



PROFILO DEL VENERABILE THICH NHAT HANH

Il Venerabile Thich Nhat Hanh, **nato in un villaggio del Vietnam** centrale nel **1926**, ha preso i voti all'età di sedici anni nella tradizione zen Lâm Tề (che segue il maestro Lin Chi, Rinzai in giapponese). Fin da giovane, testimone delle devastazioni portate nel suo Paese dalla guerra franco-indocinese prima, americana poi, ha avuto chiara la percezione che **il buddhismo** non poteva rinchiudersi nei templi disinteressandosi delle vicende umane, ma **era chiamato ad agire** con equanimità, compassione ed efficacia al fine di portare alla gente aiuti concreti e sostegno spirituale. Nel 1950 a 24 anni ha fondato l'Istituto di Studi Superiori Buddhisti An Quang, che fra il 1963 e il 1975 è diventato poi la culla dell'impegno nonviolento dei buddhisti vietnamiti contro la guerra nel loro Paese. Dal 1961 ha trascorso un periodo di studio di due anni negli Stati Uniti (Princeton e Columbia University); tornato a Saigon, ha partecipato alla creazione dell'Università di Studi Buddhisti Van Hanh, prima Università Buddhista del Vietnam, che comprendeva, oltre gli studi religiosi, corsi di ingegneria, scienze politiche ed economia. La sua collaboratrice Sister Chân Không spiega: «Thich Nhat Hanh volle un'istituzione che insegnasse un buddhismo più pratico che teorico. Il buddhista non si limita a meditare seduto sotto un albero. Quando piovono le bombe bisogna anche medicare i feriti, dar da mangiare ai bambini, aiutare a ricostruire le case distrutte». La distruzione e il caos che vedeva intorno a sé lo spinsero a fondare, insieme ad alcuni amici la SYSS (Scuola dei Giovani per il Servizio Sociale), organizzazione di cooperazione alla ricostruzione dei villaggi distrutti. In una successiva visita in America (1966), per chiedere esplicitamente la cessazione dei bombardamenti, riuscì a incontrare l'allora Segretario di Stato alla Difesa, Robert Mc Namara, che si disse in seguito "molto turbato" da quel colloquio e pochi mesi dopo si dimise dall'incarico. Mentre si trovava negli USA, Thich Nhat Hanh fu **messo al bando sia dal Vietnam del Nord sia dal Vietnam del Sud** per le sue attività in favore della pace e non poté più tornare nel suo Paese. Da allora ha viaggiato per l'Occidente stabilendosi in Francia. **L'esilio è durato 39 anni**: solo alla fine del 2004 ha avuto il permesso di tornare nella veste ufficiale di maestro spirituale nel suo Paese. Nel 1966 ha guidato la Delegazione Buddhista alla Conferenza di Pace di Parigi, incoraggiando i capi politici di tutto il mondo a usare la nonviolenza come strumento per risolvere i conflitti. La sua dedizione totale alla divulgazione di una cultura di pace ha spinto Martin Luther King Junior, premio Nobel per la Pace 1964, a **candidarlo per il Nobel per la Pace nel 1967**. Thich Nhat Hanh è un chiaro promotore del "**Buddhismo Impegnato**", che vuole conciliare le pratiche meditative tradizionali con la pratica attiva della nonviolenza e dell'attenzione alle problematiche ambientali, alla luce dell'insegnamento dell'inter-essere di tutto ciò che esiste e vive. Formidabile divulgatore (in termini odierni) di una tradizione antichissima, è riuscito a renderla accessibile agli occidentali del 20° e 21° secolo che vi hanno trovato chiare indicazioni, sostegno e ispirazione.

