

L'INTERVISTA

Il maestro zen

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

» 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 dalla vanità. Ma una pandemia ha una sua oggettiva forza terribile che squarcia violentemente il divenire come lo conosciamo; possiamo sottrarci al suo flusso con l'aiuto 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 giapponese, che pone particolare enfasi sulla meditazione seduta o *zazen* (za= seduta, zen= meditazione).

Sensei (Maestro) Dario, tra i principi cardine del Buddhismo ci sono quelli dell'impermanenza della realtà e dell'insostanzialità dell'io. La pandemia però ci riguarda profondamente: occorre distanziarsi?

Al contrario. Questa pandemia ci sta facendo vedere chiaramente quanto la realtà e il nostro corpo siano impermanenti. Come insegna il Buddha, tutto è in costante trasformazione. Tutto nasce e muore. Questa è la Verità. Non si tratta di distanziarsi ma di accettarla profondamente, aprendo il proprio cuore. D'altra parte è proprio grazie all'imper-



"Ansia da virus, ci salverà il calore della meditazione"

Il Buddhismo e lo Stoicismo 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 imboccare un'altra strada, facciamolo. Ma se non c'è alternativa, l'ossessionarci 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? Intendo 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: in-spiro-espiro 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
La Presse

I DUE ASPETTI DELL'ESISTENZA

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

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 calmante, 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 schiavizzante ego che depreda 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 - i 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 questa stessa realtà con 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 via 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 stringerci, al non perderci, all'aiutarci vicendevolmente. 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.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



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 giapponese

LA FUNZIONE DEL RESPIRO

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

nenza 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.



Stazione Unica Appaltante Città Metropolitana di Genova
Estratto Bando Gara
È pubblicato il bando di procedura ristretta ID.4462 CC. 08/20- I. Affidamento della progettazione di fattibilità tecnica ed economica per interventi di adeguamento della rete di collegamento dei servizi intercomunali nella Val Polcevera: nuovo ponte sul torrente Secca tra la SP3 (Comune di Serra Riccio) e via Levi (Comune di S. Olcese). CIG 8265129836 CUP D62C1900070001. Importo complessivo: € 235.980,79#, oneri fiscali esclusi, oneri sicurezza € 0,00#. Scadenza: 01/06/2020 h. 13.00. Il bando è pubblicato sulla GIUE, GURI, è reperibile sul sito dell'Osservatorio Regionale e scaricabile dal sito <http://sua.cittametropolitana.genova.it/>
IL DIRIGENTE Dott.ssa Rossella Bardino

Ministero delle Infrastrutture e dei Trasporti
Dipartimento per i Trasporti, la Navigazione, gli Affari Generali ed il Personale Direzione Generale per i Sistemi di Trasporto ed Impianti Fias e il Trasporto Pubblico Locale
Gestione Governativa Ferrovie Ciriemea
Via Caranda 92/9A, 149129 Catania - Italia
Telefono 09541111; Telefax 095431022
Avviso di gara telematica
La Gestore Governativa delle Ferrovie Ciriemea, con sede in Catania, ha indetto gara telematica a procedura aperta per l'affidamento della fornitura di rotaie in acciaio R260 non forate, kg 1.000.000 tipo 36E1 e kg 500.000 tipo 50E5. C.I.G. 8278571025. L'importo complessivo posto a base di gara, al netto dell'IVA, è di € 1.550.000,00. Il termine utile per portare a compimento le prestazioni oggetto dell'appalto è di 120 (centoventi) giorni, naturali e consecutivi, dalla stipula del contratto. La offerta vanno inviate telematicamente mediante accesso alla piattaforma di cui al seguente link: <https://ciriemea.acquistitelematici.it> entro il termine perentorio delle ore 12:00 del giorno 08/05/2020. L'aggiudicazione avverrà secondo il criterio del minor prezzo. Il bando sarà pubblicato sulle G.U.E. e sulla G.U.R.I. I documenti di gara sono visionabili e scaricabili all'interno della sezione "Bando" di gara del link <https://ciriemea.acquistitelematici.it/>. Responsabile del Procedimento: Geom. Carmelo Coniglione.
Il Direttore Generale: Dott. Ing. Salvatore Fiore

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 ad evidenza pubblica per la ricerca di uno o più immobili in acquisto da destinare ad uffici delle sedi del Centro di Ricerca Difesa e Certificazione, sito a Baghera (PA) e a Palermo per l'importo massimo di euro 1.000.000,00. L'invio completo è consultabile sul sito www.crea.gov.it, sezione "Amministrazione trasparenza", link <https://www.crea.gov.it/publicazione-bandi-avvisi-gara-e-contratti-fino-al-30-aprile-2020>. Offerte entro e non oltre le ore 13.00 del 30.06.2020.

