

# Biografia del Maestro Zen Thich Nhat Hanh

## INDICE

[L'infanzia](#)

[La formazione monastica: radici che affondano nella tradizione](#)

[La formazione monastica: in cerca di un nuovo corso](#)

[Un buddhismo rinnovato e impegnato](#)

[Esperimenti di comunità 1957-61](#)

[Princeton & Columbia 1961-63](#)

[Leader del movimento buddhista per la pace e l'impegno sociale](#)

[Thầy lascia il Vietnam nel 1966 per chiedere la pace](#)

[Fratellanza: l'amicizia con Martin Luther King](#)

[I colloqui di pace a Parigi – nuovi elementi](#)

[Il Miracolo della presenza mentale](#)

[Prime comunità di consapevolezza e di pace](#)

[Radici più profonde, rami più ampi](#)

[Buddhismo senza frontiere](#)

[Ritorno in Vietnam](#)

[Guida spirituale e "Padre della mindfulness"](#)

[Una nuvola non muore mai](#)

## Nota

Thích Nhất Hạnh (pronuncia Tik - N'yat - Haan), è il nome religioso (o "titolo di Dharma") che il nostro maestro ha ricevuto appena ventenne. Milioni di persone in tutto il mondo lo conoscono con questo nome come scrittore, insegnante, poeta e attivista per la pace. Per semplicità e facilità di lettura, in questa biografia chiameremo Thích Nhất Hạnh semplicemente Thầy, espressione vietnamita informale che significa "maestro", comunemente utilizzata dai suoi allievi.

## L'infanzia

Thầy nasce l'11 ottobre 1926 in una numerosa famiglia di Hué, l'antica capitale imperiale, nel Vietnam centrale.<sup>1</sup> Il padre, Nguyễn Đình Phúc, originario del villaggio di Thành Trung, nella provincia di Thừa Thiên (Hué), è un funzionario addetto alla riforma agraria nell'amministrazione imperiale sotto il protettorato francese.

La madre, Trần Thị Dĩ, è originaria del villaggio di Hà Trung, nel distretto di Gio Linh, nella vicina provincia di Quảng Trị.<sup>2</sup>

Penultimo di sei fratelli, ha tre fratelli maggiori, una sorella maggiore e un fratello minore di poco più giovane. Fino all'età di cinque anni convive con la sua famiglia allargata – che comprende gli zii, le zie e i cugini – presso la nonna paterna, in una grande casa tradizionale con un cortile e un giardino in cui si trovano un laghetto ricoperto di fiori di loto e un boschetto di bambù, entro il perimetro delle antiche mura della città imperiale.

Quando Thầy ha quattro anni, il padre viene trasferito nella provincia settentrionale di Thanh Hóa, in una località di montagna a circa 500 chilometri di distanza. Un anno dopo, la famiglia si sposta per raggiungerlo. Da ragazzo, Thầy prende l'abitudine di leggere con entusiasmo i libri e le riviste buddhiste del fratello maggiore Nho, che ammira e a cui si sente molto legato. Si iscrive in una scuola informale che ha sede in una casa vicina, con il nome di famiglia “Nguyễn Đình Lang.”

Nei suoi discorsi e nelle sue conferenze, Thầy ricorderà spesso il momento cruciale in cui, forse già all'età di nove anni, rimane affascinato da una pacifica immagine del Buddha sulla copertina di una delle riviste buddhiste di suo fratello Nho. L'impressione di pace e tranquillità trasmessa da quell'illustrazione del Buddha seduto a suo agio e sorridente sull'erba colpiscono la sua immaginazione. Si tratta di un'immagine in netto contrasto con l'atmosfera permeata da ingiustizia e sofferenza in cui è immerso sotto il dominio coloniale francese. Risveglia in lui un desiderio chiaro e forte di diventare proprio come quel Buddha, di poter incarnare quella stessa calma, pace e tranquillità, e saper aiutare anche gli altri a trovarla.<sup>3</sup>

Circa un anno dopo, Thầy si ritrova a parlare con i fratelli e alcuni amici di cosa vogliono fare da grandi. Il fratello maggiore Nho è il primo a dire di voler diventare monaco. I ragazzi ne discutono a lungo e finiscono per concordare tutti di voler diventare monaci. Thầy dirà: «Durante quella discussione, era chiaro che la mia determinazione, la mia aspirazione era già molto forte. Dentro di me sapevo di voler diventare monaco».<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Thầy appartiene alla sedicesima generazione dei Nguyễn Đình. Il poeta più illustre del Vietnam del XIX secolo, Nguyễn Đình Chiểu, autore del poema epico *Lục Vân Tiên* è un antenato di Thầy, risalente alla nona generazione dei Nguyễn Đình". Si noti che in Vietnam (come in Francia) è consuetudine formale scrivere il cognome (Nguyễn Đình) prima del nome (Lang).

