

Thich Nhat Hanh

“ Monaco buddhista vietnamita¹, vive insieme con la sua comunità monastica a Plum Village, sulle colline intorno al minuscolo paese di Thenac.

Tutti lo chiamano Thay: maestro, semplicemente.

Ottantotto anni, il volto severo che all'improvviso fiorisce in un sorriso contagioso di fanciullo, fu esiliato dal Vietnam del Sud nel 1973. Scelse l'Occidente, dove era già apprezzato da Martin Luther King² e Thomas Merton, conosciuti nei suoi tour americani in favore della pace.

In oltre un centinaio di libri ha creato un insegnamento buddhista rivolto agli occidentali, basato sulla Mindfulness: consapevolezza, presenza mentale. Assieme al Dalai Lama è forse il buddhista più celebre nel mondo, ha centri in ogni continente e un seguito di centinaia di migliaia di persone.

Non chiede ai suoi seguaci occidentali di abbandonare la propria religione. Tra i quasi settecento italiani presenti al ritiro di fine agosto, molti infatti erano cristiani.

La Stampa - "La felicità è adesso" di Claudio Gallo, 09/09/2014



Chan Kong

Chan Kong incontrò Thay nel 1959. Era volontaria nelle baraccole di Saigon, città in cui insegna biologia all'università.

Lo scelse come guida spirituale e lo seguì in esilio. Fu una delle 6 persone (i 6 cedri) che vennero ordinate da Thay come Tiep Hien³: membri dell'ordine composto da monaci, monache, laici e laiche da lui fondato nel 1966.

Come per Thay è impossibile riassumere in poche righe le attività, l'impegno e l'insegnamento di Chan Kong.

Definita da molti, incluso Thay, una autentica Bodhisattva⁴ è stata il suo braccio destro per 40 anni. È stata determinante nella diffusione in occidente della scuola da lui fondata: sia negli aspetti di insegnamento, sia in quelli pratici, sia nel delicato compito di "crescere" un buddismo che gli occidentali potessero fare proprio e rendere vivo traendo forza dai valori della loro storia, religioni e tradizioni.

A seguito dell'ictus che ha da poco colpito Thay, Chan Kong si è recata in Vaticano in sua vece. Il 1 dicembre 2014 è stata uno dei leader spirituali mondiali a sottoscrivere, con Papa Francesco, un documento di impegno a porre fine alla schiavitù e alla tratta umana nel mondo entro il 2020.

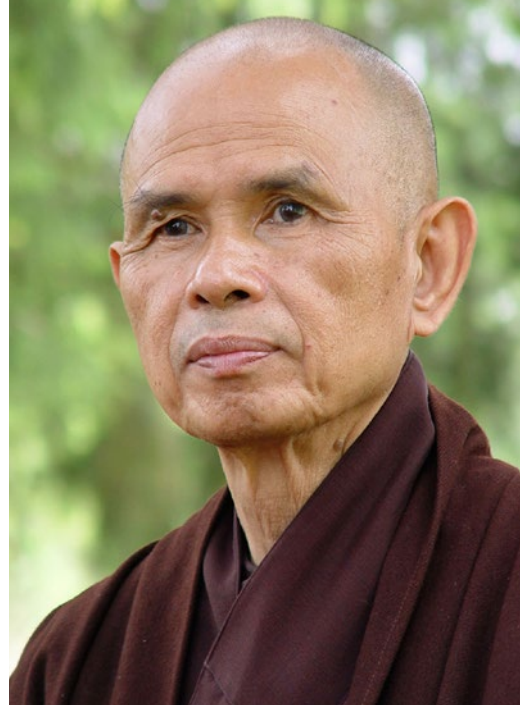
¹ Thay è un monaco della tradizione Rinzai, una scuola del buddismo Zen

² Venne proposto da Martin Luther King come Nobel per la pace nel 1967.

