



Viviamo in una società esausta. Mai prima d'ora abbiamo avuto così tante comodità, così tanta tecnologia e così tante possibilità di intrattenimento... eppure milioni di persone vivono intrappolate nell'ansia, nello stress, nel rumore mentale e in una costante sensazione di vuoto. La mente moderna non riposa mai. Nemmeno il cuore umano.

Nel mezzo di questa crisi interiore, una parola è diventata enormemente popolare negli ultimi anni: *mindfulness*. Aziende, psicologi, influencer, scuole e applicazioni mobili la raccomandano come soluzione contro lo stress, la depressione, la distrazione mentale e perfino la perdita di senso.

Ma qui sorge una domanda importante per molti credenti:

Un cattolico può praticare la mindfulness senza mettere in pericolo la propria fede?

È compatibile con il cristianesimo?

È semplicemente una tecnica neutrale di rilassamento oppure porta con sé una spiritualità incompatibile con la fede cattolica?

Dove si trova il limite tra l'attenzione consapevole e le pratiche orientali contrarie alla rivelazione cristiana?

La risposta richiede profondità, discernimento ed equilibrio. Perché non tutto ciò che viene venduto come mindfulness è innocuo, e non ogni esercizio di silenzio o di attenzione interiore è automaticamente pagano.

Questo tema richiede di evitare due estremi:

- il rifiuto irrazionale di qualsiasi tecnica psicologica moderna;
- e la ingenuità spirituale che mescola il Vangelo con filosofie incompatibili con Cristo.

La Chiesa cattolica possiede una tradizione spirituale millenaria infinitamente più profonda di qualsiasi moda contemporanea. Il problema è che molti cattolici non la conoscono.

Che cos'è realmente la mindfulness?

La parola *mindfulness* viene generalmente tradotta come "consapevolezza" o "attenzione piena". In termini generali, consiste nel prestare attenzione consapevole al momento



presente, osservando pensieri, emozioni e sensazioni senza reagire impulsivamente.

Oggi viene spesso presentata come una tecnica terapeutica secolarizzata. Tuttavia, storicamente, affonda le sue radici nelle pratiche di meditazione buddista, soprattutto nella tradizione *vipassana*.

Per questo motivo non tutta la mindfulness è uguale.

Esistono versioni:

- puramente psicologiche;
- terapeutiche;
- spirituali;
- esoteriche;
- orientaliste;
- e altre chiaramente incompatibili con la fede cristiana.

Qui si trova una delle chiavi fondamentali: **non basta osservare la tecnica; bisogna osservare anche la visione del mondo che l'accompagna.**

Perché dietro molte forme di mindfulness si nascondono idee profondamente diverse dalla visione cristiana dell'uomo:

- dissoluzione dell'io;
- svuotamento spirituale;
- relativismo religioso;
- ricerca dell'“illuminazione” senza Dio;
- rifiuto del concetto cristiano di verità;
- spiritualità senza peccato né redenzione.

Ed è qui che sorgono i problemi.

Il desiderio di silenzio non è qualcosa di



cattivo: è profondamente umano

L'essere umano ha bisogno di silenzio interiore. Ha bisogno di raccoglimento. Ha bisogno di contemplazione.

Questa non è un'idea orientale. È biblica.

Il problema moderno non è che le persone vogliano meditare.

Il problema è che molti cristiani hanno dimenticato come farlo cristianamente.

La tradizione cattolica ha sempre insegnato:

- il raccoglimento interiore;
- la contemplazione;
- l'esame di coscienza;
- la preghiera silenziosa;
- la vigilanza sui pensieri;
- la custodia del cuore;
- l'attenzione spirituale.

Molto prima che esistesse la parola mindfulness, i santi parlavano già di combattere la dispersione mentale e di vivere attenti alla presenza di Dio.

Cristo stesso cercava il silenzio

Il Vangelo mostra continuamente Cristo che si ritira per pregare:

“Al mattino presto, quando era ancora buio, Gesù si alzò, uscì e si ritirò in un luogo deserto, e là pregava.”

— Marco 1,35

Leggiamo anche:

“Ma Gesù si ritirava in luoghi solitari a pregare.”



Un cattolico può praticare la mindfulness? Silenzio, preghiera e discernimento in un'epoca di ansia spirituale | 4

| — *Luca 5,16*

Il silenzio non allontana da Dio.
Il vero silenzio conduce a Dio.

Il problema appare quando il silenzio diventa un fine in sé stesso, separato dalla verità, dalla grazia e dalla relazione personale con il Signore.

La grande differenza: svuotarsi o riempirsi di Dio

Qui si trova il cuore del discernimento.

Molte forme di spiritualità orientale cercano:

- lo svuotamento del sé;
- la dissoluzione dell'identità;
- il distacco assoluto;
- l'eliminazione del desiderio;
- la perdita dell'individualità.

Ma il cristianesimo non cerca la scomparsa della persona.

La fede cattolica insegna che la persona umana è stata creata da Dio, amata da Dio e chiamata all'unione eterna con Lui.

