

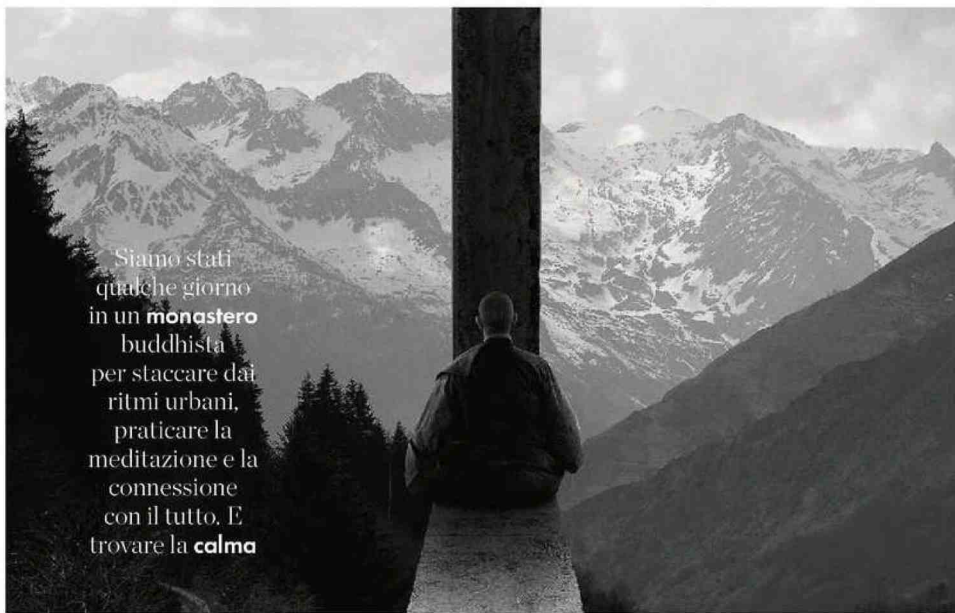
In ritiro ZEN

di **Gabriella Grasso**

Al termine di una strada tutta curve che si snoda tra boschi di querce e robinie, si arriva davanti a un cancello sormontato da una tettoia che ricorda quelle delle pagode giapponesi. È il *san-mon* (letteralmente: entrata di montagna) cioè il portale d'accesso al Monastero Zen Sanboji, aperto nel 1996 dal maestro Carlo Tetsugen Serra, fondatore anche dei centri zen *Il Cerchio* di Milano, Padova, Cecina, Pesaro e Napoli (monasterozen.it). Siamo sull'appennino toscano-emiliano, a 10 km da Berceto, in provincia di Parma. Sanboji è l'unica sede non urbana della galassia de *Il Cerchio* e c'è una ragione per questo. Il buddhismo zen, di origine giapponese, nasce con un intento molto concreto, quello di andare oltre lo studio degli insegnamenti del Buddha, diffondendone i principi fondamentali – saggezza e compassione – tra la gente, nella vita di tutti i giorni. In una società che da ovest a est tende a correre, l'obiettivo potrebbe sembrare non semplicissimo,

ma qui interviene un altro concetto importante dello zen: l'*upaya*. Il significato letterale è qualcosa come "i mezzi opportuni", in pratica vuol dire che per avvicinare le persone alla pratica bisogna trovare la strada giusta, per esempio offrire luoghi di ritiro e meditazione proprio dove ce n'è più bisogno: in città. Perché è in mezzo al frastuono, tra call di lavoro e ritmi di vita tachicardici che si smarrisce la consapevolezza di sé e il senso di presenza sulla Terra. Motivo per cui dal Giappone all'Italia i monasteri zen sono soprattutto urbani.

Questo non vuol dire che, quando se ne ha la possibilità e ci si vuole fare un regalo, non si possa abbandonare per qualche giorno il contesto cittadino per rifugiarsi in un luogo immerso nella natura e nel silenzio come Sanboji, tra giardini zen, lanterne in pietra, statue di Buddha, ciliegi che in primavera esplodono di rosa, tre gatti domestici e qualche capriolo. Il monastero



Siamo stati qualche giorno in un **monastero** buddhista per staccare dai ritmi urbani, praticare la meditazione e la connessione con il tutto. E trovare la **calma**



Il Monastero zen Sanboji, sull'Appennino tosco-emiliano, a una decina di chilometri da Berceto, Parma. È stato aperto nel 1996 da Carlo Tetsugen Serra, fondatore dei centri zen *Il Cerchio* di Milano, Padova, Cecina, Pesaro e Napoli (monasterozen.it).

