

# Mistica e Filosofia

Οἱ ὀρθῶς φιλοσοφοῦντες ἀποθνήσκουσιν μελετῶσι

Platone, *Fedone*, 67e



PUBBLICAZIONE SEMESTRALE  
DIRETTORE MARCO VANNINI



Le Lettere

**Mistica e Filosofia**  
Periodico semestrale

*Direttore responsabile:*  
Giovanni Gentile

*Direttore:*  
Marco Vannini

*Comitato scientifico:*  
Roberto Celada Ballanti  
Francesco Gaiffi  
Beatrice Iacopini  
Alfredo Jacopozzi  
Salvatore Lavecchia  
Giangiorgio Pasqualotto  
Fausto Sbaffoni OP

*Redazione:*  
Editoriale Le Lettere  
Via Meucci 17/19  
50012 Bagno a Ripoli (FI)  
periodici@lelettere.it  
Tel.: 055 645103

*Per abbonarsi:*  
abbonamenti.distribuzione@editorialefirenze.it  
Tel.: 055 645103

*Abbonamenti 2023:*  
PRIVATI:  
Italia € 60,00 – Estero € 100,00  
ISTITUZIONI  
Italia € 90,00 – Estero € 140,00

Registrazione presso il Tribunale di Firenze  
n. 6105 dell'11/07/2019

ISSN 2612-7741

# Indice

## SAGGI

- MARCO VANNINI, *Homo, humus, humilitas. L'uomo non umile non è* . . . . . p. 9
- SALVATORE LAVECCHIA, *In principio era il dialogo. Lógos come relazione nel Prologo giovanneo* . . . . . » 21
- SILVIA VERNA e STEFANO BIGAGLI, *Il Padre Nostro. Una lettura speculativa* . . . » 31
- ADRIANO MARIANI, *Etty Hillesum e Il Libro d'ore di Rainer Maria Rilke* . . . » 57
- ALBERTO VIGANÒ, *Una proposta pedagogica. La filosofia dell'educazione di J. Maritain* . . . . . » 75
- FABRIZIO VALENZA, *Il concetto di anima alla prova dell'oggi* . . . . . » 103
- GEMMA VIGNA, *Il deserto dell'anima. Vivere il vuoto tra il niente e il nulla* . . . » 121

## INEDITO

- Vita della beata Margherita da Faenza* . . . . . » 129

## RECENSIONI

- LAURENCE WUIDAR, *Fuga divina. La musique dans l'écrit mystique du Moyen Âge à la première modernité* (M. VANNINI) . . . . . » 149
- MICHELE LODONE, *Invisibile come Dio. La vita e l'opera di Gabriele Biondo* (B. IACOPINI). . . . . » 153
- GIANNI VACCHELLI, *L'“attualità” dell'esperienza di Dante. Un'iniziazione alla Commedia* (M. VANNINI). . . . . » 157
- TOMMASO DA OLERA, *Scritti. I-V* (A. SANA). . . . . » 161

RAFFAELLA ARROBBIO, *La meditazione tra essere e benessere* (E. MANTOANI) . . p. 167

Abstracts ..... » 171

Raffaella Arrobbio, *La meditazione tra essere e benessere. Non c'è mindfulness senza buddhismo*, Le Lettere, Firenze 2022, pp. 224, euro 18,50.

*Mindfulness* = consapevolezza, presenza mentale, piena coscienza. E davvero questo libro della dottoressa Raffaella Arrobbio, psicoterapeuta e studiosa del Dharma Buddhista, è un libro che persegue una piena presa di coscienza. Proprio per questo è un libro coraggioso, perché cerca di dare una visione “altra” rispetto alla percezione comune del fenomeno della *mindfulness* e della meditazione intesa come uno dei tanti *hobbies* che hanno lo scopo di portare – egoisticamente – “benessere” alla nostra vita di consumatori: un’attività (da affiancare a molte altre) resa laica per il mercato occidentale.