PROVINCIA DI COMO
Esito di gara - CIG 80446858F
La Provincia di Como Via Borgo Vico 148, Como, Tel. 031.230356, sapcom@provincia.como.it, in data 07.02.2020 affida la procedura aperta, per conto della Fondazione Ca' d'Industria Onlus, per la fornitura di generi alimentari vari (conserva, dolciumi, scatolette e surgelati) per le esigenze della fondazione alla ditta Ricci srl Forniture Alimentari. Importo: € 460.181,44.
La Responsabile del Servizio S.A.P.: Gabriella Costanzo

COMUNE DI TARANTO
Estratto di bando di gara - CIG: 8182443D8F. È indetta procedura di gara per l'affidamento del servizio denominato "Assistenza per l'integrazione scolastica alunni disabili per la durata di tre anni scolastici" - CIG: 8182443D8F. Criterio di aggiudicazione: offerta economicamente più vantaggiosa. Importo: € 1.029.247,56, al netto di IVA. Termine ricezione offerte: ore 12.00 del 13/06/2020. Bando, allegati e Capitolato sono disponibili su: <http://comune.taranto-appalti.maggiolcloud.it/PortaleAppalti/homepage.wp>.
Il Dirigente del Servizio Appalti e Contratti
Dott. Alessandro De Roma

ASCIT S.P.A.
Esito di gara - CIG 82063427A5
Si rende noto l'aggiudicazione della procedura aperta per l'affidamento della fornitura di un caricatore gommato elettrico a batteria. Aggiudicatario: SOLMEC SPA, con sede in Rovigo (RO), Viale delle Industrie, 9. Valore finale dell'appalto: € 255.680,00 + Iva. Maggiori info su www.ascit.it
Il Direttore: Dott. Roger Bizzari

Unione di Comuni della Romagna Forlivese - Unione Montana
Bando di gara - CIG 827527889
Indice, per conto del Comune di Castrocaro Terme e Terra del Sole, una procedura aperta con il criterio dell'offerta economicamente più vantaggiosa per l'affidamento della gestione dei servizi di illuminazione e accoglienza turistica di base. Importo a base di gara € 220.000,00. Termine ricezione offerte: 25/05/2020 ore 12:00. Apertura buste: 29/05/2020 ore 10:00. Documentazione reperibile su: <http://gare.telematica.comuneforlivese.it/PortaleAppalti/homepage.wp>. Invito alla GIUCE: 824042020.
Il Responsabile C.U.C. - Sede decentrata amministrativa Predeoppio Luciano Terrasola

C.U.C. "ARCO BASE"
Avviso di proroga termini - CIG: 8241509460
Si rende noto che la Centrale Unica di Committenza ArCo BaSe ha prorogato i termini relativamente alla gara: "Concessione tramite finanzia di progetto del servizio di illuminazione pubblica nel territorio del Comune di Sestino Milanese, comprensivo della fornitura dell'energia elettrica, della manutenzione degli impianti e dell'efficiamento degli stessi". Termine ricezione offerte 23.6.2020 ore 12. Apertura 25.6.2020 ore 9.30. L'intera documentazione è consultabile sul sito della Centrale Unica di Committenza: www.comune.comando.mi.it e sul sito istituzionale del Comune di Sestino Milanese.
Il responsabile C.U.C. Dott. Massimo Manco

A.C.E.R. MODENA
Esito di gara - CIG: 79470576E5 - CUP: I48E1900090006
Ente: A.C.E.R. Modena Via Cialdini 5, 41123 Modena, gara.acermoda@pec.it. Oggetto: Procedura aperta per accordo quadro di manutenzione e pronto intervento degli immobili per quadriennio 2019-2022. Importo massimo complessivo Accordo Quadro E: 24.000.000,00 di cui E: 1.129.335,00 oneri sicurezza. Suddivisione in tre aree territoriali per massimi E: 8.000.000,00 ciascuna, di cui E: 376.445,00 oneri sicurezza. Criterio: O.E.P.V. Aggiudicazione: Delibera del CDA di ACER Modena del 26/04/2020. 1°Class: Aec Costruzioni Srl, Punti: 95,400 - ribasso del 13,20%; 2°Class: R.T.I. CPL Concordia Soc Coop, CME Soc Coop, Punti: 84,080 - ribasso del 12,98%; 3°Class: Siram Spa, Punti: 76,900 - ribasso del 14,08%; 4°Class: Consorzio Innova Soc Coop, Punti: 72,560 - ribasso del 15,23%; 5°Class: I.T.I. Impresa Generale Spa, Punti: 66,880 - ribasso del 17,15%. Accesso agli atti consentito previa richiesta via pec: gara.acermoda@pec.it.
Il responsabile del procedimento
geom. Gian Luca Gualtieri