

# Recensioni

I. IADAROLA, *Mindfulness. Un'opportunità per i cristiani?*, Edizioni Ares, Milano 2020, 160 pp., € 14,06.

È un piccolo libro (pp. 160) fruibile ma ampiamente argomentato, appena pubblicato dal nostro confratello, padre Iacopo Iadarola. Di fronte al diffondersi del fenomeno della *Mindfulness* anche in ambito ecclesiale, egli si è chiesto se sia opportuno integrare tale pratica meditativa di origine buddhista nella vita e nella preghiera cristiana. Il libro è sostenuto da un corposo contributo in postfazione di padre Antonio Gentili, esponente di riferimento nel dialogo tra cristianesimo e religioni orientali. Perciò, sono pagine che offrono senza pregiudizi un utile discernimento nella ricerca del delicato equilibrio tra rifiuto incondizionato e ingenua accettazione.

Tra i possibili significati del termine *mindfulness*, padre Iacopo ne mette in evidenza tre, da cui poi prosegue con le sue analisi. Il primo significato di *mindfulness* come semplice lemma del vocabolario inglese, definito dall'*Oxford Dictionary*, è: «*La qualità o lo stato di essere consapevoli o attenti riguardo a qualcosa...*». In italiano, sarebbe “consapevolezza”, “attenzione piena”, “concentrazione”, “coscienza” (in senso cognitivo, non morale): è pertanto la definizione di una facoltà umana universale. Il secondo significato di *mindfulness* è dato dalla traduzione in inglese, con questo termine, della parola *sati* (in lingua pāli, lingua liturgica del buddismo Theravāda): indica *un'attenzione piena ma non giudicante e*

*non riflessiva al momento presente.* È con riferimento alla *sati* che un monaco buddhista vietnamita, Thích Nhất Hạnh, ha focalizzato la sua missione di rendere accessibili a tutti gli uditori occidentali i tesori della propria tradizione religiosa per portare risveglio e per rendere tutti coscienti o consapevoli del momento presente. Ma il nostro libro si concentra soprattutto sul terzo significato che consiste nell'impiego del termine *mindfulness* come “protocollo terapeutico” (p. 24), nato nel 1979, elaborato da Jon Kabat-Zinn (biologo americano di origini ebraiche e discepolo di Thích Nhất Hạnh). Si tratta sostanzialmente di un programma basato su varie tecniche yogiche e sulla meditazione buddhista di tipo *vipassanā* (che non sono solo tecniche!) in un laboratorio di otto settimane, per ridurre lo stress (cfr. p. 25): il tutto però presentato in termini “secolarizzati” e religiosamente neutri.

Ma già dal secondo significato, si intuisce come la *Mindfulness* non sia soltanto una semplice tecnica meditativa. Quell'attenzione piena, non giudicante e non riflessiva, secondo il suo promotore (Thích Nhất Hạnh), porta fino alla consapevolezza dell'inconsistenza dell'io. E tale esito, che non è così neutro, fa parte dell'idea buddhista dell'“*anattā*” (il “non sé”) (cfr. p. 22), la illusorietà del tutto. Quindi, è una pratica che presuppone una precisa e ben argomentata antropologia della dottrina buddhista (*Buddha-dharma*) che nega l'esistenza dell'io (cfr. p. 22, nota 17). Tale antropologia fa nascere poi un tipo di etica ben preciso.

Ma quello che padre Iacopo mette sotto la lente d'ingrandimento nel suo volume è soprattutto il terzo significato. In ultima analisi, il “protocollo” propone gli ingredienti della meditazione buddhista in una forma surrettiziamente neutrale senza far intuire la ricetta finale. In ciò combaciando perfettamente con quella cultura occidentale scristianizzata, secolarizzata ma soprattutto consumistica. Infatti il nostro confratello – non in chiave

apologetica, ma insieme a molti buddhisti critici nei confronti della *Mindfulness* che egli cita – si chiede se «dopo che la *New Age* ha sdoganato l'industria dello Yoga e il *business* della “Meditazione trascendentale”, adesso è la *Mindfulness* l'ennesima moda che si offre sui banchi del “supermercato spirituale” d'Occidente» (p. 11). Siamo in un tipo di spiritualità senza religione, siamo nel mondo del mercato (prodotto-servizio: metti in atto questo sistema e, vedrai, ti sentirai meglio; cfr. pp. 27-28) ossessionato dal culto del benessere fisico-psicologico.

È molto interessante come padre Iacopo poi cerca di osservare bene tutto questo fenomeno con due occhi: «un occhio sarà quello del Carmelo, ordine religioso di cui facciamo parte, un occhio sarà quello del magistero passato e recente» (p. 12: il documento della Congregazione per la Dottrina della Fede *Orationis formas* e alcuni recenti pronunciamenti di papa Francesco e dei vescovi spagnoli che hanno toccato la nostra questione). Perciò, in questo piccolo volume, egli ci offre non solo uno scandaglio nei meandri della *Mindfulness*, ma anche strumenti importanti per riconoscere una preghiera genuinamente cristiana.

Proprio di recente papa Francesco ha sottolineato che «la preghiera non è un calmante per attenuare le ansietà della vita; o, comunque, una preghiera di tal genere non è sicuramente cristiana. Piuttosto la preghiera responsabilizza ognuno di noi» (cfr. Udienza generale del 21 ottobre 2020). A nostro parere, la nostra responsabilizzazione può cominciare dal fare atto di discernimento, e siamo grati a padre Iacopo perché ci ha offerto davvero un'eccellente occasione di presa di coscienza in merito al fascino di queste pratiche che bussano sempre di più alle nostre porte.

HERMANN RAMANANTOANINA, OCD