Ha stretto amicizia e collaborato con eminenti personalità religiose cristiane, come Thomas Merton (sul loro incontro è uscito di recente un libro di Robert H. King dal titolo *Thomas Merton and Thich Nhat Hanh Engaged Spirituality in an Age of Globalization*), che scrisse di lui: “Thich Nhat Hanh è mio fratello”, come il Padre Benedettino David Steindler-Rast (“In quel periodo ebbi il privilegio di incontrare Thich Nhat Hanh, e in lui riconobbi un fratello nello Spirito”), come il gesuita Padre Daniel Berrigan. Convinto assertore della necessità che ognuno ritorni alle proprie radici spirituali per riscoprire quanto di buono e di profondamente risanante può offrire la propria tradizione d’origine Thich Nhat Hanh ha coltivato da sempre un tipo di **insegnamento che conduce alla riconciliazione nel profondo con i propri antenati spirituali**. Ai molti punti di contatto fra la tradizione buddhista e la religione cristiana ha dedicato svariati discorsi e insegnamenti raccolti essenzialmente in due libri: *Il Buddha vivente, il Cristo vivente* (prefazione di Padre Steindler-Rast, OSB) e *La luce del Dharma: dialogo fra buddhismo e cristianesimo*. Nel 1996, a Firenze, il “Centro Francescano Internazionale di Studi per il Dialogo fra i Popoli” gli ha conferito, con la benedizione di S.S. Giovanni Paolo II e l’Alto Patrocinio del Presidente della Repubblica Italiana, il Premio Internazionale San Francesco e Santa Chiara d’Assisi, definendolo un “Moderno San Francesco”. **Attualmente vive a Plum Village, comunità monastica da lui fondata** che si trova nella Francia meridionale, presso Bordeaux, dove conduce ritiri di consapevolezza per monaci e laici, scrive e lavora per iniziative di aiuto ai villaggi vietnamiti dell’interno (con adozioni a distanza e organizzazione di scuole) e ai profughi vietnamiti in tutto il mondo. Ha fondato centri di pratica negli Stati Uniti: Vermont - Green Mountain Dharma Center, California - Deer Park Monastery, Escondido. In Italia quest'anno è stato inaugurato a Villa Rossi di Castelli (TE) il **Centro Avalokita**, Centro laico di meditazione e vita consapevole secondo gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh (v. www.centrovitaconsapevole.org).

I suoi studenti lo chiamano *Thây*, appellativo onorifico che significa Maestro in vietnamita; in Europa e in America il loro numero è in continua crescita. Thich Nhat Hanh conduce in tutto il mondo ritiri sull’arte di vivere in consapevolezza. Da molti anni dedica occasioni speciali di incontro ai reduci americani della guerra nel Vietnam, agli psicoterapeuti, agli artisti, agli attivisti ambientalisti, ai politici e ai bambini; più recentemente, a partire dal 2001, sono stati organizzati incontri di pratica tra israeliani e palestinesi. Per approfondire e diffondere i suoi insegnamenti nel 2008 ha fondato l’EIAB, (*European Institute for Applied Buddhism*), a Waldbroel (Germania) e nel 2011 il corrispondente Istituto asiatico (AIAB), con sede a Hong Kong, nei quali insegnanti, monaci e laici insegnano l’arte di vivere in consapevolezza nei vari contesti della vita. Nell’ottobre 2011 ha tenuto per la seconda volta un ritiro per membri e staff del Congresso degli Stati Uniti, apertosi con una conferenza alla Library of Congress. Questa del 2012 sarà la sua ottava visita in Italia.



BREVE COMPENDIO DEL PENSIERO DI THICH NHAT HANH

Thich Nhat Hanh è un chiaro promotore del “**Buddhismo Impegnato**” attività che vuole conciliare le pratiche meditative tradizionali con la pratica attiva della nonviolenza e dell’attenzione alle problematiche ambientali. Formidabile divulgatore (in termini odierni) di una tradizione antichissima, è riuscito a renderla accessibile agli occidentali del 21° secolo che vi hanno trovato chiare indicazioni, sostegno e ispirazione. Secondo il Maestro le percezioni erronee sono il fondamento della rabbia, della violenza e dell’odio. Mentre si ascolta un interlocutore, non solo possiamo riconoscere le sue percezioni erronee, ma possiamo vedere che anche noi ne abbiamo sia su noi stessi sia sull’altra persona. Questo è il motivo per cui il **dialogo consapevole** e la **comunicazione consapevole** sono fondamentali per la rimozione di percezioni erronee, di rabbia e di violenza. La violenza non può rimuovere la violenza; soltanto attraverso la **pratica dell’ascolto profondo** e della **comunicazione gentile** possiamo aiutare la rimozione di percezioni erronee che sono all’origine della violenza. Spesso si pensa che la felicità sia possibile quando abbiamo il potere di consumare. Il modo in cui mangiamo, il modo in cui ci divertiamo sta portando moltissima distruzione. Anche l’ambiente soffre quando consumiamo così tanto. Imparare a consumare meno, imparare a consumare solo cose che possono portare pace e salute al nostro corpo e nelle nostre coscienze è una pratica molto importante. Il **consumo consapevole** e la **produzione consapevole** sono le pratiche che possono portare salute e gioia al nostro corpo e alla nostra coscienza. La dimensione spirituale è molto importante; quando siamo in grado di toccare la gioia vivendo con compassione e comprensione, non abbiamo bisogno di consumare così tanto e non abbiamo bisogno di distruggere il nostro ambiente. “Il problema non è dove noi pensiamo che sia, è a un livello più profondo”. L’insegnamento di Thich Nhat Hanh è quello di guardare il problema in profondità; fermarsi, pensarci e ragionarci su, in modo da capire qual è il vero problema. Il suo pacifismo è fatto di pensiero e di pratica profonde che affondano le radici nel buddismo ma possono essere fatte proprie da chiunque. I **cinque addestramenti** del monaco buddhista, sono stati sviluppati al tempo di Buddha come fondamento per la pratica dell’intera comunità. La base degli addestramenti è la presenza mentale. Thich Nhat Hanh ha rielaborato questi precetti in vista di un cammino di raggiungimento della consapevolezza. Gli addestramenti proteggono la libertà e rendono più bella la nostra vita quotidiana e sono la base per la felicità di individui, coppie, famiglie e società.

