Intervista a Mary Jo Meadow
[co-autrice e curatrice del libro *Meditazione cristiana di consapevolezza*]

Le Edizioni La parola *stanno per pubblicare un'opera di grande valore: "*MEDITAZIONE CRISTIANA DI CONSAPEVOLEZZA [Sulle orme di Giovanni della Croce]*", di Mary Jo Meadow, psicologa e terziaria carmelitana, Kevin G. Culligan, membro fondatore dell'Istituto degli Studi Carmelitani, e Daniel Chowning, direttore dei Carmelitani Scalzi per la Provincia di Washington. Si tratta di un libro appassionante, che propone con rigore il metodo della* vipassana *(meditazione di consapevolezza) buddhista nel contesto del cammino di purificazione contemplativa insegnato dai massimi mistici del Carmelo, Giovanni della Croce e Teresa d'Avila.*
In attesa dell'uscita del libro, vi offriamo una bella intervista che abbiamo fatto alla principale curatrice, Mary Jo Meadow.

AV: *Nel vostro eccellente libro offrite i frutti di un'esperienza spirituale che, nonostante le solidissime radici, ha un profumo di novità: un connubio tra la meditazione di consapevolezza buddhista o* vipassana *e l'orazione contemplativa carmelitana, con particolare riferimento alle* Notti *di Giovanni della Croce. La prima domanda che si impone al lettore è: come armonizzare in modo vitale, profondo e concreto, con semplicità, l'approccio buddhista, non-teistico, che guarda alla libertà da forme, immagini e nomi del* nirvana *e della vacuità, e l'approccio cristiano di Giovanni e Teresa, per i quali la centralità di Cristo è porta d'accesso all'unione con la Trinità?*

MJM: Giovanni ha detto che svuotarsi di tutto ciò a cui la mente vuol restare aggrappata è essenziale per vedere il *volto di Dio* invece della Sua *schiena*, che egli interpretava come tutte le immagini, idee, concetti etc. che abbiamo di Dio. Dobbiamo lasciar andare queste cose, perché se ci attacchiamo ad esse rappresentano una barriera all'infusione dell'amore di Dio. Giovanni ha insegnato che l'intera vita di Gesù è stata caratte-

rizzata da uno svuotamento perfetto (vedi lettera ai Filippesi), in modo da costituire una lezione per indicarci ciò che dobbiamo fare. Anche la Scrittura dice che dobbiamo obbedire a Cristo affinché egli sia nostra salvezza. Così la pratica buddhista ci offre un modo per realizzare ciò che Giovanni ha dichiarato necessario. Invece di parlare di Gesù o invocarlo, realizziamo nella pratica ciò che egli ci ha detto di fare. Viviamo il Mistero Pasquale.

AV: *Nella* vipassana *portiamo un'attenzione costante sul contenuto dell'esperienza e sull'esperienza in quanto tale, quale essa sia: siamo presenti, consapevoli della postura corporea, del ritmo del respiro, delle valutazioni che esprimiamo, dei pensieri e delle fantasie che affiorano. L'aspetto devozionale è implicito, mentre nell'orazione di Teresa, ad esempio, guardiamo Gesù mentre egli ci guarda: siamo presenti a Qualcuno, non a qualcosa. È possibile un incontro fra queste due prospettive nella concreta pratica spirituale?*

MJM: L'una è apofatica, l'altra catafatica. Comunque sia, stare totalmente con l'esperienza che ci è dato vivere nel momento presente è un modo per pregare sempre, perché equivale a dire "sì" a ciò che mi è dato in questo momento. Tutto ciò che possiamo avere da Dio di immediato è il momento presente – tutto ciò che abbiamo immediatamente da Dio è l'esperienza del momento presente. Tutto il resto è una creazione della mente umana (pensieri, immagini, etc.) e non esperienza immediata. C'è spazio per la pratica devozionale: Giovanni la considerava l'opera propria dei principianti nella vita spirituale.

AV: *Nella vostra meditazione, la vacuità buddhista si riflette nello svuotamento, nella* kenosis *di Gesù crocifisso e abbandonato – del Verbo di Dio manifestatosi nella carne di peccato –. Ma l'esperienza di Gesù come ci viene presentata dai Vangeli e dalla Chiesa è un abisso di dolore e separazione, di tradimento e di rifiuto, che si trasforma tutto in amore perché donato nello Spirito a tutti gli uomini. L'esperienza del Buddha e del meditante buddhista è sicuramente attraversata dalla percezione della sofferenza e dell'impermanenza, ma senza alcun legame con un evento storico e profetico come la crocifissione: come mantenere questa specificità cristiana in un contesto di meditazione di consapevolezza?*

MJM: Penso che quanto ho detto nella prima risposta sia valido anche in questo caso. Tuttavia, anche la pratica buddhista ci dà una percezione della nostra unità e connessione. Ho detto più volte che il "Corpo Mistico del Cristo" era per me soltanto un insieme di

belle parole finché non ne ho fatto concretamente l'esperienza nella pratica buddhista. L'amore è non-separazione o unità – e la pratica buddhista conduce a questo tipo di visione del mondo.

