



Pace interiore (e nel mondo)

Christian Albini

Nel nostro tempo, minacciato dallo scontro di civiltà e in cui le religioni sono spesso percepite come fattore di divisione e di conflitto, sembra esserci più che mai bisogno degli insegnamenti sulla nonviolenza e sulla compassione presenti nelle varie tradizioni spirituali. Thich Nath Hanh è un importante maestro zen vietnamita, nato nel 1926 ed esule dal 1967 in Francia per essersi impegnato in favore di una risoluzione pacifica del conflitto che in quegli anni devastava la sua patria. Ha sempre coniugato la pratica religiosa con l'impegno sociale e politico. I suoi insegnamenti indicano la via per un pensiero e un com-

In un'intervista esclusiva a Popoli, Tich Nath Hanh, una delle figure di riferimento del buddhismo socialmente impegnato, mette a confronto i precetti base dell'etica zen con quelli del cristianesimo. Nel segno del dialogo e della concordia

portamento nonviolento. Vive a Plum Village, a capo di una comunità di monaci e di laici. Alla fine di marzo, Thich Nath Hanh è stato in Italia. In questa intervista registrata poco prima della sua visita nel nostro Paese racconta la sua esperienza e descrive il suo modo di vedere il cristianesimo. L'impressione che trasmette è quella di una grande calma, di una parola che nasce da un ascolto autentico e di una comunicazione che non è mai imposizione.

Lei ha dato vita alla pratica del buddhismo impegnato. Come ne presenterebbe brevemente i principi fondamentali all'uomo di oggi?

Il buddhismo impegnato è innanzi tutto il buddhismo praticato senza interruzione lungo tutto l'arco della giornata, vivendo in consapevolezza e concentrazione, anche quando cammini, guidi o cucini. Nel linguaggio cristiano, si potrebbe dire che equivale a vivere per 24 ore al giorno alla presenza di Dio.

Buddhismo impegnato significa inoltre portare la pratica nell'ambiente sociale: nella famiglia, sul posto di lavoro, tra colleghi, a scuola, in ospedale, in consiglio comunale, al mercato, in parlamento, in prigione, in fabbrica, negli affari... Questo modo di vivere il buddhismo può essere attuato in qualsiasi luogo e situazione: l'educazione, l'economia, la cultura, la medicina, il servizio militare, la guerra, la pace, ecc. Là dove sono presenti consapevolezza, concentrazione, comprensione e compassione c'è il buddhismo. Non sono necessarie un'appartenenza religiosa formale o la partecipazione a determinati riti per praticare il buddhismo.

Quali sono le sue esperienze più significative di buddhismo impegnato? In Vietnam siamo andati nelle regioni rurali povere, abbiamo giocato con i bambini e abbiamo insegnato loro a cantare, leggere, scrivere e osservare le norme igieniche basilari per migliorare la loro salute. Abbiamo convinto i contadini a fornire bambù, attrezzi e il proprio lavoro per costruire per i figli una scuola e un centro sanitario. Li abbiamo incoraggiati a organizzarsi autonomamente per migliorare la qualità della propria vita; li abbiamo aiutati a praticare l'ascolto profondo e la parola amorevole per riconciliarsi tra moglie e marito, tra padre e figlio, tra vicino e vicino.

Dopo l'11 settembre 2001, negli Stati Uniti, abbiamo tenuto numerosi discorsi raccomandando ai presenti di praticare la consapevolezza del respiro per calmare se stessi, per abbracciare la propria paura e la propria rabbia, per riuscire a vedere in profondità e rendersi conto delle motivazioni per cui si è creato un astio tanto grande da condurre all'attacco alle Torri Gemelle. Li abbiamo esortati a riflettere sulla situazione: il terrorismo nasce dalla rabbia, dall'odio e da percezioni sbagliate. È necessario che le persone comprendano perché i

terroristi sono stati invasi da un odio e da una rabbia così grandi; che aiutino i terroristi a rimuovere le percezioni sbagliate su cui si fondano queste emozioni. È necessario ripensare a ciò che gli americani possono aver fatto per alimentare fraintendimenti, odio e rabbia. Le bombe e i fucili non possono distruggere queste emozioni negative, ma solo alimentarle. Solo un dialogo pacifico condotto con spirito compassionevole può rimuovere le percezioni sbagliate da ambo le parti e con esse la rabbia e l'odio.

