

## Thich Nhat Hanh

Nato nel Vietnam centrale nel 1926, Thich Nhat Hanh è entrato all'età di sedici anni nel Tempio Tu Hieu, nella città di Hue, come novizio. Da giovane monaco, nei primi anni Cinquanta si è impegnato attivamente nel movimento per rinnovare il buddhismo vietnamita. È stato uno dei primi a studiare materie laiche all'Università di Saigon, e uno dei primi sei monaci ad andare in bicicletta.

Scoppiata la guerra in Vietnam, monaci e monache si confrontarono con il dilemma se aderire alla vita contemplativa e rimanere in meditazione nei monasteri o aiutare le persone che soffrivano sotto i bombardamenti e i gli sconvolgimenti della guerra. Thich Nhat Hanh fu tra quelli che scelsero entrambe le vie, fondando su questa base il movimento del *Buddhismo Impegnato*, termine da lui coniato nel libro *Vietnam: A Lotus in a Sea of Fire* (ed. it. *Vietnam, la pace proibita*, Vallecchi, Torino 1967).

Da allora ha dedicato la propria vita all'opera di trasformazione interiore per il bene dei singoli e della società.

Nel 1961 si recò negli Stati Uniti per insegnare Religioni Compareate alla Princeton University, continuando l'anno successivo a insegnare e ad approfondire il buddhismo alla Columbia University. In Vietnam, in quei primi anni Sessanta fondò la *School of Youth and Social Service*, "Scuola per i giovani e il servizio sociale", una capillare organizzazione di soccorso di diecimila volontari basata sui principi buddhisti della non-violenza e dell'azione compassionevole.

Da studioso, insegnante e attivista impegnato qual era in quel periodo, Thich Nhat Hanh fondò anche l'Università Buddhista Van Hanh a Saigon, la casa editrice La Boi e una importante periodico sui temi del pacifismo attivo.

Nel 1966 fondò l'Ordine dell'Interessere, un nuovo ordine basato sui tradizionali "precetti dei Bodhisattva" buddhisti.

Il 1° maggio 1966, nel tempio Tu Hieu, Thich Nhat Hanh ricevette la 'Trasmissione della Lampada' dal Maestro Chan That, diventando insegnante di Dharma del lignaggio Lieu Quan, 42a generazione della scuola Dhyana Lam Te (*Lin Chi Chan* in cinese, *Zen Rinzaï* in giapponese).

Pochi mesi dopo tornò negli Stati Uniti e poi andò anche in Europa per sostenere la causa della pace e per chiedere la fine delle ostilità in Vietnam. Fu durante questo viaggio, nel 1966, che incontrò il dottor Martin Luther King Junior, che nel 1967 lo propose come candidato al Premio Nobel per la Pace definendolo "un apostolo della pace e della non violenza". A seguito di quella sua missione per la pace, entrambi i governi del Vietnam del Nord e del Sud gli negarono il diritto di tornare in patria, dando inizio a un esilio durato trentanove anni.



Thich Nhat Hanh continuò a viaggiare, diffondendo il suo messaggio di pace e fratellanza, invitando con energia i leader occidentali a porre fine alla guerra del Vietnam, e in seguito guidando la delegazione buddhista ai Colloqui di Pace di Parigi nel 1969.

Continuò anche ad insegnare, a tenere conferenze e a scrivere sull'arte della consapevolezza e di "essere pace": nei primi anni Settanta era docente e ricercatore in Buddhismo presso l'Università della Sorbona a Parigi. Nel 1975 fondò la Comunità *Sweet Potato* ("Patata dolce"), vicino a Parigi, che nel 1982 si trasferì in una proprietà molto più ampia nel sud-ovest della Francia ben presto nota col nome di **Plum Village**, "Village des pruniers" o "Villaggio dei prugni".

Sotto la guida spirituale di Thich Nhat Hanh, Plum Village si è sviluppato passando da una piccola cascina rurale a quello che oggi è il più grande e il più attivo monastero buddhista in Occidente, con oltre duecento monaci residenti e fino a ottomila visitatori ogni anno che vi arrivano da tutto il mondo a imparare l'arte di vivere in consapevolezza.

