

LUIS JORGE GONZÁLEZ

Mindfulness
e
Santa Teresa

Stare con Chi sappiamo che ci ama

Titolo originale:

«Mindfulness y Santa Teresa. Estar con quien sabemos nos ama» (México, 2017)

2018: Prima edizione

© Luis Jorge González Castellanos

Teresianum

Piazza San Pancrazio, 5-A

00152 Roma, Italia

Tel. (39) 0658 5401

Fax (39) 0658 5403 00

Traduzione:

Benedetta de Vito

EDICIONES DURUELO

Ejército Nacional, No. 120 – 305

Col. Nueva Anzures

11590 México, D.F.

ISBN 978-607-7836-18-6

INDICE

INTRODUZIONE	9
1. Apprezza con Teresa la meditazione	17
1.1 <i>Intraprendi l'avventura della meditazione</i>	18
a) Chi è Teresa d'Avila	19
b) La volontà di avventura	21
c) Chiave della meditazione, coscienza o cuore?	23
1.2 <i>I tuoi motivi per meditare</i>	26
a) Esigenza del secolo XXI	26
b) Soluzioni insane	31
c) La tua vita richiede la pratica della meditazione	33
d) Dodici ragioni per meditare	37
1.3 <i>Radici occidentali della meditazione?</i>	38
a) La tradizione orientale	39
b) Tradizione occidentale?	44
• Ebraismo	45
• Cristianesimo: meditazione di Gesù	47
• Islamismo	52
1.4 <i>Il cervello e la meditazione</i>	53
a) Avvicinarsi ai monaci del Dalai Lama	54
b) Benefici fisici e mentali della meditazione	56
c) Mappe del cervello meditativo	57
2. MINDFULNESS PER LIBERARE TESTA, CUORE E MANI	67
2.1. <i>Comincia con il liberare la tua libertà meditando</i>	68
a) Conversione di Teresa	68
b) Libertà personale: timone della <i>Mindfulness</i>	72
c) Prepara il corpo	75
• Dove meditare	76
• Quando meditare	78
• Quanto tempo meditare	79
• Postura Corporeale	81
• Che cosa mangiare e bere	82
2.2 <i>Impossessati della tua testa: scegli un punto su cui concentrarti</i>	85
a) <i>Mindfulness</i> : radicati nella respirazione	87
• Condizioni: Intenzione, nel presente, senza giudizi	88
• Fissa la tua attenzione sulla respirazione	90
• <i>Allarga la tua respirazione</i>	91
b) <i>Estendi la tua attenzione alle sensazioni corporali</i>	93
• La respirazione come ancora	94

c) Osserva da testimone i tuoi pensieri	96
• L'inevitabile flusso dei pensieri	96
• Osserva per un momento i tuoi pensieri	100
2.3 <i>Appropriati del tuo cuore: controllo emozionale</i>	103
a) Emozioni: accoglierle e staccarsene	105
• Medita le tue emozioni	106
• Medita sull'ira, sulla tristezza, sul timore	108
b) <i>Mindfulness o Heartfulness?</i>	109
• Apri il cuore meditando	111
• Medita accogliendo le vibrazioni sonore dell'ambiente	112
• Accogli l'amore	113
• Amare senza frontiere	115
2.4 <i>Al lavoro: creando l'attitudine meditativa</i>	119
a) Disciplina significa ripetere e ripetere	120
b) Abitudine: sforzo senza sforzo	121
c) <i>Mindfulness</i> : qui e ora, dovunque	123
d) Tutto è grazia/amore	126
 3. DIFFICOLTÀ: LIBERATI CON LA MEDITAZIONE	129
3.1 <i>Liberati dal falso io</i>	130
a) Oltre l'autoritratto	131
b) Lascia che il tuo vero io sorga, meditando	133
3.2 <i>Salta gli ostacoli della meditazione</i>	134
a) Smaschera le tue convinzioni e le tue abitudini negative	136
b) Speranza necessaria per la grande avventura di meditare ogni giorno	140
c) Sfruttare senza dipendenza gli effetti secondari del meditare	142
3.3 <i>Supera lo stress e le tue emozioni negative</i>	145
a) Alcuni aspetti fisiologici dello stress	146
b) Lo stress: nemico numero uno della salute	149
3.4 <i>Mindfulness per sanare il tuo corpo</i>	151
a) Guarigione dallo stress con la <i>Mindfulness</i>	152
b) Come cura la <i>Mindfulness</i> ?	156
3.5 <i>Condividi la tua pratica regolare ed efficace</i>	165
a) Mantieni viva la tua motivazione, condividendola	166
b) Dove due o tre si riuniscono a meditare	168
c) Vai in ritiro a meditare	169
 4. QUATTRO FORME DEL SEMPLICE STARE CON CHI CI AMA	173
4.1 <i>Ascoltare la parola dell'Amico</i>	175
a) Parola di Dio: Vi ho chiamati amici	175
b) Parola di Verità per stare con la Verità	179

