



PROVALO
QUI

TIBERIO SORVILLO

Accoccolato tra le montagne di Valles, in Val Pusteria (Bz), si trova un hotel che ha puntato tutto sulla filosofia orientale. Dal design minimal alla cucina che propone ingredienti altoatesini in stile fusion, fino al wellness. Il Soulful hotel Silena (soulful.silena.com/it) vuole essere un luogo di benessere per l'anima. Non a caso lo stile asiatico è ovunque: dagli origami decor, da imparare nei laboratori proposti in estate, ai futon relax fino alle stanze con vasca ofuro per contemplare la natura immersi in acqua calda. E proprio il bagno con vista sul verde è il segreto della Spa, che propone il rituale onsen. «Nel rooftop dell'hotel si entra in un mondo di silenzio, per il rituale che precede l'immersione nella vasca nera, alimentata da acqua di sorgente fatta passare attraverso sassi vulcanici, per riceverne i minerali, e scaldata a 40 °C», spiega Magdalena Mair, la proprietaria insieme al fratello Simon. Si è circondati da pini bonsai, pietre zen e lanterne, con sguardo sulle torbiere del biotipo, un luogo considerato pieno di energia. Il rituale prevede di insaponarsi nella doccia, risciacquandosi con secchi di legno, per poi immergersi lentamente, in totale relax e armonia con la natura intorno.

Zazen

MEDITARE SEDUTI

Lo zen? «Non è una religione o una filosofia, bensì un modo di vivere con consapevolezza la vita, nel presente. Il suo fine è quello di perseguire la chiarezza della mente superando, con la meditazione, i condizionamenti e la reattività che ci impedisce di rispondere adeguatamente al momento», spiega Maestro Tetsugen Serra, monaco zen riconosciuto dalla tradizione Soto Zen in seguito agli studi nel monastero Toshōji di Tokyo. «Lo zen racchiude i valori della cultura giapponese, come armonia, purezza, gentilezza e compassione», continua Tetsugen. Chiunque può praticarlo nella vita di tutti i giorni come tecnica di meditazione (zen) da seduti (za): non è richiesta una preparazione o l'adesione al buddhismo ma i benefici psicofisici sono alla portata di tutti. «La serenità conquistata nella meditazione zen aiuta a regolare meglio stress e ansia, aumentando le percezioni sensoriali e la capacità di rispondere al Qui e Ora. La mente tranquilla riporta il corpo alle sue naturali funzioni e a riflettere con calma e serenità. Ti permette di approcciare le situazioni della vita in modo equilibrato, con risultati migliori».



PROVALO
QUI

Il Cerchio (monasterozen.it) è la più grande comunità zen in Italia, vanta cinque centri urbani, a Milano, Napoli, Pesaro, Padova e Cecina, e Sanboji, un monastero immerso nella quiete appenninica di Berceto (Parma). Fondata dal Maestro Tetsugen Serra, propone meditazioni, laboratori di calligrafia giapponese (shodo), zen counseling, corsi di cucina shojin ryori (basata sui 5 sapori e 5 colori come vera pratica meditativa) e ritiri di più giorni per vivere la giornata del monaco zen. «Passare un fine settimana nel nostro monastero di montagna è un vero e proprio ritiro detox per mente e corpo: silenzio e meditazione in un luogo incontaminato», conclude il Maestro Tetsugen, fondatore anche la scuola Zen di Shiatsu, a Milano. E per chi vuole sperimentare lo zen senza muoversi da casa, è stata addirittura creata Zen Metaverse, una piattaforma online.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



LA VACANZA ZEN IN MONASTERO

Opportunità un tempo accessibile a pochi, ora il soggiorno nella foresteria di un tempio buddhista, praticando la meditazione insieme ai monaci, è alla portata di tutti. In stanza solo l'essenziale (il futon, un tavolino e un bollitore per il tè), i bagni sono condivisi. La giornata

comincia all'alba con la recita delle sutra e prosegue con i pasti vegetariani della cucina shojin ryori. Alcuni luoghi offrono corsi di arte della calligrafia o la possibilità di unirsi a meditazioni di gruppo, come il tempio Engaku-ji di Kamakura, a un'ora da Tokyo. Mentre nella prefettura di Fukuï si trova il complesso templare Eihei-ji, immerso in un bosco di cedri secolari (nella foto), che propone programmi in lingua inglese (daihonzan-eiheiji.com/en/). Per conoscere i templi aperti ai turisti consulta: japan.travel/it/guide/temple-stays/.