

Ho deciso di vivere in un monastero Shaolin

Incontri - La storia di Lorenzo Bettini, 18 anni, locarnese, che è andato in Germania a lavorare, meditare, studiare, rafforzare mente e corpo. Proprio come fanno da 1500 anni gli invincibili monaci guerrieri

/ 23.08.2021
di Mauro Giacometti

È difficile pensare che un giovane oggi possa fare una scelta di vita coraggiosa, lontana anni luce dagli smartphone e dai social network. Ma come sempre c'è l'eccezione che conferma la regola. A 18 anni ha deciso di dare una svolta radicale e coraggiosa alla sua esistenza. Ha abbandonato gli studi al Liceo di Locarno, che andavano anche bene, ha lasciato famiglia, amici e compagni di scuola, ha detto addio alle comodità e al comfort di una vita agiata e s'è ritirato in un monastero buddhista, in Germania. Lorenzo Bettini da qualche mese è un novizio, dunque un aspirante monaco, e vive a Otterberg, in uno degli unici due monasteri Shaolin in Europa che seguono la disciplina e la pratica della meditazione abbinata alle arti marziali sviluppata in Cina per oltre 1500 anni e che sta trovando sempre più «adepti» anche nel Vecchio Continente. Si è tagliato i capelli a zero, indossa una tunica, lavora, studia, medita, allena la mente e il corpo. «Fin da bambino sono stato affascinato dalla filosofia zen e dalle arti marziali», ci dice al telefono durante una pausa - e sono poche - dei suoi esercizi quotidiani. «Poi, più recentemente, ho visitato e sono stato ospite di questo monastero, dove oltre ad essere stato accolto benissimo ho trovato la mia fonte d'ispirazione. Ho realizzato insomma che l'investimento migliore per me è nella forgia del carattere, nella cura del corpo, non nell'apprendimento di nozioni e concetti che non so se potrò mai utilizzare. Così ho deciso di abbandonare gli studi "classici" di un liceo per questa scuola di vita», spiega Lorenzo Bettini.

Lo Shaolin Temple Europe fu fondato nel 1997 a Otterberg nel distretto di Kaiserslautern in Renania-Palatinato. Si trova in mezzo alla natura, circondato dalla foresta e si sviluppa in una vasta area di terreni e bosco. Il complesso monastico, che assomiglia più a uno chalet che a un tempio, comprende diversi cortili, ospita soggiorni per monaci e novizi, locali amministrativi e magazzini, nonché laboratori e aule di formazione. Le camere e le sale comuni sono arredate in modo semplice, ma offrono un'atmosfera accogliente. Il monastero ha anche una grande sala del Buddha, una biblioteca, una sala per trattamenti e una sala di formazione. All'esterno, oltre agli alberi da frutto si coltiva un piccolo orto di erbe aromatiche e un piccolo campo di ortaggi. Shi Heng Yi è l'attuale capo maestro del Tempio.

Nonostante la filosofia meditativa, la giornata di un aspirante monaco Shaolin è tutt'altro che rilassante, ci spiega Lorenzo. Sveglia prima delle 6 del mattino e subito al lavoro prima della colazione, dalle 7 alle 9. Quindi un'ora di meditazione prima di affrontare circa tre ore di

allenamento per le diverse arti marziali. Dopo il pranzo, altro allenamento, quindi ancora un po' di lavoro prima della cena. Prima di coricarsi, alle 21, si passa allo studio e alla teoria. «La meditazione viene insegnata come un metodo per rimanere in uno stato mentale molto preciso che può e deve essere mantenuto il più a lungo possibile. Perciò non è una questione di orari da pianificare o rispettare, ma è una consapevolezza di sé che può durare tutto il giorno», sottolinea ancora il nostro aspirante monaco Shaolin.

Il quale ha davanti a sé almeno tre anni di pratica prima di aspirare ad iniziare il vero percorso di monaco. Magari andando in Cina, il grande paese dove tutto questo percorso di meditazione e autodifesa è iniziato? gli chiediamo. «Certamente sarebbe molto interessante visitare e imparare di più sulle diverse culture e sperimentare come la vita può essere vissuta da prospettive diverse. Mai come ora, però, le risposte che sto cercando per la mia vita non possono essere trovate in Cina, nel deserto o nelle profondità dell'oceano, ma devono sempre essere scoperte ovunque io sia» è la sua risposta che mostra una volta di più la sua forza di volontà nel continuare il percorso che ha appena iniziato. E anche sul futuro che lo attende, una volta completata la sua formazione, lascia tutte le porte aperte: «Visto che al momento sto cercando di non limitarmi mettendo delle aspettative, l'obiettivo o destinazione nella mia mente non sarà dipendente dal luogo, dal lavoro, dalla quantità di amici. Sono convinto che ovunque io possa essere, la qualità di vita è puramente correlata alla quantità di pratica e determinazione impiegata su me stesso», ci dice al telefono salutandoci. Il suo «tempo libero» è scaduto, è già ora di tornare a lavorare, meditare, ascoltare i suoi maestri e imparare a muoversi con la leggerezza di una farfalla e la forza di un ariete.