c) Accoglimento personale della Verità	182
d) Una parola del Vangelo per stare con l'Amico	189
4.2 <i>Trattare con l'Amico, tutto il giorno</i>	193
a) Pregare, ben oltre l'orazione, amicizia con Dio	194
b) Trattamento amichevole per approfondire l'amicizia	197
c) Insegnamento dell'Amico per andare oltre la <i>Mindfulness</i>	202
4.3 <i>Stare con l'Amico: Orazione di raccoglimento</i>	210
a) Orazione di raccoglimento in laboratorio	211
b) Cinque passi per l'orazione di raccoglimento	214
c) Stare con Dio, nel silenzio dell'intelletto, <i>Mindfulness</i> ?	221
d) Orazione di raccoglimento: via per l'esperienza mistica	226
4.4 <i>Presenza reale dell'Amico: Mistica eucaristica</i>	228
a) Amicizia di Teresa con Gesù in pienezza	229
b) Pienezza dell'amicizia con Dio attraverso Gesù Eucaristia	234
c) Dalla mistica esperienza eucaristica a Fondatrice	236
d) <i>Mindfulness</i> per vivere la Messa come relazione d'amicizia?	241
CONCLUSIONE	249
BIBLIOGRAFIA	253

INTRODUZIONE

Appartengo all'Ordine dei Carmelitani che, secondo la Regola, è orientato verso la pratica quotidiana e costante dell'orazione personale. Per questa via e nello sforzo quotidiano di amare il prossimo, noi Carmelitani vogliamo intrecciare un rapporto di amicizia con Gesù e con Dio, Padre di tutti gli uomini.

Verso la fine degli anni Sessanta, quando ero studente di teologia a Roma, mi avvicinai al Maestro del Collegio Internazionale, un carmelitano toscano, per chiedergli di organizzare un corso sull'orazione. Intuivo che doveva esserci, nel cristianesimo, un modo semplice, e forse più di uno, per pregare. Più semplice ancora della lettura della Bibbia, riflessione e dialogo con il Signore.

La sua risposta fu netta e chiara: "Quel che chiedi fa parte della tappa iniziale della tua formazione come carmelitano, ossia il noviziato. Qui si studia teologia!", concluse in tono sicuro e solenne. Così sicuro che riuscì a spegnere in me ogni tipo di insistenza. *Roma locuta, causa finita* – come si dice in latino. Chiusa la questione.

Tornato in Messico, i miei superiori mi affidarono i giovani carmelitani che studiavano Filosofia. Poiché seguivano gli studi all'Università Iberoamericana, il mio superiore provinciale mi suggerì di studiare Psicologia pastorale in quella stessa Univer-

sità. Tali corsi divennero poi un *master* in Orientamento e Sviluppo Umano. Più avanti si trasformarono in un Dottorato.