Il suo atteggiamento nei confronti del cristianesimo è contraddistinto da grande apertura e simpatia. Volendo mettere a confronto l'etica buddhista con quella cristiana, quali insegnamenti potrebbe ricavare un buddhista, per esempio, dai «dieci comandamen-

ti» e dal «discorso della montagna»?

Gesù è un grande maestro. Un buon praticante del buddhismo può riconoscere nella sua persona un autentico *bodhisattva*

(un essere risvegliato, dedito all'aiuto di tutti), completamente aperto, libero da dogmi, dotato di grande saggezza e grande compassione. Se impariamo a leggere il Vangelo, a conoscere davve-

ro il messaggio di Gesù e a metterlo in pratica, possiamo liberare noi stessi dall'intolleranza, dalla paura, dalla discriminazione e dalla disperazione.

«Ritengo che gli insegnamenti cristiani e buddhisti siano entrambi fondati sulla consapevolezza, ma entrambi devono essere comunicati in modo nuovo»

DOTTRINA

I cinque addestramenti alla consapevolezza

Sviluppati al tempo del Buddha come **fondamento di pratica dell'intera comunità**, che includeva i monaci e i laici, i cinque addestramenti hanno alla base la presenza mentale. Essi hanno lo scopo di proteggere la nostra libertà e rendere bella la vita. Usati come linee guida per la nostra vita quotidiana sono la base per la felicità di individui, coppie, famiglie e società.

1. **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.
2. **Consapevole della sofferenza causata dallo sfruttamento, dall'ingiustizia sociale**, dal furto e dall'oppressione, mi impegno a coltivare la gentilezza amorevole e a imparare modi efficaci di lavorare per il benessere di persone, animali, piante e minerali. Mi impegno a praticare la generosità. Sono determinato/a a non rubare.
3. **Consapevole della sofferenza causata da una condotta sessuale scorretta**, mi impegno a coltivare il senso di responsabilità e a imparare modi per proteggere la sicurezza e l'integrità di individui, coppie, famiglie e società. Sono determinato/a a non avere relazioni sessuali prive di amore e di impegno a lungo termine. Farò tutto ciò che è in mio potere per proteggere i bambini dagli abusi sessuali.



4. **Consapevole della sofferenza causata dal parlare senza attenzione e dall'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 di alleviarne le sofferenze. Non diffonderò notizie di cui non sono certo/a e non criticherò o condannerò cose di cui non sono sicuro/a.

5. **Consapevole della sofferenza causata dal consumo dissattento**, mi impegno a coltivare una buona salute fisica e mentale per me stesso/a, la mia famiglia e la società, praticando la consapevolezza nel mangiare, nel bere e nei consumi in genere. Mi impegno a ingerire soltanto sostanze che proteggano la pace, il benessere e la gioia nel mio corpo, nella mia coscienza e nel corpo e nella coscienza collettivi (tratto da www.esserepace.org).

Lei attualizza i tradizionali «cinque precetti» del buddhismo intesi come modi per accrescere lo spirito di pace nella vita quotidiana (cfr box). Che cosa potrebbe imparare un cristiano da questi «addestramenti» alla consapevolezza?

Un cristiano potrebbe studiare i «cinque addestramenti» secondo la mia interpretazione che li vede non come dogmi, ma come un modo per rendersi attenti alla sofferenza e come una pratica di trasformazione e guarigione. Gli addestramenti dovrebbero essere

sempre applicati a nuove realtà di sofferenza. Più riusciamo a renderli rilevanti per il nostro tempo, più la nostra pratica sarà autentica. Non è indispensabile essere perfetti nella pratica dei «cinque addestramenti».

«La sapienza è comprendere il fondamento dell'amore. Il vero amore dovrebbe nascere dal comprendere; la comprensione di se stessi conduce a quella degli altri»

ti». Bisogna praticare con un *sangha* (comunità) per essere aiutati a raggiungere maggior intuito e intelligenza così da approfondire la pratica, giorno dopo giorno. Allo stesso modo, credo sia importante riuscire a riformulare i Dieci comandamenti e il Discorso della montagna affinché possano essere compresi meglio dalle giovani generazioni. Ritengo che gli insegnamenti cristiani e buddhisti abbiano in comune il fatto di essere fondati sulla consapevolezza, ma entrambi devono essere comunicati in modo sempre nuovo in ogni epoca, in relazione al mutamento delle situazioni.

