

## Dove vai così di fretta? Lama Michel e il buddhismo della vita quotidiana

**Pubblicato:** Lunedì 22 Dicembre 2025



«Devo dire qualcosa che in qualche modo possa essere di beneficio a chi mi ascolta», spiega **Lama Michel Rimpoché**. Riconoscere ciò che, nella sua esperienza, aiuta davvero a vivere meglio. Una prima chiave da utilizzare è imparare a «fregarsene di quello che gli altri pensano», perché l'ossessione di piacere genera ansia e **autoreferenzialità**.

«Io sono qua per offrire quello che posso. A chi piace piace, a chi non piace non piace». Lo stesso atteggiamento, racconta, lo ha accompagnato nella scrittura del libro **“Dove vai così di fretta?”** (Bompiani), senza grande esperienza, con un momento di esitazione, e poi il ritorno all'essenziale. E, guardando le pagine, riconosce che il libro è il frutto di **«un qualcosa che noi abbiamo fatto insieme»**. Il giorno della presentazione il Tempio buddhista ad **Albagnano**, paesino sopra Verbania con una vista mozzafiato, era gremito di persone.

### UN LIBRO COLLETTIVO

Anni di incontri e insegnamenti nati in modo spontaneo, influenzati dalle persone presenti. «Quando noi siamo insieme nessuno di noi è indifferente alla presenza dell'altro». C'è scambio, e da quello scambio nasce ciò che viene condiviso.

Il punto, però, non è diventare **“turisti spirituali”**. L'obiettivo è **«coltivare un modo di vita che ci aiuti a stare meglio con noi e meglio con gli altri»**, più sano sul piano emotivo, mentale, fisico e relazionale.

«Non cambia molto se uno si mette l'etichetta buddista, cristiano... quello di cui il mondo ha bisogno **sono persone che abbiano più consapevolezza, più amore, più gentilezza**». Ad Albagnano ricorda anche le parole del maestro: «Ricordati quello che noi stiamo qui per fare... siamo qui per servire».



## CHE COSA STO FACENDO?

Il titolo, **“Dove vai così di fretta?”**, rimanda alla domanda che attraversa tutto: **«Che cosa sto facendo?»**. Una giornalista gli ha dato il primo riscontro: un libro «pieno di domande senza una pretesa di dare delle spiegazioni giuste». **Senza domande, avverte, si vive in automatico**. Problemi da risolvere, piaceri da inseguire, scadenze e rituali che si ripetono. E la fretta, insiste, non è solo “fare veloce” è sentirsi senza tempo.

## L'ATTENZIONE SCARSEGGIA

**Lama Michel Rinpoche** porta un esempio di scuola e cita ricerche su attenzione e interruzioni: la media sarebbe di **novanta secondi** di concentrazione su un compito prima di essere interrotti con distrazioni frequenti. In questi casi **il “coefficiente intellettuale” scende «di 10 punti»**. La mente dà priorità a ciò che stimola i sensi – colore, movimento, suono, novità – e quando le interruzioni finiscono «si interrompe da sola». Da qui l'invito concreto a **diminuire la quantità di informazioni**, togliere notifiche, creare momenti senza schermi. «Una sfida è uscire di casa senza cellulare... il giro dell'isola».

## LA NOIA

Anche la noia va vissuta. Se non ci permettiamo di viverla non entriamo in contatto con due degli aspetti più importanti e potenti del nostro essere: **la creatività e l'intuizione**. E una regola semplice, ricevuta dal maestro, può guidare: **quando apri un dispositivo chiediti se ciò che stai per fare «è utile o no»**. Se serve, fallo. Se non serve, lascialo. La responsabilità impone di **smettere di vittimizarsi**, bisogna essere «parte della soluzione e non del problema» per portare nella quotidianità il mondo in cui

vorremmo vivere.

**Michele Mancino**

michele.mancino@varesenews.it