Proprio lì, in quell'Università, lessi per caso di una conferenza sulla Meditazione trascendentale. Fu l'intuito a indicarmi che poteva essere proprio ciò che cercavo, anni addietro, a Roma. Al momento dell'iscrizione, costava 100 dollari nel 1971, non mi accettarono poiché, in quanto sacerdote, dovevo ottenere il permesso speciale del Fondatore, Maharishi Mahesh Yogi. Gli scrissi, ma non ricevetti mai una risposta.

L'anno successivo dissi soltanto che studiavo all'Università Iberoamericana. Mi accettarono. Ci spiegavano le ricerche del cardiologo, il Dottor Herbert Benson, della Scuola di Medicina dell'Università di Harvard. Arrivò finalmente il giorno dell'iniziazione. Mi insegnarono una parola in sanscrito che bisognava ripetere, seguendo quattro regole:

1. Luogo tranquillo
2. Postura comoda
3. Ripetizione del mantra
4. Liberarsi di pensieri o distrazioni.

Per dieci anni ho dedicato i primi 20 minuti di un'ora di orazione silenziosa quotidiana a questa pratica. Ma essendo cristiano, mi misi d'accordo con il Signore e gli dissi: «Signore Dio, tu sai che è te che cerco. Ecco, per 20 minuti, mi avvicino a te, lungo questo semplice cammino, usando una parola il cui significato mi è sconosciuto». I restanti 20-30 minuti li passavo con il Signore conversando e, a volte, ripetendo alcune parole del Vangelo.

Dieci anni dopo, un carissimo amico, Fidel Villareal, mi regalò il primo libro del dottor Benson, *The Relaxation Response*.¹ Scoprii così che il Dottore non si era “sposato” con la Meditazione trascendentale. In giro per il mondo aveva fatto molte ricerche sugli effetti medici di altre forme di meditazione. Tra le altre, *l'orazione di raccoglimento* di santa Teresa. Che sorpresa per me! Conoscevo questa forma di preghiera praticata e insegnata dalla Santa. Ma solo in teoria. L'avevo raccontata nel mio primo libro sull'orazione. Tuttavia, ignoravo che corrispondeva alle pratiche di meditazione di altre tradizioni. spirituali.

A partire da allora smisi di utilizzare la Meditazione trascendentale. Cominciai a occupare tutto il mio tempo, per quanto me lo concedessero le varie distrazioni, per raccogliermi tutto in me e starmene con il Signore. Mi suonava bene ripetere, invece di quel mantra induista, la frase: «Dio mio, ti amo». E la ripeteva e continuo a ripeterla ancora oggi.

Mi riempì di interesse e di meraviglia trovare nei libri del Dottor Benson quello che lui definisce «il fattore fede».² In poche parole, e alla luce della sua esperienza in qualità di ricercatore, raccomanda a tutti di meditare secondo la propria fede: l'ebreo da ebreo, il cattolico da cattolico e così per il protestante e per il musulmano. Secondo le sue ricerche, gli effetti salutari della meditazione, a livello fisiologico e metabolico, sono maggiori quando si medita nel proprio credo.

Pochi mesi prima di leggere le ricerche del dottor Benson, nel 1982, avevo pubblicato il libro in cui, come ho detto, pre-

¹ H. Benson – M.Z. Klipper, *The Relaxation Response*, Avon Books, New York 1976. In spagnolo: H. Benson – M.Z. Klipper, *Relajación*, Pomaire, Buenos Aires 1977.

² H. Benson – W. Proctor, *La relajación*, Grijalbo, México 1987, pp. 15-22. In italiano: H. Benson – W. Proctor, *Medicina, Mente, Corpo, Rilassati e guarirai*, Edizioni Macro, 2011.

sentavo l'orazione di raccoglimento di santa Teresa.³ Per considerarla una forma di meditazione o orazione contemplativa, ribadisco, ebbi bisogno di essere stimolato da un medico, con una fede diversa dalla mia.

