

MINDFULNESS A KYOTO

Dicembre 2017

Finalmente a Kyoto, la città dei Templi, l'antica capitale, alla ricerca del Giappone classico, letto e amato sui libri, atteso e sognato, magistralmente evocato negli Haiku.

Kyoto, la città identificata con la via spirituale che più mi attrae: lo Zen.

Proprio lo Zen mi ha portato a riservare un'*accomodation* singolare e affascinante, lo Shunkoin Temple & Zen Center. Situato in una zona pedonale meravigliosa, delimitata da mura, con viali alberati e case che perfettamente si integrano con i tanti templi presenti.

Fin dalla *mail* di conferma per la prenotazione dei pernottamenti, siamo stati invitati a partecipare alle classi di *Zen Meditation* tenute all'interno della struttura, e subito abbiamo accettato.

Io e mia moglie pratichiamo la meditazione, soprattutto nella classi di Hatha Yoga che frequentiamo da diversi anni, gli altri compagni di viaggio, mio nipote (il vero artefice dell'idea del viaggio in Giappone, in occasione della sua laurea) e la sua fidanzata, condividono con piacere l'invito, pur non essendo praticanti.

Lo Shunkoin è costituito da un tempio e da una piccola palazzina di due piani in cui sono presenti poche camere tradizionali nello stile Ryokan, una cucina comune e una sala pratica, tutto immerso in un bellissimo e curatissimo giardino.

L'accoglienza è impeccabile e calorosa, l'aspettativa sembra essere ampiamente ripagata; viene precisata l'ora della classe di meditazione per la mattina seguente.

Ci presentiamo puntuali, qualche d'uno è assennato ma comunque convinto o quantomeno incuriosito nel partecipare. Personalmente vivo in uno stato di sospensione, mi chiedo: cosa sarà una pratica meditativa in Giappone con un monaco giapponese?

Qualche avvisaglia ci appare dalla disposizione della sala pratica, un po' asettica e priva di richiami rituali. Una volta accomodati, chi su Zafu, chi più dietro su sedie, entra il monaco, dai tratti asiatici che non riesco a definire e vestito da "monaco alla moda". Si siede estraendo dalla tasca un iPhone-ultimo-modello-bianco e con inaspettato accento americano, si presenta e ringrazia i partecipanti...il nostro monaco sembra uscito dalla serie tv tanto in voga negli anni '90 *Miami Vice*.

La premessa si dimostra solo l'inizio di quella che si configura come una lezione introduttiva della ormai nota tecnica della Mindfulness, che, spiega il monaco: "aiuta a svuotare la mente, a essere vigili, a essere *performant!*" Per oltre un'ora si magnificenza dei risultati portati da questo tipo di meditazione e solo negli ultimi dieci minuti (finalmente) si tace e si medita. Ci si saluta e si va.

Che delusione: ma come, tutto questo in Giappone, a Kyoto, in un Tempio Zen?

Forse è il contesto troppo turistico, così come del resto nella quasi totalità dei templi visitati; la classicità, la spiritualità in Giappone le si deve estrarre, prestando la necessaria attenzione e rivolgendo lo sguardo a particolari, percependo ciò che comunque c'è, se lo si riesce a catturare.

Infatti lo Zen lo trovo, nei magnifici templi visitati, nella perfezione del famoso giardino dentro il Ryōan-ji, nella calligrafie dei monaci che decorano il quaderno/diario acquistato appositamente e che rimarrà come prezioso ricordo.

Inaspettatamente, alcune caratteristiche dello Zen, le ritrovo qualche giorno dopo, con non-casuale fortuna in un piccolo negozio nel caratteristico quartiere Yanaka di Tokyo, costituito da case basse e in parte tradizionali, lontano dalle accecanti luci e dagli assordanti rumori dei famosi quartieri di Shibuya e Shinjuku. Il proprietario, un anziano e gentilissimo signore, ci mostra delle tele e delle stoffe disegnate e decorate a mano, alcune antiche, altre fatte da lui. Alla parete scorgiamo carte di riso colorate col tè e trattate attraverso un lungo e minuzioso procedimento con l'antica tecnica dello *snow-bleaching*, ovvero con la neve e il sole. L'amore, la cura e l'attenzione dei singoli gesti usati dall'artigiano per raccontare e

descrivere, che perfettamente rispecchiano le sue opere, presuppongono la vera presenza del qui e ora, presuppongono l'essere e praticare l'arte dello Zen.

Piero