propone una trentina di ritiri durante l'anno, alcuni per chi pratica abitualmente, altri aperti a tutti. I ritiri definiti "Accoglienza" sono liberi: si trascorre qualche giorno nella quiete e, se lo si desidera, si partecipa ad alcune delle attività proposte, come l'ascolto dei *koan* (storie zen metaforiche e divertenti) e la meditazione; sono benvenuti anche i bambini. Aperti a tutti sono anche gli "Zenkai", ritiri più strutturati durante i quali si medita, si cantano *sutra* (gli insegnamenti del Buddha), si prende parte ai lavori quotidiani del monastero come coltivare l'orto e raccogliere la legna. In ogni caso si seguono le regole della comunità: si va a letto alle 22 e si mangia tutti insieme.

È quello che facciamo anche noi. Prendiamo posto a tavola solo dopo aver ascoltato la lettura di un *sutra* con cui si ringrazia per il cibo e si offre una dedica a tutte le creature dell'Universo. Prima di immergere i cucchiaini in una zuppa (qui il cibo è vegetariano) riempiamo di briciole alcune ciotole che verranno poi sistemate fuori dalla porta, in offerta simbolica, e non solo, agli animali. Parliamo a bassa voce e poniamo molte domande al Maestro. Milanese, all'anagrafe Carlo Serra, negli anni Settanta e Ottanta era regista e fotografo di moda finché a un certo punto ha sentito il bisogno di trovare, dietro tutta quella patinata apparenza, un senso più profondo. Ha iniziato a usare la fotografia in chiave più minimalista, come strumento di ricerca artistica ed esistenziale («A un certo punto fotografavo solo muri bianchi e prese elettriche», ricorda); poi, quando nemmeno questo sembrava bastare, ha cercato altrove. In Giappone. Al monastero Toshōji Stella del Sud di Tokyo doveva fermarsi tre mesi, ci è

rimasto quattro anni. Lì ha iniziato il training di formazione monastica zen e al ritorno, nel 1988, ha fondato *Il Cerchio* di Milano. Otto anni dopo, Sanboji. «Il buddhismo non ha divinità, possono praticarlo persone di ogni religione perché la fede non viene messa in discussione: si lavora sulla consapevolezza, sulla presenza, sulla condivisione di valori come la pace e la fratellanza tra tutti gli esseri. In Italia sempre più persone vi si stanno avvicinando, soprattutto tra i 30 e i 45 anni. Uno dei cardini dello zen è la meditazione, chiamata *Zazen*, che alla lettera significa "seduti semplicemente" e significa porsi in un atteggiamento di calma, di non pensiero e profondo rilassamento», spiega. L'opportunità di sperimentarla ci viene offerta nel pomeriggio quando, in uno *zen-do* (sala meditazione), seduti su appositi cuscini con il viso rivolto al muro – per evitare distrazioni – e con gli occhi socchiusi – per rimanere vigili

e non cedere alla tentazione del sonno – Sabrina Koren Montemurro, monaca, insegnante di Dharma (e moglie del Maestro) ci conduce nella meditazione dei Tre Tan T'ien, che facilita l'equilibrio tra corpo, mente e spirito. Il respiro si fa più profondo, regolare. E, sotto la guida di Koren, si inizia a intuire cosa significa davvero meditare, rallentare i pensieri, avere consapevolezza di sé con tutto il proprio essere, che è molto più del pensarsi con la mente.

Prima di salutarci, davanti al san-mon il Maestro ci racconta ancora qualcosa. Del passato – la famosa Notte delle Lanterne organizzata a Milano nel 2015 con l'Unione Buddhista Italiana, quando ci si aspettavano un migliaio di partecipanti (e infatti erano state preparate un migliaio di lanterne) e invece ne arrivarono addirittura 80.000; del presente – l'attività di *dharma-academy.it*, il primo portale di formazione buddhista; del futuro – l'apertura di un monastero nel metaverso, spazio virtuale dove agli eventi di meditazione si partecipa con il proprio avatar, meglio se dotati di visori. Appare sorprendente che mentre il mondo si interroga con preoccupazione sul ruolo delle nuove tecnologie e l'intelligenza artificiale fa presagire futuri distopici in cui le capacità cognitive dell'uomo appariranno più limitate, il millenario buddhismo non solo non si senta minacciato dagli algoritmi, ma addirittura immagini di usarli a vantaggio della crescita spirituale. Sarà perché preoccupazione e ansia derivano dal bisogno tutto umano di prevedere e controllare le cose e dalla paura di non riuscirci. E, invece, come recita saggiamente il titolo dell'ultimo libro del Maestro Tetsugen Serra (edito da Damiani): *L'incertezza è zen.* |