Più avanti scrissi un altro libro sulla meditazione cristiana.⁴ Poi un altro dal punto di vista delle ricerche mediche.⁵ Altri medici, oltre al dottor Benson, si sono impegnati nello studio degli effetti della meditazione sulla salute e sul benessere umano. Alcuni si avvicinano a chi la pratica con strumenti medici e psicologici.⁶ Altri raccolgono le ricerche pubblicate nelle riviste mediche.⁷

Una decina di anni fa e anche più ebbi tra le mani uno dei libri del dottor Jon Kabat-Zinn, della Scuola di Medicina dell'Università del Massachusetts. Ovviamente si riferiva a ciò che ha chiamato *Mindfulness*.⁸ Questa parola inglese è stata tradotta in italiano con l'espressione "attenzione piena". Ho anche

³ L.J. GONZÁLEZ, *El diálogo trascendente en la integración liberadora*, Librería Parroquial, México 1982.

⁴ L.J. GONZÁLEZ, *Oración contemplativa. En la vida diaria y en la liturgia*, Ediciones Duruelo, México 2005⁴.

⁵ L.J. GONZÁLEZ, *Orar para sanar*, Ediciones Duruelo, México 2006³.

⁶ A. WEIL, *Spontaneous Healing*, Fawcett Columbine, New York 1996. In italiano: A. WEIL, *Guarire da soli*, Mondadori, Milano 1986. *8 Weeks to Optimum Health*, Alfred A. Knopf, New York 1997. Solo di sfuggita, nel riferirsi allo spirito umano, accenna alla meditazione. Nella Psicologia Transpersonale si parla della «meditazione come apertura verso il transpersonale o il sovrannaturale». A questo proposito: AA VV., *Más allá del ego*, Kairós, Barcelona 1985², pp. 203-245.

⁷ L. DOSSEY, *Healing Words*, Harper San Francisco, New York 1993. In italiano: *Il potere curativo della preghiera*, Red Edizioni, 2001 (fuori catalogo) L. DOSSEY, *Be Careful What You Pray For*, Harper San Francisco, New York 1997.

⁸ J. KABAT-ZINN, *Vivir con plenitud las crisis*, Kairós, Barcelona 2004.

seguito un corso di meditazione e medicina condotto dal dottor Kabat-Zinn e dal dottor Andrew Weil.

Confesso che non fui capace, allora, di capire la portata della *Mindfulness*. «Mi pare una buona cosa – mi dicevo –, ed è niente più che un'altra ricerca sull'arte di meditare». Pensai che la *Mindfulness* non poteva aggiungere un bel nulla alle ricerche realizzate dal dottor Benson nelle diverse tradizioni spirituali a diverse latitudini del nostro Pianeta.

All'inizio del 2014, la rivista *Time* dedicò un intero numero a ciò che ebbe a chiamarsi *The Mindfulness Revolution*.⁹ Gli articoli mi illuminarono. Scoprii le enormi possibilità di questa forma di meditazione. I suoi ampi orizzonti si rivelano benefici, fino a guarire il corpo, senza contare l'impatto sulla dimensione psicologica, ontologica e spirituale dell'essere umano.¹⁰

Ripresi in mano un libro che l'autore della *Mindfulness* considera «come una specie di carta nautica» per «persone che affrontano il dolore fisico o emozionale o che sentono forte l'impatto dell'eccessivo stress». Nell'Introduzione risponde alla domanda: che cos'è la *Mindfulness* o attenzione piena?

L'attenzione piena costituisce, in sostanza, una forma determinata di prestare attenzione. Si tratta di guardare nel profondo l'interiorità di noi stessi con: 1) intenzione, 2) nel presente, 3) senza giudizi.¹¹

La sua pratica quotidiana ci permette di diventare, più pienamente, padroni di noi stessi. E questo traguardo risuona, con

⁹ *The Mindful Revolution*, *Time* (23 gennaio 2014).

¹⁰ Tra le altre, una rivista francese ha dedicato un numero alla *Mindfulness*: *Les pouvoirs de la méditation*, in «Le Point» (19 maggio 2016), pp. 52-69.

¹¹ J. KABAT-ZINN, *Vivre con plenitud las crisis*, cit., pp. 35-37.

grande potere, nel nostro essere. Per questo parlo di portata ontologica della *Mindfulness*.

