



LO ZEN E L'ARTE DELL'ACCETTAZIONE

Mindfulness, **panacea** di tutti i mali: questo ci dicono da anni. Ma c'è chi si chiede se non sia meglio essere consapevoli che la vita è fatta di squilibri. Riconoscerli e accoglierli è la vera cura. Imparando a vivere nel presente

di ROSELINA SALEMI
illustrazione di CHANDRA COSTANZA COLETTI

"Meditate, gente meditate", consigliava Renzo Arbore (era il 1980) nello spot della birra. Quarant'anni dopo, meditano tutti, o pensano di farlo: 450 manuali, 2.500 corsi, masterclass nei teatri. In America il mercato della meditazione vale 1,2 miliardi di dollari che diventeranno quasi il doppio nel 2022. Secondo una ricerca dell'Università di Harvard, la meditazione migliora l'attività della corteccia cerebrale, aumenta la concentrazione, abbate il cortisolo. Per essere più felici, bastano addirittura quindici minuti al giorno. Il leggendario guru Osho propone strategie per riequilibrarsi, ridurre la tensione, alleggerire diverse forme di stress. Nessuno ➔

ha bisogno della meditazione più di quelli che non hanno tempo per farlo, sostiene. Sri Sri Ravishankar, fondatore di Art of Living (ong presente in 153 nazioni), maestro spirituale e, dicono, candidato al Nobel, entra nel cuore angosciato del nostro tempo con esercizi per de-concentrarsi in modo semplice e rapido, ovunque, con un mantra personale da ripetere mentalmente che influenza il sistema nervoso e "spegne" l'attenzione ai rumori del mondo. Mindfulness come soluzione. Sembrano tutti d'accordo, medici, psicologi, coach, motivatori.

Fuori dal coro, sorprende per la sua schiettezza Elena Seishin Viviani, monaca buddhista di Tradizione Zen Soto e Nito kyoshi dell'Ordine Zen Soto europeo, che vive e insegna a Torino, ospite del Festival Kum! ad Ancona (16-18 ottobre), quest'anno dedicato a La Cura: «Non voglio quasi usare il termine "meditazione", che è stato così frainteso e abusato da passare per una specie di panacea, buona per curare tutti i mali. La meditazione può anche innescare processi dolorosi. Siamo sicuri che sia meglio cercare l'equilibrio invece di ammettere che la vita è fatta di continui squilibri? Accettarli porta al vero equilibrio. Non c'è la dieta quotidiana, non ci sono le ricettine. Esiste un approccio spirituale senza conflitti, nella piena accettazione di sé. Ma non per migliorarsi. Secondo lo zen non c'è nulla da migliorare, ognuno di noi è perfetto così com'è».

Non è un invito alla presunzione, è un percorso lungo. Invece viviamo in un mondo impaziente che vuole tutto e subito, perciò imbecca qualsiasi scorciatoia, meglio se offerta dalla tecnologia. Su App Store, nella categoria "dai un taglio allo stress", ci sono Calm, Headspace, Mindfulness, Zen e altre app di meditazione pensate per aiutare a superare i momenti difficili. Alcune hanno scalato le classifiche globali: Breethe è salita di 31 posizioni, BetterMe di 70 raggiungendo il ventesimo posto. Citano spesso studi scientifici, ma John Torous, docente di Psichiatria ad Harvard, ha spiegato alla *Mit Tech Review* che «questi studi sono spesso di bassa qualità e tendono a mettere assieme mele e pere». Il *Journal of Medical Internet Research* ha scritto chiaramente che solo il 2 per cento delle affermazioni scientifiche riportate dalle app sono affidabili e oltre il 50 per cento non sono verificate.

L'esempio delle celeb contribuisce a una tendenza che diventa moda. David Lynch, Cameron Diaz, Jennifer Aniston e Clint Eastwood si dedicano da anni alla meditazione trascendentale. Oprah Winfrey ne ha fatto uno stile di vita. Will Smith ha uno spazio dedicato nella sua villa. Ma è questo l'equivoco: considerarla una delle tante pratiche di wellness (come pilates, dieta, sport), una delle tecniche per avere successo sul lavoro, aumentare la produttività, ridurre l'assenteismo, togliendole il contenuto spirituale, un tempo appannaggio esclusivo della religione. Andrea Di Terlizzi, fondatore della casa editrice Inner Innovation ricorda: «Trasformarla in un giocattolo da

UN FESTIVAL DEDICATO

Nell'assenza ritroveremo l'essenziale è il titolo dell'incontro con la monaca buddhista Elena Seishin Viviani, il 16 ottobre ad Ancona nell'edizione speciale di KUM! Festival (16-18), dedicata alla cura e alle sue diverse pratiche con la direzione scientifica di Massimo Recalcati. Nella riflessione sul drammatico momento che il mondo vive, studiosi ed esperti sono convinti che solo analizzare e capire le dinamiche permette poi di guarire. Tra gli ospiti: la virologa Ilaria Capua; il medico Luigi Frigerio; il filosofo Federico Leoni; l'epidemiologa di Harvard Immacolata De Vivo; l'epistemologa Luigina Mortari.

usare significa perdere una grande opportunità. La meditazione ha scopi che vanno ben oltre il benessere psicofisico, perché influisce sugli aspetti più profondi di ciascuno e porta alla luce potenzialità insospettabili.

Il percorso non è lineare, la ricerca è faticosa. «Io ho scelto la via della consapevolezza, una parola che preferisco rispetto a meditazione», dice Elena Seishin Viviani, «significa riflettere sull'interdipendenza tra noi e il resto del mondo. Animali, piante, siamo tutti connessi. Non possiamo permetterci di essere individualisti, concentrati su noi stessi. Dobbiamo passare dal dominio, nella natura, nelle relazioni, all'intesa. Il Covid, che è stato uno shock, ci ha fatto sperimentare il senso del limite, la difficoltà dello stare da soli. Ci ha costretti a interrogarci su benessere e felicità, sul modo di lavorare (al di là della necessità, mi esprime? È ciò in cui credo?). Quando ci auguriamo "andrà tutto bene" - l'ho visto scritto sugli striscioni - dovremmo chiederci "andava bene prima"? La situazione che ha azzerato le nostre certezze può essere un risveglio alla realtà. Una spinta a prendere atto della realtà così com'è».

Non si tratta di renderla tollerabile, ma di darle un senso. Prem Ravat, ambasciatore globale della pace (è appena uscito da Bur Rizzoli *Impara ad ascoltare*) fa spesso questo esempio: ci precipitiamo in una stanza perché dobbiamo "urgentemente" fare qualcosa e, quando siamo entrati, l'abbiamo dimenticata. Mandiamo giù la pillola e ci chiediamo: «L'ho presa?». Motivo della confusione: viviamo nel presente, ma non viviamo il presente. Sul *New Yorker*, è apparsa una vignetta divertente in tre fasi. Nella prima, un signore sta lavorando al computer nel suo ufficio e intanto pensa a giocare a golf. Nella seconda, sta giocando a golf e pensa a fare sesso. Nella terza, fa sesso e pensa a quando tornerà al computer. Non ha vissuto nemmeno uno di quei tre momenti. Essere presenti significa non essere distratti da cose passate (che non tornano) o future (che forse non accadranno). Si deve e si può programmare, certo, ma senza buttar via il tempo che ci è dato. Se continuiamo come siamo abituati, rischiamo, su settanta-ottanta anni, di viverne "davvero" la metà.

Meditate, gente, meditate. Meglio, siate consapevoli. |