sacrificio.

Intendiamoci, la tradizione buddista ha un'enorme dignità; la **spiritualità orientale** in senso lato ha tanto da offrire all'uomo tutto, anche l'occidentale naturalmente; ma attenzione a non infilarci senza alcuna protezione in intricati gineprai lasci

Riservatezza

strappare dai rami più spinosi ciò che di più caro abbiamo nel nostro patrimonio di fede.

Di fatto non si può contestare **ad una tradizione che non ha conosciuto la catastrofe dell'incarnazione** di credere che tutto sia caduco e finito. E' solo con Cristo che la corsa folle della corruzione viene interrotta e invertita. E il distacco dalle cose che ci chiede la nostra fede non è per amara disillusione, ma è per lo svelamento sulle realtà ancora più vere cui esse alludono, da cui sono sorrette.

## **Il fenomeno della mindfulness risponde, in modo inadeguato, ad un bisogno reale**

La mia personale domanda, da quando mi sono imbattuta nel tema "pratiche meditative orientali" e relativa moda è: a che pro fare tanta strada quando non facciamo quella di scendere nelle nostre "cantine" a recuperare inestimabili tesori che la storia della Chiesa e dei suoi santi ci sta conservando integri da secoli?

Ma poiché questa tendenza è tanto diffusa abbiamo il dovere di misurarci con intelligenza e disponibilità, in un atteggiamento di vero dialogo: quello che non sventa la propria identità al prezzo di una malintesa accoglienza. Ed è soprattutto la Chiesa stessa, con il suo ricco magistero (soprattutto nel documento *Orationis formas*), ad offrirci luce supplementare per comprendere sia i benefici apporti che possono venirci dalla spiritualità buddhista, sia soprattutto **la profondità e la ricchezza dell'orazione cristiana**. Come spesso accade, anche questa provocazione è per noi, popolo di credenti, **occasione per riscoprire di quali gioielli preziosi sia composto il nostro tesoro spirituale**.

## **La terza accezione: mindfulness come protocollo terapeutico**

E' la terza versione con la quale si intende la mindfulness quella che ci interroga di più poiché **si è sviluppata proprio a contatto della e per adattarsi alla cultura occidentale**, ma nella sua versione scristianizzata e secolarizzata. L'uomo che si è fatto carico per primo di adattare questa pratica (che solo pratica non è!) al mondo occidentale è stato Jon Kabat-Zinn, biologo americano di origini ebraiche per anni discepolo di Thich Nhat Hanh.

## **Il protocollo MSBSR, *Mindfulness-Based Stress Reduction***

Si tratta di un laboratorio di otto settimane, con lezioni settimanali di due ore, giornate di ritiro, esercitazioni a casa (almeno 45 minuti di meditazione quotidiana è l'...

Riservatezza

consigliata per sei giorni la settimana) e addestramento su tre tecniche: meditazione mindfulness, *body scanning* (ovvero passare in rassegna con la concentrazione ogni singolo membro del nostro corpo) e posizioni yogiche basilari. Lo scopo della **formalizzazione di questo protocollo** è di riproporre gli ingredienti della meditazione buddhista in una forma che sembri neutrale, senza che si intuisca la ricetta finale.

Così presentata, la mindfulness, mostra già la sua metamorfosi *alla occidentale*, divenendo almeno nella sua proposta più superficiale, un prodotto-servizio che ha lo scopo di perseguire benessere psicofisico. Siamo di fatto sul piano della *customer experience*: metti in atto questo sistema e ti sentirai meglio. Lo stress si abbasserà, le difese immunitarie si alzeranno, l'ansia scenderà a livelli normali, etc...

### **Spiritualità senza religione?**

La religione sembra sparita da questo orizzonte. Ma se invece si fosse semplicemente adattata al nostro orizzonte dominante, quello per cui è oggetto di credo diffuso il ritenerci materiali, finiti, senza nessun rimando al trascendente? La dittatura del relativismo e della reificazione dell'uomo stesso ha in sé una grande forza religiosa, pur nella sua perversione. Ma questa è una mia considerazione, anche un po' frettolosa.

### **Lost in translation?**

Iadarola procede con estrema cautela e con grande rispetto in questo confronto con il buddhismo: e dalla sua analisi emerge che è proprio **la sua profonda spiritualità ad essere offesa e deformata in questa non innocua traduzione**. Passare la mindfulness nella cultura occidentale, consumistica, produttiva, concentrata sulla performance, *workaholic*, significa intossicarla degli stessi veleni o meglio asservirla agli scopi di questa mentalità: se sei meno stressato, se non hai attese circa il senso ultimo della vita, se vivi ogni inciampo o sofferenza con serafico disincanto, se non hai legami e affetti, allora sei più libero per la grande, continua produzione, alternata al consumo.

### **Un lasciapassare insidioso**

Munita di questa sorta di *badge* la mindfulness riesce ad entrare in moltissime istituzioni, scuole, aziende, ospedali dove rientra nel novero delle **medicine integrative**, per esempio. Se si fosse presentata come meditazione anziché come "clinica per la riduzione dello stress", secondo lo stesso Jon Kabat-Zinn, non avrebbe fatto molta strada.

Riservatezza

Ma questa veste è quasi un capospalla, che si lascia in custodia alla guardarobiera una volta entrati. Sotto questo cappotto, resta l'abito che è squisitamente religioso e specificamente buddista.

Così fa notare l'autore a pagina 29, ragionando sull'andamento del fenomeno anche in Italia:

Se da una parte, nelle presentazioni del testo e del suo contenuto quali è possibile riscontrare nei numerosi eventi e conferenze che ormai si dedicano al tema, la mindfulness continua a essere presentata come una forma di meditazione "laica", secolarizzata e non-religiosa, dall'altra i riferimenti al buddhismo al suo interno sono evidenti e numerosi (...).

E come si giustifica il principale "importatore" della pratica? Come accetta questa spoliatura anche solo apparente delle radici buddhiste della mindfulness?

Con l'assunto che **nemmeno il Buddha era buddista.**

La mindfulness non è da dirsi buddista non perché non sia espressione della dottrina e della pratica buddista ma perché lo stesso "Buddha non è buddista". Il Buddha storico infatti, viene paragonato a uno scienziato che ha scoperto leggi fondamentali della realtà e ha costruito delle tecniche a partire da queste leggi: "le conoscenze che raggiunse hanno col tempo dimostrato di essere universali, come lo possono essere le grandi scoperte scientifiche, come le leggi della termodinamica e quella della gravità". (Ibidem, p. 30)