AV: *Nelle forme di meditazione che integrano aspetti di un'altra tradizione spirituale nella propria c'è sempre un rischio molto reale: ciò che ci viene dall'altro, in questo caso dal buddhismo, è una sorta di* preparazione *all'esperienza centrale della nostra fede; prendiamo alcuni elementi, tecnici ma anche sostanziali, li assimiliamo, ma orientandoli – ad esempio – alla scoperta della presenza di Gesù, della Trinità nel nostro cuore etc. Ma così facendo possiamo 'adattare' la tradizione "altra" alle nostre esigenze, ridurla, limitarla. Come vivete e superate questo rischio nella vostra vita di orazione?*

MJM: Non lo considero un rischio. La verità è verità ovunque la si trovi. Ed io ho trovato verità nella pratica buddhista, come è accaduto a milioni di persone nel corso del tempo. Non la vedo come una preparazione. Quando si entra nella pratica spirituale oltrepassando parole e concetti, tutto si svolge più o meno allo stesso modo. Non modello la pratica buddhista sulle mie esigenze: lascio che sia la pratica a modellare me. Il Buddha non ha detto nulla con cui credo che Gesù sarebbe in disaccordo, e Gesù non ha detto nulla con cui credo che il Buddha sarebbe in disaccordo. Il che non vuol dire che alcuni dei loro rispettivi seguaci non possano trovarsi in disaccordo; ma di solito ciò deriva da un atteggiamento di difesa delle proprie opinioni.

AV: *Secondo me uno dei meriti maggiori del vostro libro è quello di far gustare, attraverso il confronto e l'incontro fra due tradizioni e due pratiche, una comune verità rinfrescante: il sentiero di purificazione costituito dalla contemplazione conduce a vedere e vivere la realtà "così com'è"; lasciati andare gli attaccamenti, le identificazioni, le aspettative, ciò che resta è la semplicità, vuoto e pienezza, in cui l'opposizione tra gioia e sofferenza viene meno su uno sfondo di pace. Può parlarci ulteriormente del sentiero di purificazione?*

MJM: Sì, e molto. Ma non in poche parole. Ci sono circa vent'anni di miei discorsi trascritti sull'argomento. Ad ogni modo, non è necessario che io dica qualcosa in più. Necessario è che ciascuno lo impari praticandolo con sincera dedizione.

AV: *Nel libro emerge più volte la sollecitudine filiale verso la Chiesa americana, di cui fate parte, con l'auspicio che il vostro lavoro, e in generale il lavoro di riscoperta della spiritualità contemplativa e il dialogo interre-*

ligioso, possa gettare dei buoni semi per la cristianità del futuro. Pensate che i tempi siano propizi per "esperimenti" come il vostro? O comunque vi sembra che la spiritualità cristiana sia pronta per assimilare ed integrare elementi "altri" in modo efficace e rispettoso, e con un impatto più durevole che in passato?

MJM: Tale apertura conosce momenti di flusso e di riflusso. Dopo il Vaticano II, ci fu un picco. Oggi la gerarchia sembra andare in una direzione diversa. Ora però i cristiani sono più adulti, e trovano ciò che è loro di aiuto senza curarsi di quel che dicono gli altri. Ci sono molti cristiani che hanno scoperto la pratica buddhista per conto proprio e che partecipano al nostro ritiro quando vengono a sapere che è un modo per avere tutte e due le cose insieme.

AV: *Nel cristianesimo sono molto importanti la preghiera di lode, l'orazione vocale e verbale, l'adorazione, la liturgia, i sacramenti. Alla luce del vostro cammino cristiano-buddhista, che suggerimenti potete trasmetterci per "portare" il silenzio e l'attenzione nuda e vuota della meditazione-contemplazione nelle parole e nelle immagini (nei nomi e nelle forme) della devozione?*

MJM: Non è possibile se si chiacchiera in continuazione. Direi solo che la conversazione con Dio implica in sommo grado un ascolto silenzioso. Dio ha cose più importanti da dire di noi. Putroppo pochi praticano la preghiera liturgica in grande silenzio. E gran parte della preghiera verbale personale consiste nel raccontare a Dio le ultime notizie e chiedergli ciò che vogliamo. La cosa migliore è dire "eccomi", ed ascoltare.

AV: *Più in generale, come portare il frutto della contemplazione in una quotidianità sempre più chiusa ad occasioni e momenti di silenzio ed attenzione, in modo da "pregare incessantemente", o comunque in modo da rendere il ritmo meditazione-vita quotidiana un ritmo vitale e nutriente, santificante?*

MJM: Penso che preghiamo incessantemente quando diciamo "sì" al momento presente con piena attenzione, in quanto è il compito che ci viene assegnato in quel momento. Quando vivamo la nostra giornata con questa attenzione consapevole, essa diviene nella sua totalità una meravigliosa danza liturgica, in cui non ci sono momenti di distrazione o azioni compiute senza cura.