Primo addestramento: consapevole della sofferenza causata dalla distruzione della vita, mi impegno a **coltivare la compassione** e a imparare modi per proteggere la vita di persone, animali, piante e minerali. Sono determinato/a a non uccidere, a non lasciare che altri uccidano e a non legittimare alcun atto di uccisione nel mondo, nei miei pensieri e nel mio modo di vivere.

Secondo addestramento: consapevole della sofferenza causata da sfruttamento, ingiustizia sociale, furto e oppressione, mi impegno a **coltivare la gentilezza amorevole** e a imparare modi per favorire il benessere di persone, animali, piante e minerali. Mi impegno a praticare la generosità, condividendo tempo, energia e risorse materiali con tutti coloro che sono in reale bisogno. Sono determinato/a non rubare e a non possedere nulla che possa appartenere ad altri. Rispetterò la proprietà altrui, ma impedirò agli altri di trarre profitto dalla sofferenza umana o dalla sofferenza delle altre specie sulla Terra.

Terzo addestramento: consapevole della sofferenza causata del comportamento sessuale scorretto, mi impegno a **coltivare la responsabilità** e a ricercare modi per proteggere la sicurezza e l'integrità degli individui, coppie, famiglie e società. Sono determinato/a a non impegnarmi in relazioni sessuali prive di amore e di impegno a lungo termine. Per mantenere la felicità mia e degli altri, sono determinato/a a rispettare gli impegni miei e degli altri. Farò tutto quanto è in mio potere per proteggere i bambini dall'abuso sessuale e per proteggere coppie e famiglie dalle rotture dovute a un comportamento sessuale scorretto.

Quarto addestramento: consapevole della sofferenza causata dal parlare non consapevole e dalla incapacità di ascoltare gli altri, mi impegno a **coltivare la parola amorevole e l'ascolto profondo**, allo scopo di portare gioia e felicità agli altri e confortarli nelle loro sofferenze. Sapendo che le parole possono creare felicità o sofferenza, mi impegno a imparare il parlare veritiero, usando parole che ispirino fiducia in se stessi, gioia e speranza. Sono determinato/a a non diffondere informazioni di cui non sono certo/a e a non criticare o condannare cose di cui non sono sicuro/a. Mi tratterrò dal pronunciare parole che possono causare divisione discordia e che possano portare rotture in famiglia o nella comunità. Farò ogni sforzo per riconciliare e risolvere tutti i conflitti, per quanto piccoli.

Quinto addestramento: consapevole della sofferenza causata dal consumo non consapevole, mi impegno a **coltivare una buona salute, fisica e mentale**, per me stesso/a, la mia famiglia e la mia società, praticando il mangiare, il bere e il consumo consapevoli. Mi impegno a ingerire solo sostanze che proteggono la pace, il benessere e la gioia nel mio corpo e nella mia coscienza, come nel corpo e nella coscienza collettivi della famiglia e della società. Sono determinato/a a non fare uso di alcol o di qualsiasi altro intossicante e a non assumere sostanze o stimoli che contengano tossine, come certi programmi televisivi, riviste, libri, film o conversazioni. Sono consapevole che danneggiare il mio corpo con questi veleni è tradire i miei antenati, i miei genitori, la mia società e le future generazioni. Lavorerò per trasformare violenza, paura, rabbia e confusione in me stesso/a e nella società, praticando una dieta per me stesso/a e per la società. Comprendo che una dieta adeguata è essenziale per l'autotrasformazione e per la trasformazione della società.

