

mazione e notizia, che valuta le problematiche locali in relazione alle questioni nazionali e mondiali, che non teme il confronto con le categorie e i punti di vista rivali: insomma a scuola cittadini d'ogni età imparano l'*humanitas* e l'*ars interrogandi* direttamente da quelli che ne furono gli inventori e i maestri.

Giulia Carazzali

RAFFAELLA ARROBBIO, *La meditazione tra essere e benessere. Non c'è mindfulness senza buddhismo*, Le Lettere, Firenze 2022, pp. 224.

L'autrice, torinese, laureata in Filosofia e in Psicologia, specializzata in Psicoterapia Cognitiva, praticante da più di trenta anni di meditazione secondo gli insegnamenti del Buddhismo Vajrayana, ha esercitato a lungo la professione di psicoterapeuta. In questo suo ultimo libro traccia un bilancio sulla questione della "meditazione", tanto diffusa in molteplici scuole, in un tempo come quello attuale, caratterizzato da quell'enorme sofferenza che già Jung definiva *afflictio animarum*, ovvero domanda esistenziale di senso, cui le religioni non riescono più a rispondere, e che non è soddisfatta neppure dalle ideologie laiche. Pur senza svolgere una sterile critica, motivazione esplicita del libro è il desiderio di fornire una mappa che aiuti a orientarsi tra le numerose offerte per il "benessere", mettendo in guardia contro le derive semplicistiche della pratica di *mindfulness*. Procedendo, opportunamente, con la dovuta attenzione storica, si descrive infatti innanzitutto l'origine e lo sviluppo di tale pratica, dai primi del '900 fino alla situazione odierna, ormai del tutto avulsa dal percorso antico (pp. 35-47).

La prima cosa da notare è che la *mindfulness* contemporanea è affetta da quello che potremmo chiamare il "peccato originale", dal quale dipendono tutti gli altri. Esso consiste nella confusione tra psicologico e spirituale, ovvero nella perdita della dimensione spirituale stessa, il che significa di fatto ignorare quale sia la realtà più profonda dell'essere umano. È evidente che senza la conoscenza di tale realtà, non ci si può muovere altro che in dimensioni superficiali, inessenziali. Come recita il titolo di un recente (London 2019) libro di R.E. Purser, la *mindfulness* è diventata così la nuova "spiritualità capitalista" - ove, ovviamente, l'aggettivo annienta immediatamente il sostantivo - finalizzata a neutralizzare il dissenso, creando soggetti docili al sistema.

La *mindfulness* si configura infatti come una meditazione laica, che risponde al modello consumistico imperante in Occidente, con una diffusione vastissima: «digitando la parola su Google si hanno più di cento milioni di risultati; sorgono continuamente nuovi centri, che propongono corsi a ripetizione; esistono poi i corsi on line, i libri (cercando libri su questo argomento su Amazon si ha più di un milione di risultati). Miles Neale, un insegnante buddhista e psicoterapeuta, ha coniato il termine *McMindfulness*, con evidente riferimento ai ristoranti fast food Mc Donald's: cibo veloce per una soddisfazione immediata, adatto a persone indaffarate che possono dedicare poco tempo e poca cura all'alimentazione» (pp. 46 s.).

Non meraviglia perciò che la *mindfulness* si sia allontanata dalle radici buddhiste originarie, abbandonando l'Etica e la corretta Motivazione alla pratica. Accade

così che gli effetti secondari positivi della pratica meditativa – la calma mentale, le ricadute benefiche sul sistema nervoso/emozionale e anche su quello fisico – sono scambiati per l’obiettivo e perseguiti per la maggior soddisfazione dell’ego, dunque con un completo rovesciamento della teoria e della pratica buddhista. Nella tradizione buddhista, infatti, in particolare in quella tibetana, il demone da recidere, il più importante da cui derivano tutti gli altri, cioè le emozioni perturbatrici e conflittuali, è il demone dell’io, dato che è attraverso l’afferramento dell’ego che la mente è tormentata dalle emozioni. Le metodiche di meditazioni che “rasserenano”, che sono piacevoli, possono essere ancora utilizzate dall’io per rafforzare il senso della propria importanza, ed è questo che accade oggi, prevalentemente, nell’ambito della *mindfulness*. Il vero distacco è libertà dall’attaccamento all’ego e dalla paura, conoscenza che libera, e dunque non ha nulla a che vedere con quella parodia di distacco consistente invece nel chiudersi in una propria *comfort zone*, lasciar fuori difficoltà e problemi per dedicarsi a coltivare un momentaneo miope benessere, impermanente come ogni altra cosa.

Come scrive un monaco Theravada contemporaneo, «la meditazione può aiutare la gente in molti modi, sì, ma il suo obiettivo è oltre il semplice fare fronte ai problemi che si incontrano [...] La meditazione non è per ridurre lo stress, ma per comprendere la sofferenza e la cessazione della sofferenza» (p. 76).

