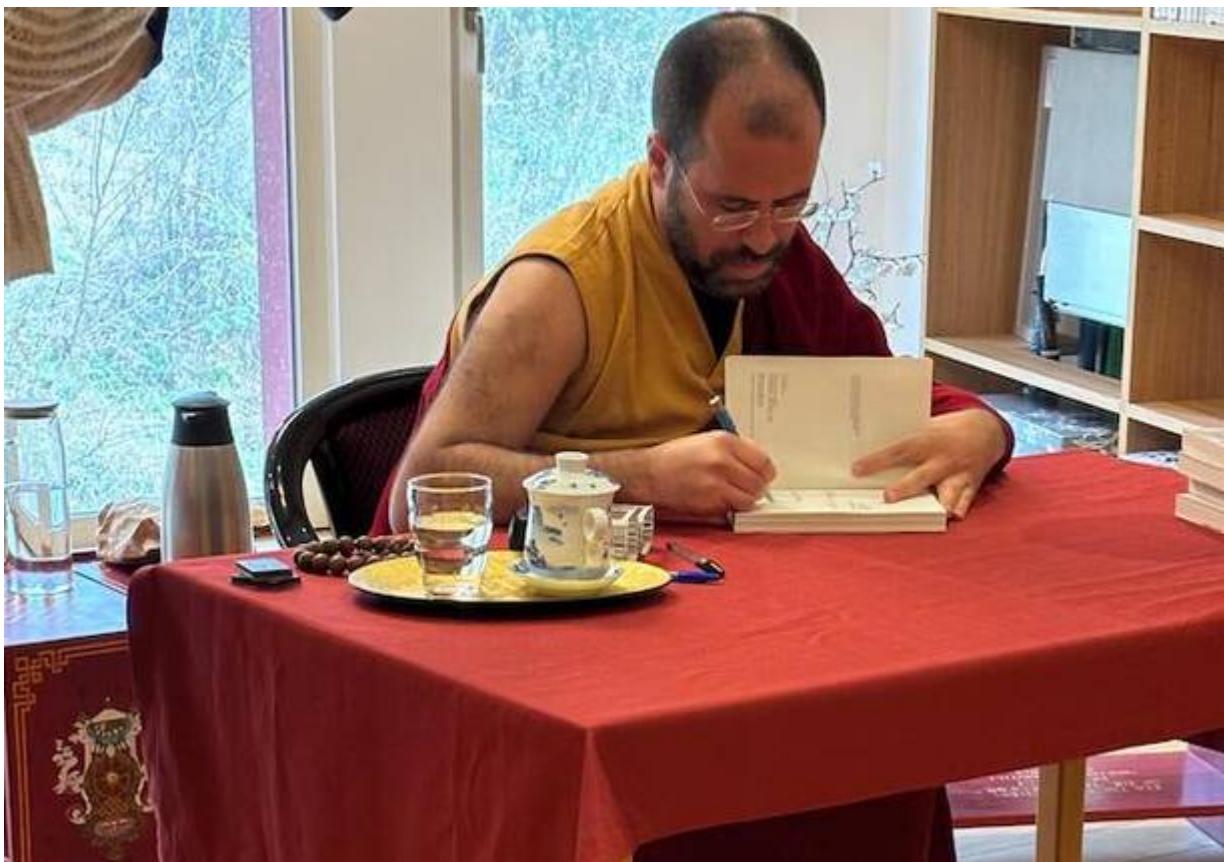


# VareseNews

## 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 Rimpoche**. 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 vittimizzarsi**, 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