

Meditazione

## Metti un monaco a Rebibbia

di GIOVANNI GAGLIARDI

Aiutare i detenuti a ritrovare la calma  
Come se il carcere fosse un ashram  
È la scommessa di un maestro zen

«**I**l carcere può diventare un periodo di ritiro spirituale». Quello che potrebbe sembrare un paradosso è un netto cambio di prospettiva che fra le mura del penitenziario romano di Rebibbia è riuscito a realizzare Dario Doshin Girolami, monaco e maestro buddista, fondatore del centro Zen L'Arco di Roma che da dieci anni, insieme ad alcuni collaboratori, insegna ai detenuti l'antica tecnica della meditazione. «Ma attenzione - tiene subito a precisare - non è una fuga dalla realtà, anzi attraverso la meditazione si ha la possibilità di incontrare pienamente se stessi e affrontare i propri errori, le ansie e le paure guardandole

no fatti attendere: «Vedi persone con tatuaggi e cicatrici che sembrano pirati. In realtà sono fragilissimi e a causa degli attacchi di panico e di ansia assumono farmaci. Ma alcuni hanno smesso addirittura di prenderli».

Il monaco spiega che grazie alla meditazione è possibile non solo eliminare i sintomi ma andare alla radice e affrontare ciò che li causa grazie ad una progressiva presa di coscienza che avviene attraverso la meditazione: «Quando i detenuti mettono a fuoco il loro vissuto, c'è una fortissima auto-condanna. A quel punto diventa importante mostrare loro che hanno un valore che non è stato visto, riconosciu-

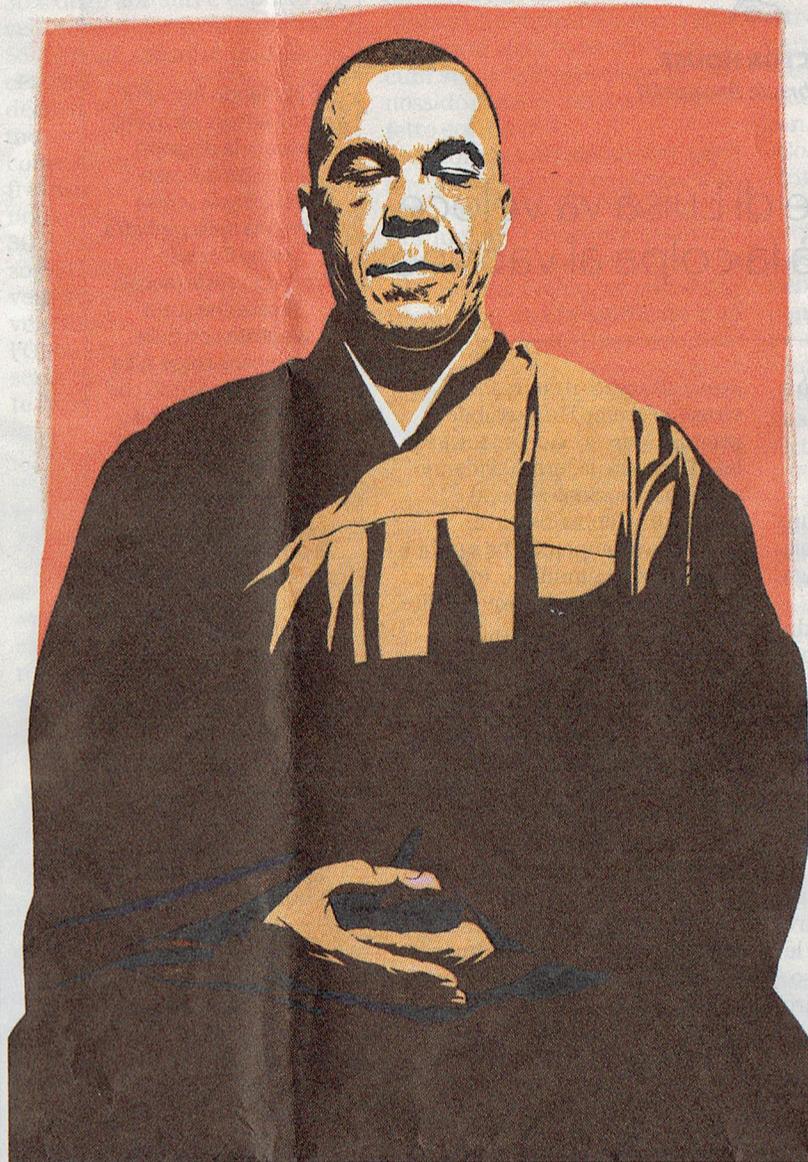


ILLUSTRAZIONE DI IVAN CANU

Inizia nel 1986 negli Usa, presso il San Francisco Zen Center, il percorso che lo porterà a diventare maestro Zen: è stato ordinato monaco e ha ricevuto l'autorizzazione all'insegnamento. Ha poi avuto un riconoscimento dal Dalai Lama.

Si è laureato in Religioni e filosofie dell'India e dell'Estremo Oriente alla Sapienza di Roma e ha studiato con diversi maestri Zen.

È un insegnante riconosciuto dalla Sotoshu giapponese (una delle due maggiori scuole nipponiche del buddismo Zen) e svolge la sua attività presso il centro Zen L'Arco di Roma.

Nella capitale è stato professore a contratto di Zen alla John Cabot University, tiene seminari presso la facoltà di Psicologia della Sapienza e conduce corsi di meditazione nel carcere di Rebibbia. È autore del libro: *Lo Zen Soto e i Koan - La Via della Presenza di Spirito*.



Stimoli frequenti (anche notturni).  
**Cara prostata  
quanto mi costi!**