La parola *mindfulness* è ormai onnipervasiva nella nostra società; anzi, nell’offerta meditativa e pseudo spirituale, quasi da supermercato, alla quale abbiamo oggi giorno accesso, o che addirittura ci viene insistentemente proposta (pensiamo alle pubblicità di corsi di meditazione, miglioramento del proprio benessere, con cui siamo bombardati attraverso i *social*) siamo portati a considerarla acriticamente come sempre meritevole, buona e salutare. Ecco allora che quest’opera arriva ad essere davvero utile; e sarà sicuramente fonte di dibattito, perché ci spinge a porci molteplici domande, tra cui forse la più importante: per quale motivazione medito (o dovrei meditare)? Diventa pertanto prezioso l'*excursus* storico che l’autrice ci propone della spiritualità in ambito occidentale, a partire dal mondo classico con alcuni dei suoi miti e dei suoi filosofi; ma soprattutto è fondamentale per una corretta comprensione del fenomeno *mindfulness* (o meditazione laica) l’inquadramento dell'*humus* su cui fonda le proprie radici la *mindfulness* da noi conosciuta, ovvero l’inesauribile miniera del mondo buddhista, di cui Raffaella Arrobbio è esperta conoscitrice e a cui ci introduce passo passo con maestria, partendo dalle concezioni delle scuole tibetane di tradizione Mahāyāna e Vajrayāna.

Chi è già addentro allo studio del buddhismo troverà molteplici

spunti di approfondimento, mentre per altri, come è stato per il sottoscritto, questa parte del libro sarà una validissima introduzione alla ricchezza di questa Via con cui è sempre più necessario confrontarsi, onestamente e umilmente, assieme alle altre grandi tradizioni spirituali dell'umanità, in un mondo complesso, interrelato e votato al dialogo interreligioso, pena l'accentuarsi della crisi etica, economica e spirituale che già stiamo sperimentando e soffrendo tutti.

Ecco, dunque, che approfondire una Via come quella buddhista qui presentata, porta a notare, quasi a ogni pagina, diverse affinità, risonanze e anche problematiche che sorgono a un confronto, per esempio, con la Via cristiana. Si consideri infatti come si ricordi che la meditazione, che in ambito cristiano possiamo anche chiamare "preghiera pura", non sia fine a sé stessa nella pratica buddhista, ma bensì un elemento, per quanto importante, che assieme ad altri costruisce un impianto di sostegno alla trasformazione dell'essere umano, alla metamorfosi (come veniva chiamata la Resurrezione in tempi antichi), alla *metànoia*, cioè alla conversione. Oppure come i monaci buddhisti siano ben consci, da tempo immemore, di quel demone che i Padri del Deserto chiamavano *pax perniciosa*, ovvero un crogiolarsi in un apparente stato beatifico. Ancora, ci sono addirittura metafore quasi uguali nelle due tradizioni, come la metafora del tesoro sepolto in un campo, oppure quella del seme della Natura di Buddha insita nell'interiorità del nostro essere (si ricorderanno le parole di Gesù sul seme di senape o l'invito a riconoscere che il Regno dei Cieli è dentro di noi). E poi abbiamo il richiamo all'attenzione, che è la principale forma d'amore; la riflessione sul tema del distacco che deve essere correttamente inteso, altrimenti si corre il rischio di ritrovarsi avulsi dalla realtà e imprigionati in un palazzo dorato, mentre il vero distacco propugnato dalle Vie millenarie di saggezza (a cui comunque è ancora possibile attingere) è l'esperienza di una realtà più piena, che anzi ci fa indignare dello stato di questa realtà e ci porta ad agire di conseguenza, senza paura, per il benessere non solo nostro, ma di tutti gli esseri viventi. C'è dunque una complessa e fondante dimensione etica da considerare, che la *mindfulness* intesa scorrettamente potrebbe portare a ignorare o addirittura ad elidere.

La comunità di cui fa parte lo scrivente questa recensione, la Comunità Mondiale per la Meditazione Cristiana – WCCM –, ha avuto l'onore di ospitare Sua Santità il XIV Dalai Lama Tenzin Gyatso a dicembre 2021 in un incontro per la presentazione del tema della Comunità di quest'anno (*Unified Consciousness: One Mind One Heart* – Consapevolezza unificata: una mente, un cuore), e il suo insegnamento è stato proprio quello di insistere nel promuovere una coscienza espansa, una compassione universale, al di là del proprio benessere individuale, così come (mal)inteso in Occidente. A questo proposito, sarebbe stato forse utile

un approfondimento in chiave anche storica del tema del “benessere”, termine appropriatamente richiamato nel titolo e che attraversa tutto il libro senza però venir affrontato sistematicamente (speriamo perciò in un contributo prossimo da parte dell’autrice su cosa si è inteso e cosa si intende con la parola, assai abusata, “benessere”).

