

L'INTERVISTA

Il maestro zen Dario Doshin Girolami: "Inutile distanziarsi dalla paura. Per il Buddha malattia e morte sono parte stessa della vita"



Biografia DARIO DOSHIN GIROLAMI È Abate del Centro Zen L'Arco - Zenmon Ji di Roma. Insegna il Soto giapponese, una delle Scuole del Buddhismo Zen

» DANIELA RANIERI
Il Buddha diceva che tutto è sofferenza, perché tutto è condizionato dal nostro mondo mentale, dal desiderio e dall'avversione, dall'irrequietezza e dall'avidità. Ma una pandemia ha una sua oggettiva forza terribile che squarcia violentemente il divenire come lo conoscevamo; possiamo sottrarci al suo flusso con Patùo delle filosofie orientali, per esempio dello Zen? Dario Doshin Girolami è Abate del Centro Zen L'Arco - Zenmon Ji di Roma. Insegna il Soto giapponese, una delle Scuole del Buddhismo Zen

LA FUNZIONE DEL RESPIRO

Ovunque scappi la mente il corpo è sempre qui e ora. La pratica consiste nel riportare la mente nel corpo

enza che questo periodo difficile passerà. È difficile pensare che sia tutto solo una rappresentazione delle nostre paure. È reale. O no? Certo che è reale, come è reale la nostra paura. Si tratta di una naturale reazione. Tuttavia è possibile imparare, grazie alla meditazione, a non diventare ostaggio della paura, e vedere la situazione per quella che è, senza alimentare l'ansia.



“Ansia da virus, ci salverà il calore della meditazione”

Il Buddhismo e lo Stoicismo si toccano. "Se c'è qualcosa da fare, fatelo, senza bisogno di preoccuparvi; se non c'è niente da fare, preoccuparsi ulteriormente non sarà d'aiuto", ha scritto il Dalai Lama. Sembra Seneca.

Se siamo bloccati nel traffico, che senso ha arrabbiarsi? Se possiamo sbloccare un'altra strada, facciamo. Ma se non c'è alternativa, Possessionarci con pensieri negativi avrà l'unico effetto di farci stare più male. Sicuramente un pensiero simile allo Stoicismo di Seneca, ma a mio parere nell'ideale dell'apatheia (impassibilità, ndr) proposto dallo Stoicismo manca il calore affettuoso della compassione, tanto centrale nel Buddhismo.

Come si medita? Intendendo praticamente.

Basta sedersi a terra a gambe incrociate, o su una sedia, e poggiare la mente sul respiro. Per rendere più saldo l'ancoraggio alla sensazione del respiro, si contano i respiri: inspiri-espiri conto "uno", quando si arriva a cinque si ricomincia da uno, se ci si perde, se la mente divaga, si ricomincia da uno. E si continua così, in uno stato di silenzio e immobilità. All'inizio bastano cinque minuti, per arrivare poi fino a trenta-quaranta minuti.

Quali effetti produce?

Il tempo presente Meditazione in piazza

IDUE ASPETTI DELL'ESISTENZA

Interpretiamo questa epidemia come un'ingiustizia piuttosto che come un evento naturale. Ma in un fiore che cade non c'

L'essenza della meditazione sta nell'essere nel momento presente. Ovunque scappi la mente - con proliferazioni mentali, pensieri ossessivi, ansie e paure - il corpo è sempre qui e ora. La pratica consiste dunque nel riportare la mente nel corpo, attraverso il respiro che, oltre ad avere una qualità calma, ha la stessa caratteristica del momen-

L'INTERDIPENDENZA DELLA NATURA

Non è la brama a generare il Coronavirus, ma lo sfruttamento delle risorse del pianeta. E contribuirà alla sua diffusione

to presente: dura un attimo e se ne va.

È stata la nostra brama a determinare tutto questo? Il nostro schiavizzare ego che deprava l'esistente?