*Mindfulness*, alla lettera “consapevolezza”, è in effetti una parola entrata in uso modernamente per indicare la presenza mentale, l’attenzione, traducendo quella che in lingua pali si chiama *sati*. Originariamente però *sati* non era una pratica a sé stante, bensì una funzione mentale, una capacità della mente per sostenere la meditazione, una capacità di “salutare concentrazione”, ovvero uno dei punti dell’Ottuplice Sentiero, non separabile dagli altri: la differenza tra l’idea antica e quella moderna di *sati* è perciò sostanziale (pp. 114-117). Opportunamente, nel libro si trova perciò un’illustrazione approfondita dei principi del Buddhadharmā - le quattro Nobili Verità e l’Ottuplice sentiero – con la loro profonda motivazione altruista, in netto contrasto con quella egoica, per non dire egoistica, della *mindfulness*, raccontati con le parole di Insegnanti buddhisti della tradizione, antichi e contemporanei (l’autrice si appoggia nei punti chiave alle parole di maestri qualificati, senza esprimere opinioni proprie).

L’ultimo capitolo del libro tratta degli effetti indesiderati della *mindfulness*, sui quali alcuni studi recentissimi pongono l’attenzione, anche se la letteratura, amplissima, sull’argomento è sbilanciata a favore degli effetti soltanto positivi della pratica. Nelle Conclusioni, infine, Arrobbio si pronuncia a favore di una ricerca spirituale orientata verso l’alto, ovvero rivolta con coraggio ed energia verso un Oltre pre-sentito e sperato, sostenuta dalla fiducia che esista quella possibilità di trascendenza, già misteriosamente presente nella consapevolezza. Sotto questo profilo, fermo restando che il libro tratta del buddhismo, dato che è da esso che la *mindfulness*, sia pure in modo distorto, prende le mosse, l’autrice conclude che esistono anche altre Vie di saggezza autentiche (pp. 214 s.). E qui non possiamo fare a meno di ricordare un suo precedente lavoro: *Gesù e Buddha in dialogo. Saggezza e Amore nel Buddhadharmā e nei Vangeli* (Firenze 2016),

in cui si mostra come due insegnamenti spirituali in apparenza lontani rivelino il fondamento comune nel distacco dall'ego, da cui scaturisce la vera pace interiore e l'amore per il prossimo.

Marco Vannini

DIEGO VALERI, *Il mio nome sul vento. Poesie 1908-1976*, a cura di Carlo Londero, Il Ponte del Sale, Rovigo 2022, pp. 301.

Da più di quarant'anni non erano più disponibili le raccolte di un «maestro in ombra» come Valeri: appare pertanto encomiabile l'iniziativa del Ponte del Sale nel proporre questa antologia che si discosta dal canone del genere nella scelta di presentare i testi senza alcuna soluzione di continuità, per riunire gran parte della produzione in versi del padovano nella medesima collana che ospita Carlo della Corte (poeta già apprezzato da Valeri, come testimonia la breve ma acuta prefazione che questi aveva dedicato alla *plaque* del veneziano *Un veneto cantar*) e che accoglierà, prossimamente, l'integrale in versi di Ligio Zanini.

Né si corre il rischio di perdere, a questo modo, l'evoluzione nel tempo di tale poetica, dal momento che risulta agevole risalire a quali raccolte appartengano i singoli testi sulla base della dettagliata nota al testo del curatore, come della puntuale bibliografia che correda il volume.

La poesia di Valeri si propone sin dall'inizio nei termini di un'ininterrotta elegia all'indirizzo delle molteplici piccole cose che sostanziano una vita, dalla pianta di fico sulla quale il poeta si occultava da bambino (*Il fico*, p. 184), quasi un «piccolo Pan / [...] / re del mondo, dell'orto», al lombrico che si contorce sotto la zappa (*Al mio tempo fanciullo*, p. 196: «Al mio tempo fanciullo / primavera non era / il sole nuovo, il vento nuovo / la nuova rosa color di rosa / in vetta al verde spino. / Era il lombrico biondo o bruno / che si torceva furibondo»), all'avvicinarsi dei mesi (su tutti aprile, ma pure settembre), delle stagioni, dei tramonti, alla costante attenzione per i vegetali, per i piccoli animali, per le perdite o le presenze angeliche che mai si manifestano, fino all'onnipresente sbuffare del vento come al persistere della luce o del tepore del sole.

Un'elegia che si manifesta sovente nelle forme di una composta nostalgia, molto lontana dal tragico, che ha per ascendente i lirici greci come i Provenzali, nei confronti ora delle giovani piante («Come nati oggi, i giovani pioppi / non hanno memoria di nulla, / nulla sanno di autunno, di foglie / morte, di morte»), *Son come getti di fresche fontane*, p. 192), ora della giovinezza in senso lato, ora dell'autunno o dell'estate: «Tu sembri stare, ma / vai senza posa, scorri via. Domani / è l'autunno: l'autunno / dai soli impalliditi, dalle lunghe ombre opache. / Cadono frutti, l'albero si spoglia» (*Estate, dove vai, dove mi porti?*, p. 193).

È questa, ci sembra, la maniera originale nella quale Valeri riesce a rimodulare le giovanili suggestioni pascoliane, simboliste, crepuscolari, ermetiche o dannunziane piegandole a un approccio dolente, ma più intimo e più raccolto, alla verità delle cose e di se stesso, la verità di un uomo calato nel proprio tempo, stilema che resterà sempre la cifra distintiva della sua poesia.