Plum Village accoglie persone di ogni età, provenienza e fede religiosa in ritiri in cui possono imparare pratiche come la meditazione camminata, la meditazione seduta, la meditazione del cibo, il rilassamento profondo, la meditazione del lavoro, in cui si impara a fermarsi, a sorridere e a respirare consapevolmente. Sono tutte antiche pratiche buddhiste; Thich Nhat Hanh ne ha colto l'essenza, semplificandole e articolandole in modo da poterle applicare facilmente e con efficacia alle sfide e alle difficoltà del nostro tempo.

La successiva fondazione di altri sei monasteri fra Europa, America, Asia ed Australia e l'apertura di decine di Centri di pratica in America e in Europa, oltre a più di un migliaio di gruppi locali di pratica di consapevolezza (*sangha* locali), mostrano la vitalità di quegli insegnamenti anche nel mondo occidentale.

La comunità monastica conta attualmente oltre seicento monaci e monache in tutto il mondo. Insieme alle decine di migliaia di studenti laici, i monaci applicano i suoi insegnamenti sulla consapevolezza e la pace creando piccoli gruppi di pratica in scuole, luoghi di lavoro, imprese – e perfino prigioni – in tutto il mondo.

I Centri di Pratica di consapevolezza nella tradizione di Plum Village offrono ritiri appositi per uomini e donne d'affari, per insegnanti, famiglie, operatori sanitari, psicoterapeuti, politici,

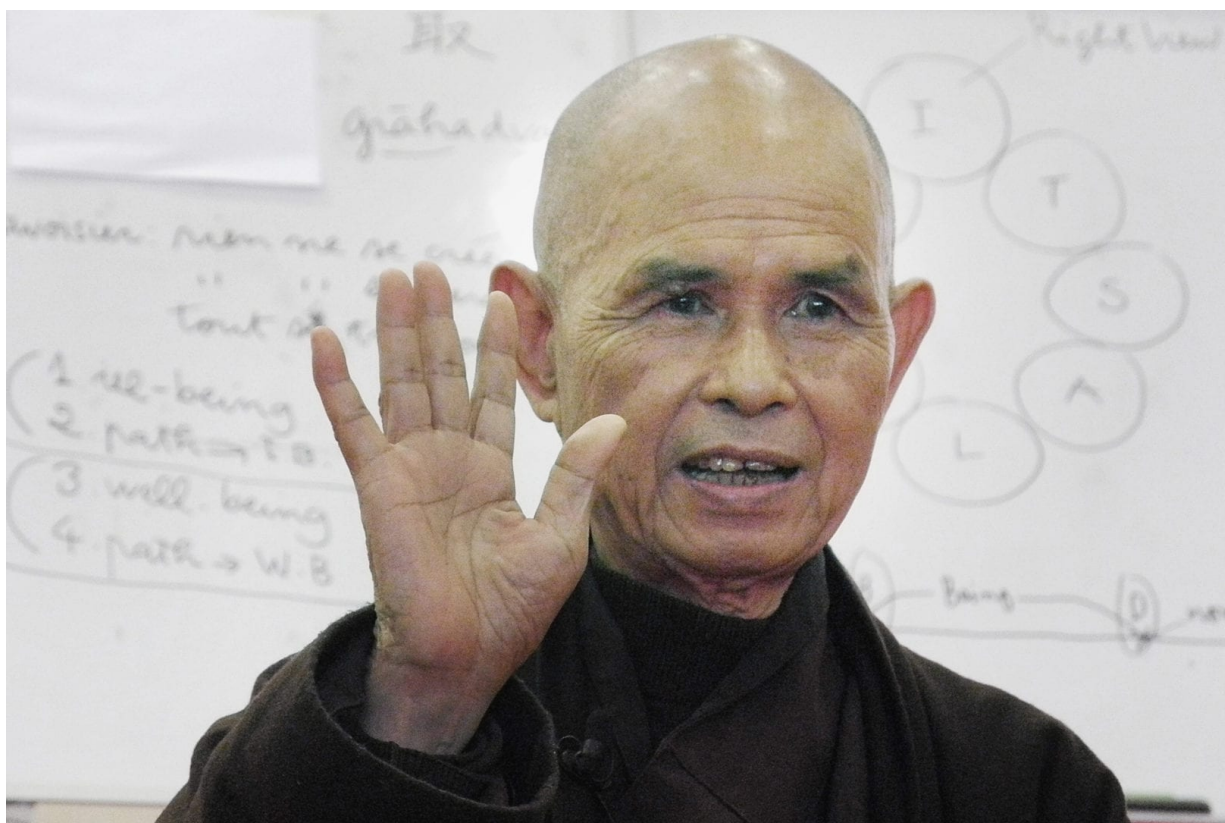
giovani, veterani, israeliani e palestinesi. Si stima che oltre 45.000 persone partecipino ogni anno ad attività guidate dai monaci e dalle monache di Plum Village negli Stati Uniti e in Europa. A seguito di queste attività, negli ultimi vent'anni, oltre centomila praticanti hanno “ricevuto i Cinque Addestramenti”, ossia hanno espresso l'impegno di seguire nella vita quotidiana quel codice etico di valenza universale che Thay (“Maestro” in vietnamita) ha reso attuale nella formulazione dei [Cinque Addestramenti alla Consapevolezza](#).

