

Sulle ali di Psiche

Gemma Astolfo



ZEN IN THE CITY

Pratiche di liberazione per il mondo moderno

Collegarsi alla rete è facile, non altrettanto, a volte, collegarsi con se stessi. In alcuni casi, poi, ci sorprendiamo a fare più cose contemporaneamente: seduti a tavola guardiamo la TV, comunichiamo (male) con il nostro commensale, e magari non resistiamo e lanciamo un commento via Twitter. Questa iperconnessione, che nella nostra ottica dovrebbe arricchire la vita, è in realtà un gioco in perdita: non sappiamo più fare una cosa per volta.

Fare una cosa per volta

Un semplice esercizio in controtendenza è l'unitasking, proposto dal maestro Zen vietnamita

Thich Nhat Hanh: se stiamo mangiando facciamo solo quello, se camminiamo ci concentriamo sul camminare, e così via.

È una delle tecniche proposte da Paolo Subioli nel suo libro di recente pubblicazione, "Zen in the city", un'autentica miniera di spunti Zen per la vita quotidiana, rivolto soprattutto a chi, per lavoro o per svago, è continuamente sollecitato dal fascino del digitale.

Distinguerci dalla macchine

«Siamo ora in una fase nella quale consideriamo normale filtrare le relazioni umane tramite le tecnologie», osserva Subioli. «Va a finire che, invece di mettere le macchine al nostro servizio,

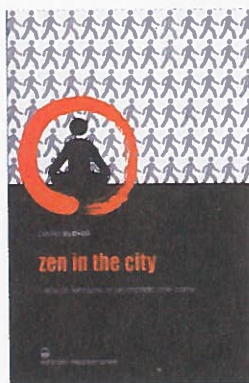
Un blog ormai seguitissimo, un libro di alta qualità. Si insegna ad applicare lo Zen nelle nostre vite sempre più digitalizzate.

ci abbassiamo sempre di più al loro livello e finiamo per essere noi al loro servizio, incapaci di passare un certo numero di ore senza un dispositivo elettronico».

Connessioni fittizie

«L'antidoto è la consapevolezza. Riuscire a vedere come essere sempre online aumenti e non lenisca la nostra solitudine. Rendersi conto di come le tecnologie siano entrate nella nostra sfera interna, impoverendo le modalità di relazionarci con gli altri. Vedere come la nostra vita sempre più collegata ci permetta di nasconderci l'un l'altro, anche se continuiamo a essere sempre legati».

IL BLOG E IL LIBRO *di Paolo Subioli*



Paolo Subioli è giornalista digitale ed esperto di comunicazione online, ma anche un praticante Zen. È autore di uno dei blog più interessanti e innovativi nell'ambito dell'editoria informatica sulle pratiche orientali tradotte per il pubblico moderno.

<http://zeninthecity.org>

Di recente, Paolo ha dato alle stampe un libro dal titolo

"Zen in the city", nel quale raccoglie la sua esperienza di specialista del digitale proponendo al lettore una serie di pratiche ispirate allo Zen. Trovate anche proposte di meditazione da applicare nella vita di tutti i giorni in città: al semaforo, in ufficio, in metropolitana e persino... in bagno (Edizioni Mediterranee, euro 13,50).

La Giornata pigra

Procediamo allora a disintossicarci con un altro esercizio: non fare niente per due minuti (leggi anche: spegnere telefonini e computer). «Riuscire a fermarsi ogni tanto può diventare una sfida interessante con se stessi», spiega Paolo. «Thich Nhat Hanh ha persino inventato la "Giornata pigra". Nel Buddhismo coltiviamo l'assenza di scopo, e infatti, nella tradizione buddhista, la persona ideale – un "arhat" o "bodhisattva" – è una persona poco occupata, qualcuno senza un posto preciso dove andare o qualcosa da fare. La gente dovrebbe imparare come stare lì semplicemente, non facendo niente». Altrettanto importante è la pratica dei "tre respiri" da inframezzare, come strategia di ritorno a se stessi, mentre navighiamo sulla rete.

