

# Buddhismo impegnato a Napoli

sabato 19 aprile 2008

di CLAUDIA DEL VENTO

Thich Nhat Hanh, monaco buddista zen, scrittore, poeta, maestro di riconciliazione, è giunto a Napoli il 28 e 29 marzo 2008. Il suo è stato un invito ad incontrarsi per riscoprire i fondamenti di una cultura di pace e per mettere in pratica nella vita quotidiana saggezze millenarie che hanno valore universale e che sono patrimonio di tutti gli esseri viventi.

Egli ha sempre vissuto la sua pratica spirituale come profondo impegno sociale e politico per la pace. Nato in Vietnam nel 1926, dal 1966 vive in esilio in Francia. Nel 1967 Martin Luther King, dopo averlo incontrato, propose che gli venisse attribuito il premio Nobel per la pace.

Il suo motto è "Se vuoi la pace, la pace viene subito da te"; "Non c'è via per la pace: La Pace è la Via".

Nell'ambito della rassegna, tenutasi a Napoli, "L'Arte della Felicità" varie associazioni, tra cui "Progetto Pace Napoli", hanno invitato Thich Nhat Hanh perché la sua vita dimostra come sia possibile conciliare l'impegno sociale e politico con la pratica meditativa, con una profonda pace interiore, con un'autentica gentilezza amorevole verso tutti gli esseri.

La presenza di Thay (chiamato così affettuosamente) ha toccato il cuore dei tanti che hanno affollato le sue conferenze, proiezioni, meditazioni, presi dall'incredibile capacità di indicare concretamente la via verso la pace in noi e intorno a noi.

Egli ha, tra l'altro, così detto: "La società ha bisogno di esseri consapevoli, risvegliati. Gli insegnamenti del Buddha sono soltanto strumenti utili per praticare la presenza mentale nella vita di tutti i giorni, per riscoprire e consolidare le proprie radici culturali e spirituali, per coltivare una mente di pace ... Durante la guerra in Vietnam noi giovani buddisti non ci siamo schierati con nessuno, volevamo la riconciliazione non la vittoria ... Siamo tutti collegati, tu non sei altro da me, se ti colpisco, colpisco me stesso, quando bombardo il tuo paese, bombardo me stesso ... Scopo della meditazione è diventare completamente vivi per toccare in profondità ogni attimo della vita ... E' una qualità dell'essere che possiamo coltivare. Essere stabili, calmi, capaci di guardare in profondità. Imparare l'arte di riconoscere la preziosità della vita, di comunicare, di condividere con benevolenza ... Non è una fuga dalla società, al contrario è una preparazione al rientro nella società ...".

Thay è uno dei massimi esponenti del "buddhismo impegnato" che ha la sua sede centrale in Francia ed è un esempio vivente della possibilità di trasformare l'odio, l'ingiustizia, la discriminazione, la rabbia perché un futuro sia possibile per tutti, per le generazioni future, per il pianeta.

Gli incontri più seguiti a Napoli sono stati diversi: al Multicinema Modernissimo il "Dialogo con gli studenti", alla Villa Pignatelli la meditazione guidata "Toccare la terra", al Teatro Augusteo l' "Incontro con la Città" ed a seguire "Passi di Pace", meditazione camminata da piazza del Plebiscito alla Villa Comunale. Quest'ultima meditazione, detta

"Passeggiata Zen", ha visto la partecipazione di circa mille persone che, in fila indiana ed in silenzio e senza interferire con il traffico, hanno sfilato per le strade di Napoli sabato mattina 29 marzo 2008, dimostrando così che è possibile nella vita quotidiana essere presenti a se stessi, essere in pace e che facendo ogni passo con gioia si può essere più sereni, ci si può rendere conto della propria presenza, di quella dei nostri cari, degli amici e di tutte le meraviglie da cui siamo circondati.

In un ritiro, offerto nei giorni a cavallo di Pasqua, il maestro ha trasmesso i "Cinque Addestramenti alla Consapevolezza", che sono alla base della pratica della presenza mentale; essi hanno lo scopo di nutrire la stabilità interiore e di rinnovare lo stato di gioia, proprio della natura profonda dell'essere umano. Sono state svolte pratiche di: meditazione seduta, rilassamento profondo, meditazioni guidate, meditazione camminata all'esterno, gruppi di condivisione.

Di tutti questi eventi così pacifici e nutrienti nulla è stato detto dai telegiornali nazionali e regionali, ma ciò non ha impedito a neonate associazioni locali come "L'arte della felicità" e "Progetto Pace Napoli" di continuare il proprio impegno per la diffusione delle pratiche di meditazione e di effettuare interventi attivi pro Tibet.

Per sostenere la lotta dei monaci buddisti tibetani sono state attuate diverse iniziative:

- - appello per il Tibet, una raccolta firme e una distribuzione di bandiere tibetane presso i cinema Ambasciatori e Modernissimo ([www.modrenissimo.it](http://www.modrenissimo.it) e [www.artedellafelicità.it](http://www.artedellafelicità.it));

- - catena di digiuno di solidarietà per il Tibet, con la costituzione di una catena di digiunatori per mantenere viva l'attenzione sulla sistematica violazione dei diritti umani e sul genocidio culturale che la Cina sta perpetuando in Tibet ( dal 23 marzo al 23 aprile 2008 staffetta di digiunatori [info@artedellafelicità.it](mailto:info@artedellafelicità.it)).

Inoltre giovedì 3 aprile 2008 si è svolta all'Istituto Italiano per gli Studi Filosofici di Napoli anche la conferenza La felicità come tecnica per una vita più compassionevole, tenuta dal monaco buddista Matthieu Ricard, che -allievo del Dalai Lama- è membro del Mind and Life Institute e partecipante alla ricerca sull'allenamento della mente e della plasticità del cervello.

Gli scienziati dell'Università del Wisconsin (USA), che lo hanno ripetutamente analizzato con varie e sofisticate apparecchiature, hanno constatato la costante sincronizzazione delle sue onde cerebrali, per cui è stato definito l'essere umano più felice del mondo. Come tutti i praticanti buddisti è ovviamente un meditatore: consapevolezza e compassione sono i suoi punti di riferimento ( come del resto dell'approccio buddista nei suoi pur diversi lignaggi).

La volontà e la partecipazione accorata di tanta gente colpisce profondamente, dà il senso che una rivoluzione sottile, sotterranea, personale, laica sia in atto tra gente ordinaria: uomini e donne, padri e madri, figli e figlie immersi in una

dimensione del vivere privato e sociale che può vedere nella "bontà fondamentale" un lievito per una coscienza ed una consapevolezza che sole possono far fronte a tutte le urgenze di oggi.