<sup>2</sup> Il nome di Dharma della madre di Thầy (il suo nome spirituale come buddhista) era Trùng Thịnh. Ricevette questo nome e i Cinque Precetti dal maestro di Thầy (insieme al padre di Thầy) al Tempio di Từ Hiếu in occasione di una visita al figlio poco dopo il Tết (Capodanno Lunare) del 1947.

<sup>3</sup> La rivista si chiamava *Đuốc Tuệ* (“Fiaccola della Sapienza”). L'aneddoto si trova in *A Pebble for Your Pocket* (2001).

<sup>4</sup> Si veda il Discorso di Dharma dell'8 giugno 1992: «Quando avevo undici anni, un giorno ne abbiamo discusso tra noi – tre fratelli e due amici, in tutto eravamo cinque ragazzi –: dopo cena abbiamo parlato del più e del meno, e alla fine ci siamo posti la domanda: “Cosa vogliamo fare da grandi?” Qualcuno ha detto: “Voglio fare il medico”. “Voglio diventare un avvocato”. Ne abbiamo parlato a lungo. Alla fine il mio fratellone ha detto: “Voglio diventare un monaco”. Era una cosa originale e nuova. Non so come, ma siamo arrivati alla conclusione che tutti e cinque saremmo diventati monaci. Per me è stato facile, perché si può dire che quello che mi è successo è stato come “innamorarmi del Buddha”. Mi era bastato vedere l'immagine di una persona seduta in

Circa sei mesi dopo, durante una gita scolastica su una vicina montagna sacra, all'età di undici anni Thầy attraversa quella che descriverà poi come la sua prima esperienza spirituale.<sup>5</sup>

Mentre i compagni di scuola fanno merenda, si allontana dal gruppo per esplorare i dintorni da solo, in cerca del vecchio eremita che, a quanto si dice, vive su quella montagna.<sup>6</sup> Non trova l'eremita ma, accaldato e assetato, si imbatte in una sorgente d'acqua fresca e pura. Beve a sazietà, poi si addormenta profondamente su una roccia vicina. Quell'esperienza offre al giovane un senso di profonda soddisfazione. Trovare la sorgente lo ha pienamente appagato. Sente che in qualche modo ha davvero incontrato l'eremita, sotto le sembianze della sorgente, e che quell'acqua sia stata il miglior modo possibile per placare la sua sete.<sup>7</sup> Gli sovviene una frase in francese: «J'ai goûté l'eau la plus délicieuse du monde» (*Ho assaggiato l'acqua più buona del mondo*)<sup>8</sup>. Il desiderio di diventare un monaco continuerà a crescere nel cuore di Thầy, fino a realizzarsi pochi anni dopo.

Nel 1942, all'età di sedici anni, con il permesso dei genitori, Thầy torna a Huế per iniziare il suo percorso di formazione come novizio al tempio di Tù Hiếu, sotto la guida del maestro zen Thích Chân Thật (1884-1968), entrando nella tradizione buddhista zen vietnamita nel lignaggio dei grandi maestri Linji (Rinzai) e Liễu Quán.<sup>9</sup> Dopo tre anni di studio, riceve formalmente i precetti di novizio nelle prime ore di un giorno di luna piena del nono mese lunare del 1945.<sup>10</sup>

---

quel modo, nella quiete e nella calma. Quel seme è cresciuto così. Durante quella conversazione, era chiaro che in me c'era già una certa determinazione, un'aspirazione molto forte. Dentro di me sapevo di voler essere un monaco. Come? Non ne avevamo idea. Essere un monaco era un'idea vaga. Significava seguire il cammino del Buddha, tutto qui. Ma seguirlo in che modo? Non lo sapevamo».

<sup>5</sup> Q&A alla Brock University, Toronto, 15 agosto 2013. Vedi anche Q&A a Plum Village, 19 luglio 2009. È stata «una specie di profonda esperienza spirituale, molto profonda».

<sup>6</sup> La montagna di Thanh Hóa è conosciuta come Núi Na ("Monte Na"). La storia dell'eremita di Núi Na è riportata negli scritti di Nguyễn Du, famoso poeta vietnamita del <sup>XVI</sup> secolo, e potrebbe essere basata sulla vera storia di un dignitario di corte della dinastia Tran, ritiratosi sulla montagna nel <sup>XIV</sup> secolo. Maggiori informazioni [qui](#).

<sup>7</sup> Il racconto si trova in *L'Eremita e la fonte* (2001).

<sup>8</sup> *Mente d'amore* (1996).