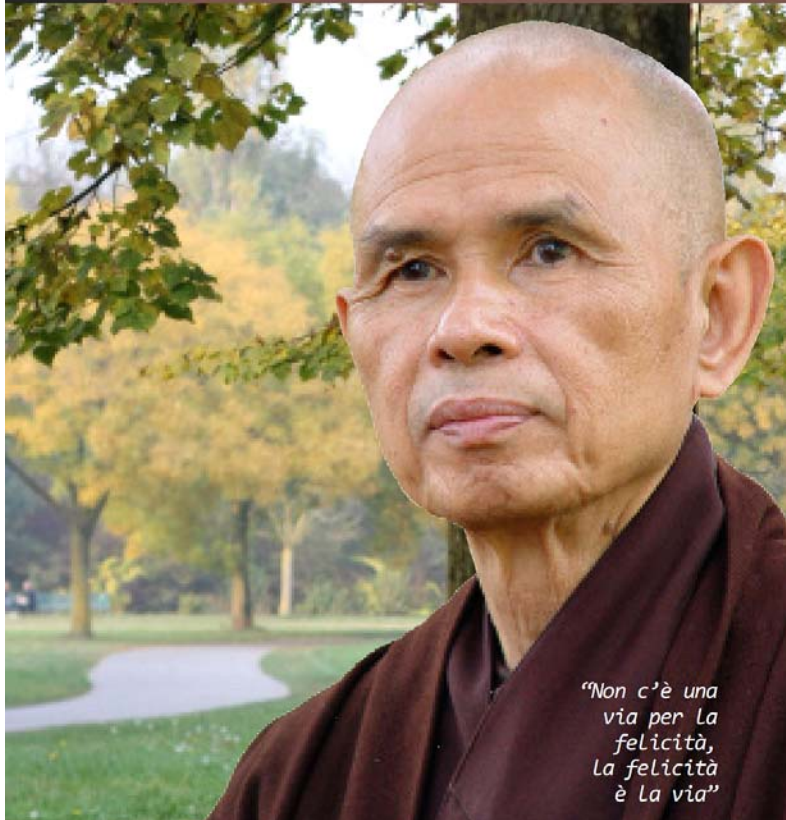


PROGRAMMA DELLA VISITA MILANESE DI THICH NHAT HANH

SETTEMBRE 2012

THICH NHAT HANH

a Milano



*"Non c'è una
via per la
felicità,
la felicità
è la via"*

Due incontri con Thich Nhat Hanh, monaco zen vietnamita, maestro di meditazione, poeta e attivista per la pace, una delle figure più rappresentative del Buddhismo nel mondo. Gli insegnamenti del Maestro rispondono concretamente alle ansie e alle preoccupazioni che condizionano la nostra vita per aiutarci a essere persone libere.

a cura di **ESSERE PACE**
Associazione di promozione sociale - www.esserepace.org

Milano accoglie il Maestro Zen Thich Nhat Hanh con due eventi

Conferenza pubblica



Il nostro appuntamento con la vita è oggi
Sabato 8 settembre 2012 - Ore 16.00-19.00

TEATRO DAL VERME

Via San Giovanni sul Muro 2 (piazza Cairoli)

■ Partecipazione: €18 - Giovani sotto i 25 anni: €10

Posti non numerati

■ Come arrivare al teatro:

MM1 (fermata Cairoli); tram 1 e 9; bus 50 e 61

Giornata di consapevolezza



Impronte di pace sulla Madre Terra

Domenica 9 settembre 2012 - Ore 9.00 - 18.00

PARCO NORD MILANO

Via Clerici, 150 – Sesto S. Giovanni

Giornata nell'ambito del 6° Festival

■ Programma: meditazione camminata, discorso del Maestro, meditazione del cibo, rilassamento profondo, esperienza del silenzio comunitario.

■ Partecipazione: €40 - Giovani sotto i 25 anni: €20

■ Cosa portare: pranzo vegetariano al sacco, acqua, stuoia, cuscino, quanto necessario per ripararsi da sole.

■ Come arrivare al Parco Nord

In auto: uscita Sesto S.G. - Cinisello B. A4 MI-VE, 2 km in direzione Milano, svolta a dx per Bresso-Parco Nord

Con i mezzi pubblici:

♣ MM3 Milano Zara poi linea 31 per Cinisello Balsamo (4 fermate dentro il Parco, di cui la prima con tariffa urbana);

♣ MM1 Sesto Rondò, poi linea 708 per Bresso – fermata Parco Nord.

■ **Parcheggi:** via Turollo (dall'autostrada A4 MI-BS uscita Cormano) oppure via Clerici.

Biglietti e prenotazioni:

www.esserepace.org

www.vivaticket.it 

call center **89.24.24 Pronto PagineGialle®**
e nei **punti vendita Vivaticket**

PER INFORMAZIONI SULLA PRATICA DI CONSAPEVOLEZZA
www.esserepace.org



STORIA DELLA PRESENZA IN ITALIA DEI FEDELI AL PENSIERO DI THICH NHAT HANH

La comunità ("sangha" in sanscrito) italiana dei praticanti nella tradizione di Thich Nhat Hanh in Italia è molto numerosa, oltre **cinquanta gruppi** sparsi sul territorio (v. sito www.esserepace.org/lacomunita).