I suoi risultati psicologici e ontologici, ovviamente, non possono essere distinti dalla dimensione sociale della persona. Questa, lo sappiamo molto bene oggi come oggi, esiste soltanto nell'intrecciarsi di relazioni assai delicate: con la luce e il calore del sole, con l'ossigeno delle piante, con i carboidrati da esse prodotti, con l'acqua delle fonti. Soprattutto, vive, come tu e io, in relazione con gli altri: famiglia, amici, maestri, medici, psicologi, commercianti, agricoltori, meccanici, ingegneri, eccetera eccetera. Infatti le ricerche dimostrano che ci sono scambi continui, interpersonali e sociali, generati dalla pratica quotidiana della meditazione.¹²

Se dovessi raccomandare un libro sulla *Mindfulness*, consiglierei in primo luogo quelli dello stesso dottor Kabat-Zinn. E, tra quelli che ha scritto, si potrà cominciare con *Vivere momento per momento*.¹³

Ma la cosa più sorprendente, secondo me, è il ventaglio di possibilità che apre l'orazione o meditazione cristiana a chi la pratica. E l'esposizione e la descrizione di questo repertorio di possibilità è l'obiettivo di questo saggio.

Per l'applicazione effettiva di tali possibilità ho scelto l'insegnamento di santa Teresa d'Avila sull'orazione. Il motivo di tale scelta è molto chiaro. Ella, nei suoi scritti, parla a partire dall'esperienza e per un'esperienza viva. Lo afferma con voce sicura, senza tentennamenti. Nel prologo del suo libro *Cammino di perfezione*, scrive:

¹² D. ELGIN, *El tao de la transformación personal y social*, en AA.VV., *Más allá del ego*, cit., pp. 387-399.

¹³ J. KABAT-ZINN, *Mindfulness en la vida cotidiana*, Paidós, Barcelona 2016¹⁰. Trad. it.: *Vivere momento per momento*, Tea, Milano 2010 oppure Corbaccio, Milano 2016.

«Non dirò nulla che non sia da me ben conosciuto sia per esperienza personale che per averlo osservato in altre anime».¹⁴

In concreto parlerò dell'orazione e della meditazione insegnate da Teresa. Allo stesso tempo mostrerò gli orizzonti che può spalancare la *Mindfulness* all'orante cristiano o di altro credo. Nel paragonarle si potrà avvertire la similitudine che c'è tra l'esperienza teresiana dell'orazione e la pratica della *Mindfulness*.

Riconosco che l'interpretazione che offro di una e dell'altra è assai limitata. L'ultima parola sul rapporto che le lega la lascio, rispettosamente, alla voce e alla penna degli esperti.

Ho pensato a questo saggio come a un'introduzione alla pratica della meditazione. Mi rivolgo ai principianti desiderosi di vivere l'esperienza di questo modo di pregare semplice e potente. E in tale approccio, propongo i quattro modi di pregare che Teresa d'Avila insegna in qualità di maestra d'orazione.

Un insegnamento che può, di certo, ampliare gli orizzonti della *Mindfulness*. E la *Mindfulness*, a sua volta, può dar sollievo ai «molti beni» che ella avvertiva e sentiva durante l'orazione di raccoglimento e nel dialogo costante e amichevole con Gesù.

Presento, poi, una visione d'insieme. I titoli sono come sorgenti dalle quali scorre il contenuto di ogni capitolo. Vederli qui, tutti insieme, sarà come avere una mappa che guida alla lettura.

1. DAI VALORE ALLA MEDITAZIONE CON TERESA
2. MINDFULNESS PER LIBERARE TESTA, CUORE E MANI
3. DI FRONTE ALLE DIFFICOLTÀ: USA LA TUA ESPERIENZA E QUELLA DI TERESA
4. QUATTRO FORME SEMPLICI DI STARE CON CHI CI AMA

¹⁴ TERESA D'AVILA, *Cammino di perfezione*, Prol. 3.