L'obiettivo cristiano non è "scompare".
È essere trasformati dalla grazia.

Non cerchiamo di svuotarci per entrare nel nulla.
Cerchiamo di purificarci per essere riempiti di Cristo.

San Paolo scrive:



Un cattolico può praticare la mindfulness? Silenzio, preghiera e discernimento in un'epoca di ansia spirituale | 5

“Non sono più io che vivo, ma Cristo vive in me.”
— Galati 2,20

Questo non significa la distruzione della personalità.
Significa santificazione.

La spiritualità cattolica non elimina l'identità umana: la eleva.

Il pericolo di una spiritualità senza Dio

Molti metodi moderni di mindfulness presentano la pace interiore come un obiettivo autosufficiente.

L'idea spesso è:

- “trova la pace dentro di te”;
- “connettiti con te stesso”;
- “tutto è dentro di te”;
- “tu basti a te stesso”.

Ma il cristianesimo insegna qualcosa di radicalmente diverso:
l'uomo non salva sé stesso.

La vera pace non nasce semplicemente da tecniche mentali.

Cristo disse:

“Vi lascio la pace, vi do la mia pace; non come la dà il mondo, io la do a voi.”
— Giovanni 14,27

La pace cristiana non è una semplice rilassatezza psicologica.



È il frutto della riconciliazione con Dio.

Una persona può sentirsi calma ed essere comunque spiritualmente perduta. Può anche sperimentare serenità emotiva vivendo lontano dalla grazia.

Per questo la Chiesa insiste sempre sul discernimento spirituale.

La Chiesa si è espressa su questo tema?

Sì. E in modo molto importante.

Nel 1989, la Congregazione per la Dottrina della Fede pubblicò il documento *Lettera ai Vescovi della Chiesa Cattolica su alcuni aspetti della meditazione cristiana*.

Il testo mette in guardia contro il pericolo di mescolare indiscriminatamente metodi orientali con la preghiera cristiana.

Non condanna automaticamente ogni tecnica di rilassamento o concentrazione, ma segnala rischi seri:

- confusione dottrinale;
- relativismo;
- riduzione psicologica della preghiera;
- ricerca di esperienze spirituali senza conversione;
- sostituzione di Dio con stati emotivi.

Il documento ricorda che la preghiera cristiana è sempre:

- relazione personale con Dio;
- incontro con Cristo;
- apertura alla grazia;
- vita teologale.

Non è semplicemente una tecnica di benessere.



Allora... un cattolico può praticare la mindfulness?

La risposta corretta è:

Dipende da cosa si intende per mindfulness.

Può essere accettabile:

Se si tratta di:

- esercizi di respirazione;
- tecniche psicologiche di concentrazione;
- rilassamento;
- attenzione consapevole per gestire l'ansia;
- riduzione dello stress;
- autocontrollo emotivo;

e se tutto ciò:

- è separato da dottrine incompatibili con la fede;
- non sostituisce la preghiera;
- non introduce spiritualità orientali;
- non conduce al relativismo religioso.

In tal caso, alcune pratiche possono essere utilizzate con prudenza e naturalezza, come altri strumenti psicologici.

Può essere problematico o pericoloso:

Quando la mindfulness:



- introduce credenze buddiste o panteistiche;
- insegna che Dio è un'energia impersonale;
- promuove il vuoto spirituale;
- sostituisce la preghiera cristiana;
- conduce a stati alterati di coscienza;
- mescola le religioni;
- nega il peccato;
- elimina la necessità della redenzione;
- presenta tutte le spiritualità come equivalenti.

A quel punto non stiamo più parlando di una semplice tecnica mentale. Stiamo parlando di una visione del mondo incompatibile con la fede cattolica.

Il cattolicesimo possiede una immensa tradizione contemplativa

Molti cattolici cercano la mindfulness perché non hanno mai conosciuto la ricchezza spirituale della Chiesa.

La tradizione cattolica possiede tesori straordinari:

- l'adorazione eucaristica;
- il Rosario;
- la lectio divina;
- la preghiera mentale;
- l'esame ignaziano;
- la contemplazione carmelitana;
- il silenzio monastico;
- l'esicasmo cristiano orientale;
- gli insegnamenti dei Padri del Deserto.

La Chiesa insegna da duemila anni come ordinare l'anima.



Un cattolico può praticare la mindfulness? Silenzio, preghiera e discernimento in un'epoca di ansia spirituale | 9

Santa Teresa d'Avila e il raccoglimento

Santa Teresa d'Avila insegnava l'importanza del raccoglimento interiore.

Non parlava di svuotare la mente.
Parlava di entrare nell'anima per incontrare Dio.

Diceva che l'anima è come un castello interiore dove abita il Signore.

La contemplazione cristiana non è mai narcisismo spirituale.
È un incontro d'amore con Dio.

San Giovanni della Croce e il vero silenzio

San Giovanni della Croce insegnava che il silenzio autentico purifica il cuore per amare meglio.

Ma insisteva su qualcosa di decisivo:
le esperienze interiori non sono il centro.

Dio è il centro.