Il Maestro ha sempre incoraggiato i praticanti a **formare sangha locali** poiché ogni praticante, per progredire nella pratica, ha bisogno sia di momenti quotidiani di raccoglimento individuali, sia di momenti collettivi, in cui trova l'energia e lo stimolo per approfondire e confrontarsi. "Il sangha diventa il vostro maestro", dice Thich Nhat Hanh; "affidarsi al sangha svilupperà in voi la visione profonda della natura dell'inter-essere", cioè della relazione profonda che ci unisce gli uni agli altri e a tutto ciò che ci circonda. Il **sangha** diventa il **gruppo di riferimento** in cui si sviluppano solide amicizie spirituali, in cui ci si sente ascoltati e compresi, si viene guidati negli approfondimenti dai membri più anziani della pratica, in cui si possono **sperimentare** concretamente strumenti di abile **comunicazione inter-personale e collettiva** - attraverso l'esercizio della parola amorevole e dell'ascolto non-giudicante - che contribuiscono a trasformare radicate abitudini relazionali di giudizio e competizione, portando la pratica nella vita quotidiana nell'ambiente familiare e professionale.

I praticanti si ritrovano regolarmente da molti anni per "giornate" o "fine settimana" di consapevolezza. Anche "lavorare" nell'organizzazione e nella conduzione di questi momenti di pratica fa parte dell'allenamento all'armonia tra sangha diversi.

Per i **sangha del Nord**, gli **incontri sono mensili**, condotti di volta in volta da gruppi provenienti da città diverse, in una località della Val Nure fra le colline del piacentino, presso un centro buddhista di tradizione Vipassana – Pian dei Ciliegi - con il quale intercorrono ottimi rapporti da circa 14 anni.

In Italia Centrale finora questi **incontri** dei vari sangha si sono tenuti per circa 9 anni nelle vicinanze di Viterbo, L'Eremo di S. Antonio alla Palanzana (Associazione Amici della Famiglia Christi) a cadenza bimestrale. Nell'aprile di quest'anno abbiamo inaugurato il **Centro Avalokita**, centro laico di pratica nella tradizione spirituale di Thich Nhat Hanh, a **Villa Rossi di Castelli** (TE); da allora gli incontri dell'Italia Centrale si tengono là, insieme a ritiri residenziali con maestri della tradizione, italiani e stranieri. Una piccola comunità di residenti mantiene viva la pratica collettiva quotidiana durante tutto l'anno e organizza gli appuntamenti di pratica aperti a partecipanti di tutta Italia.

Monaci e Monache di Plum Village sono invitati con regolarità in Italia a tenere ritiri sia nelle città più grandi che in piccoli centri.

Recentemente 3 monaci sono rimasti in Italia più di 5 settimane passando dal Centro al Nord e non solo offrendo la loro solidità di pratica ai vari sangha locali, ma tenendo anche ritiri per i giovani ed incontri pubblici in scuole, università e centri sociali.

Nel 2012 altri gruppi di monaci sono già stati sia in Sardegna che nelle Puglie, invitati dai sangha locali.

È interessante sapere che due di questi monaci italiani hanno iniziato come laici a essere ispirati alla pratica nei sangha locali a Genova e Verona, hanno conosciuto direttamente il maestro e hanno passato periodi lunghi a Plum Village, decidendo infine di dedicare la propria vita alla scelta monastica. Ora Claudio e Martino, ricevuti i voti definitivi, sono monaci ordinati con il nome di Thay Phap Ban e Thay Phap Bieu.

Due Maestri laici di questa tradizione spirituale molto apprezzati, Karl ed Helga Riedl, che conducono da 13 anni un Centro laico nella tradizione di Thich Nhat Hanh in Baviera (Germania) - Intersein Zentrum - sono soliti tenere ritiri lunghi almeno una volta all'anno in Italia, dalla Toscana alla Sicilia. Inoltre nel loro Centro si tiene regolarmente un ritiro di una settimana, in luglio, dedicato agli amici italiani, nel quale tutte le pratiche vengono tradotte in italiano.

Ogni due anni circa il Venerabile Thich Nhat Hanh tiene ritiri residenziali di 5 giorni in Italia, con una presenza media di 800 persone; in quelle occasioni offre nelle grandi città (Roma, Firenze e Napoli) conferenze pubbliche in grandi teatri e Auditorium e meditazioni camminate silenziose per le vie della città. Il Maestro viaggia molto anche all'estero per offrire la pratica in vari luoghi del pianeta - soprattutto negli USA, Thailandia, Corea, Cina, Hong Kong; parecchi praticanti italiani lo seguono anche in questi viaggi.

Ogni sangha locale è autonomo nella conduzione di serate di meditazione, con una frequenza che varia da una o due volte alla settimana a ogni 15 giorni. Alcuni sangha hanno esteso la loro pratica al sociale, portando la pratica meditativa presso le carceri (Torino, Roma, Firenze), conducendo meditazioni camminate silenziose nel centro storico della loro città e altre molteplici attività.

I contatti fra i vari gruppi sono molto frequenti; le occasioni di incontro o di preparazione di eventi insieme sono molto fertili per praticare insieme, allenarsi a prendere decisioni con il metodo del consenso e sviluppare l'armonia nelle relazioni; tutto ciò è di grande sostegno reciproco.