Certamente questo studio di Raffaella Arrobbio si fonda su una letteratura scientifica ampia e ben richiamata bibliograficamente (e che fa venir voglia di andare a ricercare e consultare), una letteratura che però viene fin troppo spesso “dimenticata” quando la *mindfulness*, o comunque certe pratiche basate sulla meditazione di consapevolezza moderna, viene presentata come la panacea di tutti i mali, secondo la scrittrice. Ci sono, invece, significativi studi sugli effetti negativi della meditazione che andrebbero considerati; effetti negativi che ogni tradizione già conosce, e che, per l’autrice, sono attenuati, se non superati, grazie all’aiuto di guide spirituali di comprovata esperienza; all’opposto troviamo invece la corrente moda degli istruttori contemporanei che in poco tempo si ritrovano abilitati, ma che poi si debbono confrontare con tutta una serie di problematiche psicologiche, spirituali, e non solo, comunque difficili da gestire.

Da esperta psicoterapeuta, l’autrice ci ricorda che è fondamentale non fare confusione tra indagine psicologica e ricerca spirituale. La meditazione viene addirittura indiscriminatamente proposta come terapia psicoterapica, cosa che non è e che non può essere. Anzi, può addirittura essere deleteria se non inserita in un percorso di stabilizzazione dell’io, qualora ci sia questa esigenza. Solo in un secondo momento, se l’io si stabilizza, allora si può proporre, e percorrere, un percorso spirituale. Diversamente sarebbe pura illusione pensare che la *mindfulness*, così come proposta in troppi corsi di poche settimane, possa davvero essere liberazione da disagi psicologici, fisici, o psico-fisici (si pensi alla *mindfulness* proposta come risoluzione di sofferenze derivanti dallo stress lavorativo, quando dunque non può essere tecnica risolutiva, ma al massimo compensativa o adattiva a uno stile di lavoro errato che spesso vede il *multitasking* come emblema di eccellenza). Allo stesso modo è illusione autoconvincersi (o, peggio, convincere altre persone) che la *mindfulness*, ideata da Jon Kabat-Zinn negli anni Settanta e nata in un ben specifico ambito con uno scopo ben definito, e per molti versi meritatoria, possa essere intesa come percorso spirituale che impegna pochi minuti al giorno, mentre sappiamo che le Vie tradizionali intendono la trasformazione spirituale come un lavoro incessante, una vigilanza continua su tutti gli ambiti in cui una persona si trova ad operare. Altrimenti si corre il rischio di continuare ad alimentare velenosamente, e questa volta magari inconsciamente, il proprio io, senza cioè uscire dal meccanismo di sofferenza nutrita proprio dall’io e mio.

Sicuramente i giudizi di Raffaella Arrobbio potranno suonare assai *tranchant*, duri alle volte, ma è altrettanto vero che la nostra società corre il severo rischio di dimenticare i grandi percorsi spirituali per affidarsi a un surrogato prodotto da *fast-food* spirituale. Diventa pertanto cruciale riuscire a intendere correttamente la *mindfulness* (sia per chi già la pratica, sia per chi vorrebbe praticarla, così come per tutti i ricercatori spirituali) al fine di non correre il rischio di approcciarvisi acriticamente e cercare in essa ciò che per sua natura non può offrire, ovvero il superamento del proprio ego e la liberazione, in termini buddhisti, dalla “sofferenza inerente l’esistenza condizionata”, e l’approdo a un orizzonte di senso che sia Salvezza (richiamando così anche un termine caro al cristianesimo), ovvero la realizzazione del perfetto Risveglio.

Enos Mantoani





Finito di stampare nel mese di novembre 2022  
presso la tipografia Digital Team, Fano (PU)