Nel 2005 Thich Nhat Hanh è potuto tornare per la prima volta in Vietnam, per una visita di tre mesi; una seconda visita è seguita due anni dopo. Nel suo Paese d'origine ha offerto insegnamenti a migliaia di persone, fondato un monastero e ordinato qualche centinaio di monaci; nel 2007 ha guidato una grande pratica collettiva di riconciliazione per risanare le ferite lasciate dalla guerra del Vietnam.

Nel 2008 ha fondato *Wake Up* (“Svegliati!”), movimento mondiale seguito da migliaia di giovani che si impegnano in queste pratiche di vita consapevole, e ha lanciato a livello internazionale un programma di formazione per insegnanti, le *Wake Up Schools*, per aiutarli a trasmettere la pratica di consapevolezza nelle scuole in Europa, in America e in Asia .

Ha finora pubblicato oltre cento titoli sulla meditazione, la pratica di consapevolezza e il Buddismo Impegnato, oltre a poesie, racconti per bambini e commenti su antichi testi buddhisti. Molti sono best-seller (oltre tre milioni di libri venduti solo in America); fra i più noti *Essere pace, La pace è ogni passo, Insegnamenti sull'amore, Il miracolo della presenza mentale, Spegni il fuoco della rabbia, La scintilla del risveglio, Il dono del silenzio*.

Sono oltre sessanta i titoli disponibili in italiano, nelle edizioni Ubaldini, Neri Pozza, Mondadori, Terra Nuova, Bis, Garzanti, Lindau.



Thich Nhat Hanh è anche un artista: a partire dal 2010, le sue opere di calligrafia, (brevi frasi e

parole che catturano l'essenza dei suoi insegnamenti di consapevolezza), così inconfondibili e apprezzate, sono state esposte a Hong Kong, a Taiwan, in Canada, in Germania, in Francia, a New York.

Nell'ultimo decennio ha aperto monasteri in California, a New York, in Vietnam, a Parigi, a Hong Kong, in Thailandia, nel Mississippi e in Australia, e in Germania l'"Istituto Europeo di Buddismo Applicato" (EIAB).

Negli ultimi anni, Thich Nhat Hanh ha offerto eventi di pratica per i membri del Congresso degli Stati Uniti d'America, per parlamentari nel Regno Unito, in Irlanda, in India e in Thailandia. A Parigi ha rivolto un appello all'UNESCO con cui chiedeva misure specifiche per invertire il ciclo della violenza e della guerra e il processo di riscaldamento globale; lo stesso ha fatto al Parlamento Mondiale delle Religioni a Melbourne. Nel 2013, durante una visita negli Stati Uniti, ha guidato giornate di consapevolezza per dirigenti e personale alla Google, alla Banca Mondiale e alla Harvard School of Medicine.

Nel novembre del 2014, un mese dopo il suo 89° compleanno e dopo un rapido declino della sua salute durato alcuni mesi, Thich Nhat Hanh ha subito un grave ictus. Ha trascorso gli anni successivi convivendo serenamente con le conseguenze di questa malattia. Anche se non in grado di parlare e sostanzialmente paralizzato nel lato destro del corpo, ha continuato a offrire la sua presenza pacifica, serena e coraggiosa alla sua comunità di Plum Village, prendendo parte a meditazioni camminate, meditazioni sedute, pasti in consapevolezza, celebrazioni e cerimonie nella misura in cui glielo ha permesso la salute. Nell'ottobre del 2018 si è trasferito in Vietnam, trascorrendo gli ultimi anni della sua vita nel Tempio Radice T? Hi?u, a Hu?, dove a 16 anni aveva ricevuto l'ordinazione come novizio e dove ha lasciato il corpo il 22 gennaio 2022.

