



IL LIBRO DEL MESE

# Buddha e Cristo

Tra consapevolezza di sé  
e preghiera meditativa cristiana.

di **Fabio Scarsato**

Ciclicamente siamo contagiati da mode filosofico-religiose che arrivano dall'Oriente e che, forse solo perché esotiche o «nuove», ci sembrano ogni volta più adatte a noi di quanto non lo siano le nostre. Se non altro, e questo è un punto a loro favore, sembrano tenere meglio assieme la dimensione spirituale e quella corporea. Così ci sarà già capitato di incappare nella *mindfulness*, anche nel nostro ambiente di lavoro. L'invenzione di questa pratica si deve come tale a Jon Kabat-Zinn, biologo americano, discepolo del monaco buddista vietnamita Thich Nhat Hanh, che fondò, già nel 1979, il *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society*: laicizzare la via buddista alla consapevolezza di sé (*sati*) per renderla fruibile dalla maggior parte delle persone. In maniera tale che non dipenda dall'appartenenza a qualsivoglia fede religiosa o ambito culturale. Anche se, e di ciò è bene essere consapevoli, tale pratica è intrisa di buddhismo ovunque, e la si può considerare «laica» solo a patto di concordare con l'affermazione che neanche «Buddha è buddista». Diventa un «modo d'essere» e di vivere il buddhismo (occidentalizzato, anche ciò è bene saperlo, a uso e consumo del nostro tempo secolarizzato e, accusano alcuni orientali, capitalistico). Così preannunciata, la *mindfulness* si definisce come «uno stato mentale conseguito tramite la focalizzazione della propria attenzione sul momento presente, al contempo riconoscendo e accettando tranquillamente i propri sentimenti, pensieri e sensazioni corporee, impiegato come tecnica terapeutica (*Oxford Dictionary*). Di fatto, poco più che un protocollo medico che ambisce a diventare religione laica.

Senza entrare nel merito del rapporto della fede cristiana con le altre religioni, e perciò della bellezza anche del buddhismo, e senza misconoscere i benefici fisici e psicologici di tale metodo, questo libretto, agile e comprensibile, può essere utile a chiarirsi le idee, senza pregiudizi ma neppure sconti in nome di un presunto «buonismo religioso». La vera domanda della congruenza di questa tecnica con la preghiera cristiana, infatti, non riguarda tanto questi aspetti, ma le sue implicazioni teologiche e spirituali. L'autore, frate carmelitano scalzo, ne tratta partendo dalla propria spiritualità e carisma. E ha gioco facile, citando documenti ecclesiali e teologi, per sostenere che tutti i metodi che aiutano ben vengano, ma la preghiera autenticamente cristiana è tutt'altra cosa. È unicamente in vista della

relazione con Dio e con i fratelli: «Un intimo rapporto di amicizia, nel quale ci si intrattiene spesso da solo a solo con quel Dio da cui ci si sa amati» (Teresa d'Avila, *Cammino di perfezione*, citato in *Catechismo della Chiesa Cattolica*, n. 2709). Non presenza a me stesso, ma presenza di Dio in me.

Iacopo Iadarola

Mindfulness  
Un'opportunità  
per i cristiani?

Ares,  
pagine 160, € 14,80



Che i fiaschi citati nel titolo non siano tanto quelli di vino, ma piuttosto la distanza sempre troppa tra sogni e realtà, ci si mette poco a capirlo. Leggendo queste poesie di «provincia», dove si parla di supermercati, asfalto, sabati sera, liste della spesa, e smarrimenti e delusioni, e voglia di andarsene in un altrove che chissà dov'è, viene in mente la poesia di paesaggio di Zanzotto, conterraneo di Targhetta. E ci domandiamo come stare anche noi dentro il nostro di «paesaggio». (F.S.)

Francesco Targhetta, **I FIASCHI**  
Le Lettere, pagine 180, € 16,00