A Milano si pratica nella tradizione di Thich Nhat Hanh dal 1993. In città ci sono attualmente **due sangha**, uno nella parte Nord della città, in **Via Marocco 14**, dove **ci si incontra ogni venerdì alle 19,30** per circa due ore, e uno nella parte Sud della città, **Alzaia Naviglio Grande 22**, dove ci si incontra **il giovedì alla stessa ora**.



ESTRATTI POESIE E TESTIMONIANZE

Tutti questi atti di terrorismo e violenza vengono da percezioni erranee. Le percezioni erranee sono il fondamento della rabbia della violenza e dell'odio, ma non possono essere rimosse con la pistola o il cannone. Mentre ascoltiamo profondamente un interlocutore, non solo possiamo riconoscere le sue percezioni erranee ma possiamo vedere che anche noi ne abbiamo sia su noi stessi che sull'altra persona. Questo è il motivo per cui il dialogo consapevole, la comunicazione consapevole è fondamentale per la rimozione di percezioni erranee, di rabbia e di violenza. E' mia più profonda speranza che i nostri capi politici possano fare uso di tali strumenti per portare pace a se stessi e al mondo. Credo che usando la forza e la violenza si possa soltanto peggiorare la situazione. Secondo me durante gli ultimi due anni l'America non è stata in grado di diminuire il livello di odio e di violenza riguardo al terrorismo. Di fatto il livello di odio e di violenza è aumentato. Questo è il motivo per cui adesso è arrivato il momento per noi di tornare alla situazione, di guardare in profondità e di trovare una via che sia meno costosa e che porti pace a tutti. La violenza non può rimuovere la violenza, questo lo sanno tutti. Soltanto attraverso la pratica dell'ascolto profondo e della comunicazione gentile possiamo aiutare la rimozione di percezioni erranee che sono all'origine della violenza. [...] Penso che dovremmo portare una dimensione spirituale nella nostra vita quotidiana. Dovremmo essere risvegliati rispetto al fatto che la felicità non può essere trovata nel potere, nella gloria nella ricchezza o nel sesso. Se guardiamo in profondità intorno a noi vediamo persone con una grande abbondanza di queste cose che soffrono profondamente e molti di loro sono arrivati al suicidio. Quando avete comprensione e compassione in voi stessi, non soffrite: potete relazionarvi bene con le altre persone intorno a voi e con gli esseri viventi. Ecco perché è fondamentale il risveglio collettivo riguardo a questa realtà. [...] Penso che dobbiamo risvegliarci al fatto che ogni cosa è connessa a ogni altra. La sicurezza, il benessere non possono più essere circoscritte alla sfera individuale. Se gli altri non sono al sicuro non può esserci alcun modo per noi di sentirci al sicuro. Prendersi cura della sicurezza degli altri è al tempo stesso prendersi cura della nostra stessa sicurezza. Prendersi cura del benessere degli altri è prendersi cura del nostro stesso benessere. E' la mente della discriminazione e della separazione che è alla base di tutta la violenza e dell'odio.

Estratto da: Governare con coraggio e compassione , Sessione di domande e risposte alla conferenza del 10 settembre 2003, Biblioteca del Congresso, Washington DC, USA.