Il Buddha insegna che la brama egoica è all'origine della sofferenza esistenziale. Non credo che sia stata la brama a generare il Coronavirus - il virus da sempre abitano questo pianeta. Tuttavia lo sfruttamento indiscriminato delle risorse del pianeta e la distruzione degli habitat animali ha contribuito e contribuirà grandemente alla diffusione di questo e altri virus.

Considera questo evento un rivelarsi della realtà per come è secondo il Buddha, cioè sofferenza?

Nella prospettiva Zen la realtà è impermanente e priva di un sé sostanziale. Se ci relazioniamo male a questa realtà, il nostro vissuto sarà di sofferenza. Se invece ci relazioniamo bene, vivremo qualcosa di sereno e di serenità. La scelta sta a noi. Come vogliamo vivere questo evento?

Tuttavia è traumatica l'immagine dei camion militari che portano via le bare da Bergamo.

Il Buddha insegna che malattia e morte sono parte della vita, sono due aspetti della stessa realtà. Siamo noi che le separiamo e dunque soffriamo. Interpretiamo malattia e morte come un'ingiustizia piuttosto che come un evento naturale. Ma in un fiore che cade non c'è errore. È la vita delle cose. Non ho dunque trovato traumatica l'immagine dei camion con le bare, ma ho provato grande compassione.

L'ha colpita l'immagine del Papa solo in piazza San Pietro?

Profondamente. Mi ha fatto pensare al vuoto desolante della nostra società, ma le sue parole sono state un incoraggiamento allo stringersi, al non perdersi, ci aiutano a ricominciare. Il silenzio assordante della piazza ha rappresentato per me uno straordinario invito ad ascoltarci in profondità e a ritrovare la nostra più vera e autentica natura che, per lo Zen, è una natura luminosa.

Che vuol dire che siamo tutti interdipendenti?

L'interdipendenza è una legge fondamentale della natura. Il mio respiro dipende dalle piante e dal sole. Senza di essi non potrei vivere. Il pane che mangio viene dal grano (e dal sole, la pioggia) che qualcuno ha coltivato. La nostra esistenza dipende dagli altri. Più capisco ciò, più apro il cuore alla compassione.



Stazione Unica Appaltata Città Metropolitana di Genova. Estratto Bando Gara. È pubblicato il bando di procedura ristretta ID.4462 CC. 08/20 - 1. Affidamento della progettazione di fattibilità tecnica ed economica per interventi di adeguamento della rete di collegamento dei servizi intercomunali nella Val Polcevera...

Ministero delle Infrastrutture e dei Trasporti. Dipartimento per i Trasporti, la Navigazione, gli Affari Generali e il Personale Direzione Generale per i Sistemi di Trasporto. Impianti Flussi e Trasporto Pubblico Locale. Gare di appalto per la costruzione di linee ferroviarie ad alta velocità...

CONSIGLIO PER LA RICERCA IN AGRICOLTURA E L'ANALISI PER L'ECONOMIA AGRARIA. Il Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'Analisi per l'Economia Agraria ha avviato una procedura di evidenza pubblica per la ricerca di uno o più ricercatori in grado di definire ed effettuare studi di ricerca...

COMUNE DI TARANTO. Estratto di bando di gara - CIG: 81844303P. È iscritta procedura di gara per l'affidamento del servizio denominato "Assistenza per l'integrazione assistenziale aiuti disabili per la durata di tre anni scolastici"...

Unione di Comuni della Romagna Forlivese - Unione Montana. Bando di gara - CIG: 82187188D. Bando, per conto del Comune di Castellina Terme, in terra del Sole, una procedura aperta con il criterio dell'offerta economicamente più vantaggiosa per l'affidamento della gestione dei servizi di manutenzione ordinaria e straordinaria...

A.C.E.R. MODENA. Estratto di gara - CIG: 74676767ES - CUP: J46E19000000005. Ente A.C.E.R. Modena Via Cialdini 5, 41123 Modena, gara appalto di lavori. Oggetto: Procedura aperta per accordo quadro di manutenzione e gestione interventi degli immobili per quadriennio 2019-2022...