### **([clicca qui per ripercorrere la settimana di commemorazione](#))**

Nel 2006, in un'intervista fu chiesto a Thich Nhat Hanh:

*“L'anno prossimo compirà ottant'anni. Pensa che a un certo punto si ritirerà dall'insegnamento?”*

Ecco la sua risposta:

*“Nel buddhismo vediamo che l'insegnamento si compie non solo parlando, ma anche vivendo la propria vita. La tua vita è ciò che insegni, è il messaggio che trasmetti. E dato che continuo a meditare, a camminare, a mangiare, a interagire con il sangha e con la gente, continuo a insegnare, anche se ho già incoraggiato i miei studenti più anziani a cominciare a offrire discorsi di Dharma al mio posto. Negli ultimi due anni ho invitato gli insegnanti di Dharma, non solo nell'ambiente monastico, ma anche in quello laico, a manifestarsi e a offrire discorsi di Dharma. Molti di loro hanno dato discorsi magnifici, alcuni erano migliori dei miei! Mi vedo nella mia continuazione: non 'andrò in pensione', quindi: continuerò a insegnare, se non con discorsi di Dharma, nel mio modo di sedere in meditazione, di mangiare, di sorridere, di interagire con il Sangha.*

*Mi piace stare col Sangha. Anche se non offro un discorso di Dharma, mi piace la meditazione camminata, la meditazione seduta, mi piace mangiare in consapevolezza, eccetera. Non*

*preoccupatevi, dunque: quando le persone vengono 'esposte' al Dharma, ne sono ispirate. Per insegnare non occorre per forza parlare: basta vivere la propria vita in consapevolezza e in profondità. Grazie."*

Dal dicembre 2016 all'ottobre 2018 Thich Nhat Hanh si è trasferito in Thailandia nel [Thai Plum Village International Practice Center](https://plumvillage.org/news/thich-nhat-hanh-returns-to-vietnam/) , circondato dall'affetto e dalla venerazione di monache, monaci e praticanti. Il 28 ottobre 2018 è tornato a risiedere nel suo tempio – radice *Tu Hieu* a Hue, in Vietnam, con l'intenzione di trascorrervi il resto della sua vita. (<https://plumvillage.org/news/thich-nhat-hanh-returns-to-vietnam/> )

Quando guardiamo le sue foto e i video di oggi, ci commuove vedere e sentire quanto, con la sua sola presenza, sia ancora in grado di inviarci quello stesso messaggio scritto a Saigon nel 1964:

### **Messaggio**

*La vita ha lasciato le sue impronte sulla mia fronte,  
ma questa mattina sono ritornato bambino.*

*Il sorriso che traspare fra foglie e fiori è tornato per portar via le rughe  
proprio come la pioggia cancella ogni traccia sulla sabbia.  
Ancora una volta inizia il ciclo di nascita e morte.  
Cammino sulle spine, ma senza incertezze, come tra i fiori.  
Tengo alto il capo.*

*Le rime fioriscono tra il frastuono delle bombe e dei mortai.  
Le lacrime che ho versato ieri sono diventate pioggia.  
Mi sento calmo mentre ne ascolto il suono sul tetto di paglia.  
L'infanzia, mia terra natia, mi chiama  
e la pioggia scioglie la mia disperazione.*

*Sono ancora qui vivo, in grado di sorridere, quieto.  
O dolce frutto maturato dall'albero della sofferenza!  
Portando il cadavere di mio fratello,  
attraverso i campi di riso nell'oscurità.*

*La terra ti stringerà con forza tra le sue braccia, mio caro,  
cosicché domani rinascrai come fiori,  
quei fiori che sorridono sereni nel campo al mattino.  
Ora non piangi più mio caro,  
abbiamo attraversato una notte troppo profonda.*

*Stamane mi inginocchio nell'erba  
nel riconoscere la tua presenza.  
Fiori che offrono il meraviglioso sorriso dell'indicibile  
mi parlano in silenzio.*

*Il messaggio,  
il messaggio di amore e comprensione  
certamente è arrivato fino a noi.*