Come membro del Congresso devi essere in grado di offrire il meglio che hai in termini di insight, di visione profonda, in termini di esperienza, di comprensione e di amore.[...] Il titolo del ritiro che abbiamo tenuto per i membri del Congresso era: "Vivere con coraggio e compassione". Al Congresso, infatti devi votare innanzitutto con coraggio, perché rischi di perdere la poltrona. Ma spesso non puoi esprimere i tuoi sentimenti e la tua visione profonda, perché se il tuo partito sapesse che tu la pensi in quel modo ti caccerebbe. Non puoi essere te stesso, e questo è un grande problema; non puoi esprimere la tua interiorità, la tua integrità, devi seguire la linea di partito. [...] Quindi c'è molto stress, preoccupazione, paura, sofferenza tra le persone del Congresso, uomini e donne. Imparare a camminare in presenza mentale, gioire a ogni passo fatto a Washington è una grandissima sfida. Di solito camminano correndo, presi dalle preoccupazioni, dai tanti problemi. E' davvero una sfida insegnare ad un uomo del Congresso a praticare il respiro consapevole all'aeroporto o altre pratiche come questa. I passi che ho loro proposto sono cinque. Il primo passo è rientrare in contatto con se stessi. I congressisti infatti non hanno tempo da dedicare a se stessi. Vivendo sempre fuori dal proprio centro dovrebbero anzitutto tornare a se stessi. Nessuno si prende cura del loro corpo, dei loro sentimenti, percezioni, delle loro formazioni mentali, della loro coscienza. Ecco perché il primo passo è tornare a "casa", in noi stessi, in modo da riconoscere la sofferenza, il dolore, e sapere come abbracciarli, lasciarli andare e trasformarli. Come secondo passo bisogna andare dalla famiglia, dal partner. Conoscendo meglio se stessi, si ha la possibilità di aiutare il partner, di immedesimarsi in lui e aiutarlo a guardare in se stesso, a ritornare al suo centro, nella sua "casa". Prendersi cura di noi stessi, prendersi cura dell'altro, di chi amiamo. Le nostre difficoltà, le nostre aspirazioni dovrebbero essere condivise con il partner, con la famiglia: così diventiamo più forti, altrimenti il partner diventa un ostacolo e noi un ostacolo per lui o per lei. Ottenuta la pace in famiglia possiamo affrontare il terzo passo e aiutare le persone che lavorano nel nostro ufficio a fare altrettanto. Come leader hai successo solo se il tuo staff ha fiducia in te, ti sostiene. Se non conosci le sofferenze, le difficoltà, le aspirazioni di coloro che lavorano nel tuo ufficio, allora questi non possono essere al 100% con te. Il quarto passo riguarda il Congresso: ci sono molti colleghi, ciascuno con le proprie difficoltà, sofferenze e aspirazioni. Tu sei lì, al Congresso, non solo per combattere per le tue idee, per il tuo partito: la cosa più importante che devi fare è offrire il meglio di te, del tuo tempo. L'ascolto profondo e una corretta comunicazione sono importanti. Il quinto passo è prendersi cura delle persone nel proprio distretto, di coloro che ti hanno votato. Se hai un buono staff, e se questo riesce a stabilire buoni rapporti con le persone del tuo distretto, può aiutarle a guardarsi dentro per vedere esattamente quello che gli succede. Ai membri del Congresso ho detto che non bisogna essere buddhisti per arrivare alla riconciliazione, per praticare. Al contrario, la pratica della consapevolezza ci permette di entrare più profondamente in contatto con la nostra tradizione spirituale.

Estratto da: Discorso ai parlamentari USA 25 settembre 2003

Laudato si' mi' Signore, per sora nostra matre terra,

la quale ne sustenta et governa,

et produce diversi fructi con coloriti fiori et herba

San Francesco d'Assisi

CARA MADRE, mi inchino di fronte a te con il massimo rispetto e la chiara consapevolezza della tua presenza in me e del mio essere parte di te. Tu mi hai dato la vita e mi hai fornito tutto ciò di cui avevo bisogno per il mio nutrimento. Mi hai dato aria per respirare, acqua da bere, cibo da mangiare ed erbe medicinali con cui curarmi quando ero malato. Poiché mi hai già dato la vita una volta so che continuerai a darmela più volte nel futuro, ecco perché non potrò mai morire. Ogni volta che mi manifesto sono fresco e nuovo; ogni volta che ritorno tu mi ricevi e mi abbracci con grande compassione. Tu sei la grande Terra, sei Gaia, questo bellissimo pianeta blu. Tu sei il Bodhisattva che rinnova la terra; sei fragrante, fresca, gentile e pura. Sei infinitamente bella; hai la grande capacità di ricevere, di prenderti cura e di trasformare ogni cosa, incluso il sudiciume di ogni genere, i fumi velenosi e persino i rifiuti radioattivi. Il Tempo è con te nello svolgere questo lavoro, e tu lo farai, anche se dovessi impiegare un milione di anni. Hai innumerevoli figli, milioni di specie, di cui la specie umana è soltanto una. Molti di noi umani, accecati dall'avidità, dall'orgoglio e dall'illusione, sono stati incapaci di riconoscerti come nostra Madre, ecco perché abbiamo causato tanta sofferenza gli uni agli altri e abbiamo danneggiato la tua salute e la tua bellezza. Sappiamo che possiedi energia sufficiente per abbracciare e trasformare i nostri errori, ma le nostre menti illuse continuano a spingerci a sfruttarti, creano conflitti e questo ti causa molta tensione. [...] La tua incommensurabile pazienza e sopportazione hanno fatto di te un grande bodhisattva, un saldo luogo di rifugio per noi tutti. Ogni volta che siamo instabili, ogni volta che ci perdiamo nella dimenticanza, nella tristezza, nell'odio e nella disperazione, sentiamo il bisogno di tornare da te e di praticare il Toccare la Terra. Entrando in contatto con te troviamo rifugio, ristabiliamo la nostra pace, recuperando gioia e fiducia in noi stessi. Sappiamo di essere tutti tuoi figli e anche se commettiamo molti errori, tu ci perdoni sempre. Ogni volta che ritorniamo da te, sei pronta ad accoglierci fra le tue braccia. Grazie a te realizziamo la nostra natura di non nascita e di non morte. Tu raccogli in te vasti tesori di energia sotto svariate forme; facciamo voto di utilizzare questi tesori in modo abile, così che non si esauriscano, così che tu non abbia bisogno di milioni di anni per rigenerarli scrupolosamente. [...] Cara Madre, grazie al prezioso dono della consapevolezza, la nostra specie umana ha saputo imparare a riconoscere la propria presenza e ha trovato il suo vero posto su di te e nell'universo. Noi sappiamo di essere piccoli e insignificanti, tuttavia le nostre menti sono in grado di comprendere tremila mondi. Ora sappiamo che il nostro bellissimo pianeta terra non è il centro dell'universo,

