

Il "primo libro della Mindfulness" del maestro Tetsugen Serra

Zen e consapevolezza: una via per la felicità?

Riappropriarsi di se stessi in un percorso di "ridefinizione"

Vincenzo Bonaventura

«Il fumo, l'alcol, il gioco sono dipendenze che consideriamo tali, per questo tentiamo di uscirne. Pensare sempre allo stesso modo, invece, lo consideriamo libero arbitrio, e non una dipendenza. Tuttavia proprio di dipendenza si tratta, una dipendenza che ostacola la nostra realizzazione e ci impedisce di essere in armonia con il flusso della vita». In questa frase, chiara e senza complicazioni concettuali e sintattiche, come è nello stile del suo autore, è racchiusa la necessità – perché tale è – di un libro come "Zen 2.0, la via della felicità. Il primo libro della Mindfulness" (Cairo editore, pp. 168, euro 13), scritto dal Maestro Tetsugen Serra,

abate di due monasteri zen.

Con la Mindfulness, intesa soprattutto come "consapevolezza", la psicologia occidentale si è appropriata degli insegnamenti buddisti e della meditazione in particolare, cercando vie originali (si pensi alle tecniche gestaltiche di Fritz Perls che andò a studiare sul campo lo Zen e il "qui e ora"), sfociate in una nuova generazione delle terapie cognitive, indicate per depressione, attacchi di panico, disturbi ossessivo-compulsivi. Adesso Tetsugen Serra si riappropria di concetti di sicura provenienza orientale e, pur tornando a quel senso spirituale ma estremamente pratico tipico dello Zen (filosofia di vita quotidiana piuttosto che religione), rimane ancorato in Occidente perché, spiega, se «Mindfulness è la Mente Consapevole ed è la base per realizzare la nostra vita, lo Zen è il dito che indica come realizzarla. In-

sieme formano la Mindfulness, percorso e realizzazione contemporaneamente». Ecco allora che un sottotitolo come "La via della felicità" non va letto con scetticismo, conseguenza di tanti libri parolai che promettono un impossibile pronto intervento. Nel buddismo «felicità è la nostra condizione naturale, e ogni cosa diviene motivo di felicità, perché la mente, il corpo e lo spirito possono trarre gioia da ogni momento del vivere». Dunque la via della felicità non è altro che il riappropriarsi di se stessi attraverso un cammino semplice nelle parole ma impegnativo nelle azioni.

Tracciate alcune linee base, il libro diventa una sorta di manuale che propone realisticamente "esercizi" meditativi di facile esecuzione. Tetsugen Serra parte dal rispetto per la nostra vita frenetica, cioè per come siamo, ma con il suo dito zen ci indica un ottuplice sen-

tiero per sviluppare una mente consapevole. Si parte da una delle tappe più difficili, il non giudizio, e si continua con la pazienza, la mente principiante, la fiducia, l'assenza di aspettativa, l'accettazione, il lasciare la presa, l'amore. Tutti concetti che apparentemente conosciamo, ma che l'autore fa rinascere nella nostra mente (prigione e prigioniera), chiarendone il significato. Ad esempio, «pazienza non significa rassegnazione, ma prendere consapevolezza dei processi della vita»; allo stesso modo, amore non è «farsi piacere tutto», fino all'ipocrisia, bensì manifestare «la nostra vera natura», in cui «può starci anche il non amare, che muove sempre dall'amore».

Dall'armonia senza forzature, dalla capacità di amare se stessi, d'altronde, nasce l'amore per gli altri. E il libro, in piccoli passi, ci porta verso questo traguardo. ◀



«Pazienza non vuol dire rassegnazione, e amore non è farsi piacere qualunque cosa»