La dieta mediatica

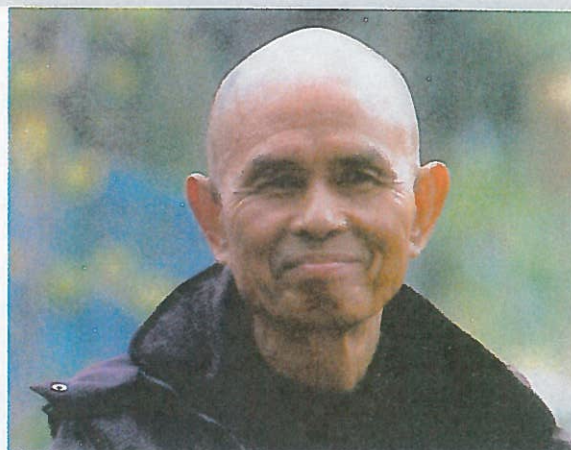
Chi, invece, non riesce a concepire l'idea di rimanere "scollegato" dalla rete, anche solo per un giorno", dovrebbe prendere in considerazione la "dieta mediatica". «Un giorno, o una settimana

senza Facebook, un altro senza Google, un uso contingentato dello Smartphone. Nel frattempo – continua Paolo – osservare quello che accade nella propria mente non è difficile: è tale l'abitudine impulsiva a certi gesti che, quando sono impossibili, ce ne accorgiamo subito. Come quando siamo costretti a usare la mano sinistra, se siamo destrimani. Se vediamo la nostra impazienza, riusciamo a fermarci».

Il karma digitale

Sarebbe opportuno, inoltre, diventare consapevoli del nostro "karma digitale": continuamente sul web lasciamo tracce di noi stessi, che provocano conseguenze negli altri e nel mondo, sottratte al nostro controllo. Questa parte digitale di noi può persino arrivare ad assumere un'esistenza indipendente dalla nostra volontà. E, in ultimo, sentiremo di essere trattenuti e limitati dalle nostre azioni sul web.

«Per questo – spiega Paolo – dobbiamo essere consapevoli del karma digitale, anche perché può aiutarci a riflettere prima di scrivere qualcosa in un messaggio da consegnare al web».



THICH NHAT HANH: lo spirito del Vietnam

L'opera di Paolo Subioli si ispira all'insegnamento del maestro vietnamita Thich Nhat Hanh (nella foto). Monaco buddhista Zen, ormai conosciuto in tutto il mondo, è tornato in Vietnam dopo 39 anni di esilio. «Thich Nhat Hanh è stato uno degli eroi del pacifismo mondiale», ricorda Paolo Subioli. «Ha rischiato molte volte la vita per aiutare gli abitanti dei villaggi distrutti dai bombardamenti a ricostruirsi i propri mezzi di sostentamento e per aver assunto una posizione neutrale nel corso della guerra in Vietnam, impegnandosi in prima persona nelle trattative tra Vietcong e Stati Uniti». Diversi suoi libri sono state tradotti anche in italiano.

I siti italiani del Maestro:
www.esserepace.org
<http://it.wkup.org>



La pratica della cartolina

Mettere le emozioni e i sentimenti al riparo dall'invasione dei dispositivi digitali è un proposito strategico per la nostra vita. «Se desideriamo che la nostra sfera intima non vada in frantumi – afferma Paolo Subioli – dobbiamo fare qualcosa. La pratica in questo caso consiste semplicemente nel separare le emozioni e i sentimenti dalla loro

condivisione. In realtà, è semplice solo a dirsi perché siamo abituati alla condivisione istantanea ormai da molto tempo». Ma come fare? Un'idea è la "pratica della cartolina": una volta, quando si viaggiava, prima si vedevano cose, si provavano emozioni e solo in un secondo momento venivano condivise, proiettando il contenuto psichico

nell'oggetto cartolina. Possiamo procedere così anche oggi.

✓ Viviamo pienamente l'emozione, osserviamo noi stessi: che cosa accade al nostro corpo e alla mente?
✓ Aspettiamo che l'esperienza sia completamente conclusa.
✓ Facciamo mente locale: con quali persone voglio

condividere?
✓ Condividiamo ciò che abbiamo vissuto. Anche attraverso una mail: scegliamo un'immagine sulla rete che sentiamo "nostra", oppure troviamo qualche parola per esprimere l'emozione. L'importante è che il vissuto non sia simultaneo alla condivisione e che i destinatari siano scelti con cura.