ma sappiamo ancora vedere che è una delle più meravigliose manifestazioni dell'universo. Abbiamo sviluppato scienza e tecnologia, abbiamo scoperto la vera natura della realtà: non-nascita e non-morte, né essere e né non-essere, né crescita né diminuzione, né "lo stesso" né "altro": ci rendiamo conto che l'uno contiene il tutto, che il più grande è contenuto nel più piccolo e che ogni particella di polvere contiene l'universo intero.

Estratto da: Conversazione intima con la Madre Terra

MEDITAZIONE CAMMINATA

Prendimi per mano.
Cammineremo. Cammineremo
e basta. Godremo di camminare
senza pensare di arrivare da qualche parte.
In pace. Sereni.
Il nostro camminare è di pace.
Il nostro camminare è di felicità.

Poi possiamo imparare
che non c'è un camminare di pace:
la pace è camminare;
e che non c'è un camminare di felicità:
la felicità è camminare.
Per noi stessi, camminiamo.
Per tutti quelli che sono mano nella mano,
camminiamo.

Cammina e senti la pace ogni attimo.
Cammina e senti la felicità ogni attimo.
Ogni passo ti offre una brezza leggera.
Ogni passo fa crescere un fiore sotto i nostri piedi.
Bacia la Terra coi tuoi piedi.
Imprimiti sulla Terra il tuo amore, la tua felicità.

La Terra potrà salvarsi
quando sentiremo la giusta sicurezza
in noi.

*Estratto dalla raccolta Ultimate Dimension
(trad. Paolo Giammarroni)*

Incontrai la pratica della consapevolezza del respiro insegnata da Thich Nhat Hanh nel 1994. Gli anni successivi ero medico presso un carcere. Vidi subito che la mente di chi è detenuto in carcere per reati anche gravissimi, colpevole o innocente che sia, è la stessa mente di tutti noi: una mente prigioniera, sia pure in misura diversa. Con la pratica era possibile ed è possibile per me una vita nella vera libertà, una vita risvegliata alla realtà...quando desidero ciò e quindi quando pratico. Una vera libertà, una vita risvegliata alla realtà: cioè non essere più prigioniero di concetti, congetture, attaccamenti, avversioni e confusioni; una vita appagata dalle cose semplici e nutritive che sono in noi e intorno a noi e pronto a trasformare la realtà sociale quando ci sono le condizioni.

Matteo Zannella

Thay ha toccato la mia anima, in lui ho ritrovato l'autenticità e profonda accoglienza. Maestro di sano altruismo e generosità.

Caterina D'Alterio

Ricordo forte una volta che sono andata a vedere Thay in svizzera per un breve incontro di due giorni. la mattina sono entrata in sala di meditazione e Thay era già seduto. stava sorseggiando una tazza di tè e vicino a sé aveva una semplice composizione floreale. questo quadro era talmente perfetto nella sua quiete e armonia e contemporaneamente trasmetteva una tale stabilità e forza che sono scoppiata a piangere. ho avuto un piccolo insight di cosa possa trasmettere vivere in piena consapevolezza.

Monica Fortin

Il problema non è dove noi pensiamo che sia, è a un livello più profondo. L'insegnamento di Thich Nhat Hanh è quello di guardare il problema in profondità; fermarsi, pensarci e ragionarci su, in modo da capire qual è il vero problema.

In questo fine settimana la sola presenza di un uomo come Thich Nhat Hanh era qualcosa che si poteva percepire: solamente stando nella stessa stanza, si sentiva che c'era qualcosa di diverso.

Thich Nhat Hanh si è veramente concentrato nella meditazione camminata, che è in realtà un modo per dire: 'non importa cosa tu stia facendo, che tu stia camminando o lavorando, puoi comunque praticare: concentrati

sul respiro e questo ti riporterà al momento presente'. Sì, io l'ho fatto in aeroporto mentre stavo salendo le scale dicendomi: 'Sono arrivato, sono a casa, sono arrivato, sono a casa'. E' un'ottima pratica per la mente.

Testimonianze di alcuni partecipanti ai ritiri/conferenze di Thich Nhat Hanh