L'impegno sociale di cristiani e buddhisti ha precisi fondamenti spirituali. Come spiega Benedetto XVI nell'enciclica Deus caritas est, il logos di Dio (cioè, la ragione primordiale, la sapienza eterna) è un amante, è agape. Cristo dona al cristiano questo amore e lo rende capace di amare autenticamente gli altri. Il rapporto cristiano

tra sapienza e amore è una relazione personale e non intellettuale. Che genere di relazione c'è, nell'insegnamento buddhista, tra la sapienza (prajna) e la compassione?

Il *prajna* è il comprendere il fondamento dell'amore. Il vero amore dovrebbe nascere dal comprendere; la comprensione di se stessi conduce alla comprensione degli altri. Quando comprendi te stesso, ti rendi conto di non essere un'entità separata. Tu sei anche l'altro. Raggiungi così l'intuizione del non-sé. Il vero amore è sempre inclusivo, senza discriminazione. Senza comprensione, l'amore non è ancora vero amore. Può essere chiamato piuttosto passione, o desiderio, o bisogno, o attaccamento e conduce alla sofferenza. Il *prajna* non è una comprensione intellettuale. È intuizione dell'inter-connessione, del non-sé. Il non-sé non vuol dire che tu non esisti; significa che non puoi esistere senza l'altro, sei interconnesso: tu sei in lui e lui è in te, come padre e figlio, madre e figlia, Dio e uomo.

Un altro punto importante è la questione della salvezza. Nel buddhismo essa dipende dal rifugio nei cosiddetti «tre gioielli», che sono il Buddha, il dharma (la dottrina) e il sangha (la comunità). Il discepolo sviluppa così la compassione incamminandosi sulla via del risveglio. Si può trovare un punto di contatto nell'affermazione che i cristiani sono salvati in Gesù Cristo e collaborano attivamente alla propria salvezza vivendo come lui stesso ha vissuto, facendo di Gesù la propria via?

La salvezza non può essere ottenuta soltanto attraverso la cerimonia formale del prendere rifugio nei tre gioielli. Il prendere rifugio è solo un'opportunità di depositare in te il seme della consapevolezza, della concentrazione e dell'intuizione. Senza una buona pratica, il seme non crescerà e non hai questi gioielli con te. La consapevolezza, la concentrazione e l'intuizione sono la vera essenza dei

tre gioielli. Essi non sono divinità che abitano nei cieli. Il Buddha è un maestro, non un creatore. Aveva un corpo umano, ma aveva anche un corpo fatto di insegnamenti (il *dharma*) che è ancora vivo. Se pratici il *dharma*, nella tua vita quotidiana sono presenti il Buddha, ma anche il *sangha* (con cui tu pratici) per supportarti. Se sei un buon praticante, sei una continuazione del Buddha. Il figlio di un Buddha è un Buddha. Gesù era figlio dell'uomo, e poiché era abitato dallo Spirito Santo era anche il Figlio di Dio. Se il cristiano pratica bene il *dharma* di Gesù, lui o lei è una continuazione di Gesù, un figlio o una figlia di Dio. Anche il cristiano che legge la vita di Gesù alla luce del non-sé e dell'interconnessione, scopre che Gesù è realmente vivo, più facilmente raggiungibile, accanto a noi in ogni momento. Praticando la consapevolezza, la concentrazione e l'intuizione i cristiani sono abitati dall'energia di Dio, dallo Spirito Santo, e vivono pienamente risorti; possono toccare il Regno di Dio proprio qui e proprio ora, e sono salvati da Gesù in ogni istante della loro esistenza.

PER SAPERNE DI PIÙ



Spegni il fuoco della rabbia.

Governare le emozioni, vivere il Nirvana

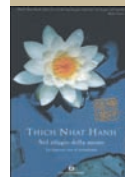
Mondadori, Milano 2003, pp. 180, euro 11



L'unica nostra arma è la pace.

Il coraggio di costruire un mondo senza conflitti

Mondadori, Milano 2005, pp. 214, euro 10,40



Nel rifugio della mente. La risposta zen al terrorismo

Mondadori, Milano 2007, pp. 135, euro 10,40

www.esserepace.org

Sito dell'associazione che riunisce i discepoli italiani di Thich Nhat Hanh.