³ Tiep Hien in vietnamita significa "Ordine dell'Inter-Essere". Il nome sottolinea l'interdipendenza e la non-separazione di ogni cosa.

⁴ Bodhisattva indica una persona che ha raggiunto l'illuminazione, che potrebbe raggiungere il Nirvana, ma non lo fa per amorevolezza verso gli altri esseri.

Un Bodhisattva è un santo o santa della compassione, che resta ad aiutare chi ancora soffre perché cessi di soffrire.



Thich Nhat Hanh

Plum Village: una monaca gioca con i bimbi



Chan Kong



Plum Village

“ Piantammo 1250 pruni: era il numero dei monaci della prima comunità del Buddha. Eravamo ingenui e pensavamo che avremmo potuto mantenerci con la frutta. Non eravamo dei bravi giardinieri ci godemmo più fiori che frutti. Molti alberi vennero comprati dai piccoli risparmi dei bambini, perché i raccolti sarebbero stati usati per aiutare bambini in miseria in Vietnam e nel mondo. Quindi a volte gli alberi ebbero il nome del bambino o bambina che ce li offrì. ”

liberamente tradotto da "I have arrived, I am home" di Thich Nhat Hanh - testo integrale su www.plumvillage.org

Plum Village (*Làng Mai* in vietnamita, *Village des pruniers* in francese) è un monastero e centro di meditazione fondato nel 1982 da Thich Nhat Hanh, Chan Kong e diversi aiutanti in Francia, nella Dordogna.

Ogni anno ospita migliaia di praticanti da tutto il mondo e si è rapidamente espanso. Oggi è suddiviso in 4 borgate (*hamlet*): *Upper Hamlet*, *Son Ha Temple*, *Lower Hamlet* e *New Hamlet*.

Plum Village organizza ritiri e giornate di consapevolezza lungo tutto l'anno: Thay, Chan Kong e molti insegnanti di Dharma¹ offrono gli insegnamenti e guidano la pratica e le condivisioni.

Le famiglie sono le benvenute. Il monastero dispone di un luogo speciale per la pratica dei bambini. È un'opportunità preziosa per far imparare ai più piccoli gli strumenti migliori per superare, anche da adulti, rabbia, paura, ansie e dolori.

La pratica buddista

Lo scopo della pratica buddista è - in estrema sintesi - osservare e comprendere con serena lucidità ogni cosa, persona o fatto così com'è nella sua reale natura.

Attraverso questa consapevolezza si arriva a capire come ogni cosa, persona o fatto sia interconnessa a tutte le altre. La divisione, causa di molti dolori, incomprensioni e conflitti, si svela come una percezione erronea e quindi superabile.

Lo scopo ultimo del buddismo è dare alla persona strumenti molto pratici per capire e trascendere il suo do-

lore e poter aiutare le altre creature a fare altrettanto attraverso una vita amorevole, pacifica e onesta.

La pratica tocca ogni aspetto quotidiano: dalla meditazione seduta nella sala di meditazione² al lavare i piatti.

Nella tradizione di Thay ci sono 5 momenti fondamentali e caratterizzanti della pratica del Sangha³: meditazione guidata, camminata, silenziosa, lettura di Dharma, condivisione. Molte altre attività si possono aggiungere (*rilassamento profondo, movimenti in consapevolezza, fare con gioia, ...*), ma queste 5 non devono mai mancare.

¹ Il Dharma è l'insieme delle norme e riflessioni etiche del buddismo come si trovano in forma scritta, nella tradizione e nella pratica delle persone.

² Nella tradizione zen la sala per la meditazione di chiama *Zendo*.

³ Il Sangha è il gruppo che si riunisce regolarmente per praticare e crescere spiritualmente insieme. I praticanti, per procedere nel loro cammino, prendono rifugio ne i *Tre Gioielli*: il Buddha, il Dharma e il Sangha.

Sullo sfondo: un gruppo pratica i movimenti in consapevolezza a Plum Village, davanti alle statue dei Buddha.