Oggi molte persone cercano di "sentirsi in pace".
I santi cercavano la santità.

E non sempre le due cose coincidono.

Il problema attuale: cercare il benessere senza conversione

Gran parte della spiritualità moderna cerca:

- calma senza pentimento;



- serenità senza verità;
- benessere senza sacrificio;
- spiritualità senza Croce.

Ma il cristianesimo non ha mai promesso una vita emotivamente comoda.

Cristo disse:

“Se qualcuno vuole venire dietro a me, rinneghi sé stesso, prenda ogni giorno la sua croce e mi segua.”
— Luca 9,23

La fede non consiste semplicemente nel “sentirsi bene”.

A volte la vita spirituale include:

- lotta;
- combattimento interiore;
- aridità;
- penitenza;
- lacrime;
- purificazione.

E tuttavia può esistere una pace profondissima.

L'ansia moderna e il vuoto spirituale

Molti cercano la mindfulness perché il mondo moderno distrugge l'anima:

- iperstimolazione digitale;
- social network;
- rumore costante;
- pornografia;



- velocità;
- individualismo;
- perdita di significato;
- lontananza da Dio.

Il problema non è solo psicologico.
È anche spirituale.

Un cuore separato da Dio non troverà mai riposo completo nelle tecniche umane.

Sant'Agostino lo esprime magnificamente:

“Ci hai fatti per Te, Signore, e il nostro cuore è inquieto finché non riposa in Te.”

Come trovare la pace interiore in modo autenticamente cattolico

1. Recuperare il silenzio

Spegni il telefono.
Riduci il rumore.
Impara a stare solo con Dio.

Molti non sopportano il silenzio perché il silenzio rivela lo stato dell'anima.

2. Praticare la preghiera mentale

Parla interiormente con Dio.
Medita il Vangelo.



Rimani alla presenza del Signore.

Non è necessario svuotare la mente.
È necessario orientare il cuore.

3. Adorazione eucaristica

Davanti al Santissimo avviene qualcosa che nessuna tecnica psicologica può produrre pienamente:
l'anima entra in contatto reale con Cristo.

4. Respirare e calmarsi non è peccato

Un cattolico può usare sane tecniche umane:

- respirazione profonda;
- rilassamento;
- attenzione consapevole;
- autocontrollo emotivo.

Il problema non è respirare lentamente.

Il problema è la filosofia spirituale che a volte accompagna certe pratiche.

5. Esaminare sempre il contenuto spirituale

Chiediti:

- Questo mi avvicina di più a Cristo?
- Rafforza la mia fede?
- Mi porta a relativizzare la verità?
- Sostituisce la preghiera?
- Presenta tutte le religioni come uguali?



Il discernimento è indispensabile.

Il grande pericolo del nostro tempo: una religione senza Cristo

Viviamo in un'epoca in cui molti vogliono:

- spiritualità senza dogma;
- trascendenza senza obbedienza;
- meditazione senza conversione;
- pace senza Croce;
- paradiso senza pentimento.

Ma il cristianesimo non è una tecnica di benessere emotivo.

È la verità rivelata da Dio.

Cristo non è venuto semplicemente per rilassarci.
È venuto per salvarci.

Cosa dovrebbe fare un cattolico prudente?

Sì, può:

- prendersi cura della propria salute mentale;
- imparare a calmarsi;
- combattere l'ansia;
- praticare l'attenzione consapevole;
- usare prudenti strumenti psicologici.



Ma non deve mai:

- sostituire la preghiera con tecniche;
 - mescolare le religioni;
 - relativizzare la fede;
 - cercare esperienze spirituali ambigue;
 - cadere in spiritualità esoteriche;
 - dimenticare che la vera pace viene da Dio.
-

La vera attenzione piena cristiana

L'autentica "attenzione piena" cristiana non consiste nel concentrarsi ossessivamente su sé stessi.

Consiste nel vivere consapevoli:

- della presenza di Dio;
- dell'eternità;
- della grazia;
- del peccato;
- della bellezza;
- della verità;
- del prossimo;
- della volontà divina.

Il cristiano non cerca soltanto di essere "presente".
Cerca di vivere alla presenza di Dio.

Conclusione: l'anima umana ha bisogno di



molto più che di rilassamento

La mindfulness è diventata il sintomo di qualcosa di profondo: l'uomo moderno è spiritualmente esausto.

È ansioso perché ha perso il silenzio.
È vuoto perché ha perso Dio.

Alcune tecniche di attenzione o rilassamento possono essere utili se utilizzate con discernimento. Ma nessuna pratica umana può sostituire:

- la grazia;
- la preghiera;
- i sacramenti;
- la vita interiore;
- la conversione del cuore.

La Chiesa non ha bisogno di copiare spiritualità straniere per insegnare la pace interiore. Possiede già la più profonda tradizione contemplativa della storia.

Perché la vera pace non nasce semplicemente dal guardarsi dentro.
Nasce dall'incontro con Cristo.

E quando l'anima trova veramente Dio, scopre finalmente ciò che il mondo intero cerca disperatamente:
il riposo del cuore.