<sup>9</sup> Il maestro di Thầy, Thích Chân Thật, apparteneva alla 41a generazione della Scuola di Linji (臨濟宗, vietnamita: Tông Lâm Tế, giapponese: Rinzai) e alla settima generazione del lignaggio di Dharma di Liễu Quán. Il maestro Thích Chân Thật aveva il nome del lignaggio Thanh Quý 清季; il nome di Dharma Cứu Cảnh 究竟; e il titolo di Dharma Chân Thật 真寔. Secondo la tradizione buddhista vietnamita, ciascun praticante riceve un nome di lignaggio nel momento in cui prende l'impegno di praticare i Cinque Precetti, mentre il nome monastico di Dharma si riceve in occasione dell'ordinazione. In seguito, i monaci possono assumere o ricevere dal loro maestro o dalla comunità uno o più titoli di Dharma, [che indicano il loro avanzamento](#). Nella tradizione buddhista vietnamita, i nomi monastici iniziano con Thích, che corrisponde a "Shakya" (釋迦), il nome di famiglia del Buddha. Lo si può considerare una sorta di nome di famiglia o di cognome dei monaci buddhisti vietnamiti.

<sup>10</sup> Thầy riceve inizialmente il nome di aspirante Sung e viene dunque chiamato Diệu Sung. Diệu significa "aspirante" e Sung deriva dall'espressione *sung túc*, che significa "prosperità" o "prosperare". Quando riceve i Cinque Precetti gli viene dato il nome di Lignaggio Trùng Quang (澄光, "Luce calma"), che contraddistingue la sua generazione in questa scuola buddhista; e quando riceve i Dieci Precetti dei Novizi, gli viene dato il nome di Dharma monastico Phùng Xuân (逢春, "Incontro di Primavera"), con cui era conosciuto nel tempio. La notte di

## *La formazione monastica: radici che affondano nella tradizione*

Nonostante la tensione che si respira oltre le mura del tempio a causa dell'occupazione giapponese del Vietnam (1940-45) e della scarsità di cibo durante la catastrofica carestia del 1945, Thày ricorda il suo noviziato come un periodo felice.<sup>11</sup>

Gli anni trascorsi al tempio di Tù Hiếu sono un periodo di rustica frugalità.<sup>12</sup>

Mancano l'elettricità, l'acqua corrente, i servizi igienici. Come giovane novizio in formazione, i compiti quotidiani assegnati a Thày sono tagliare la legna, attingere l'acqua al pozzo, spazzare il cortile, lavorare in giardino, curare le mucche e, arrivata la stagione, aiutare a raccogliere, trebbiare e macinare il riso. Ogni volta che Thày ha la possibilità di assistere il suo maestro, si sveglia prima dell'alba per accendere il fuoco e far bollire l'acqua per preparare il tè.<sup>13</sup>

Il tempio segue il principio zen "niente lavoro, niente cibo", che vale per tutti, dal monaco di rango più alto all'ultimo arrivato.<sup>14</sup>

Nello spirito del lignaggio zen del Maestro Linji, a Thày viene insegnato a coltivare piena presenza e concentrazione in qualunque attività: lavare i piatti, chiudere una porta, suonare la campana del tempio o offrire l'incenso all'altare. Riceve un libricino, *Compendio del Vinaya per l'uso quotidiano*, che contiene quarantacinque brevi versi in sino-vietnamita da memorizzare e recitare mentalmente durante ogni attività quotidiana per mantenere la concentrazione.<sup>15</sup>

Thày assiste da vicino all'occupazione giapponese e alla Grande Carestia del 1945. Fuori dal tempio vede i corpi delle persone morte di fame riversi per strada e decine di cadaveri portati via dai camion.<sup>16</sup>

Quando i francesi tornano a reclamare il Vietnam, nel 1945, la violenza non fa che aumentare. Anche se molti giovani monaci sono tentati dalla chiamata alle armi degli opuscoli comunisti, Thày è convinto che il buddhismo, se aggiornato e riportato ai suoi

---

luna piena è quella del 21 ottobre 1945. Si veda *La veste del mio maestro* (2002): «Il primo anno studiavamo la liturgia quotidiana e i precetti dei novizi. Il secondo anno studiavamo i commenti ai precetti e i sutra noti. Non più tardi del terzo anno, di noi quattro, fratello Man ed io eravamo studenti brillanti con grandi speranze di ricevere l'ordinazione di novizio. L'ordinazione di novizio significava prendere ufficialmente i voti di monaco [bhikkhu]. Anelavamo a questo momento come se fossimo in attesa di qualche grande successo. Per quanto mi riguarda, desideravo ardentemente quel momento anche più di quanto uno studente possa desiderare i risultati di un esame sostenuto dopo molti anni di studio».

<sup>11</sup> Q&A session, Plum Village, 24 luglio 2012 (domanda n.4), e "The Little Buffalo in Pursuit of the Sun", un capitolo sui suoi ricordi di novizio in *Call Me By My True Names* (1999) pp.103-115.

<sup>12</sup> *La veste del mio maestro* (2002).

<sup>13</sup> *Chiamami con i miei veri nomi: Le poesie raccolte di Thich Nhat Hanh* (1999) p.111.

<sup>14</sup> *ibidem*, p.9

<sup>15</sup> *Compendio del Vinaya per l'uso quotidiano* (毗尼日用切要) compilato dal maestro del Vinaya Duti (讀體, 1601-1679), noto anche come Jianyue Lüshi (見月律師). Thày studia anche i *Dieci precetti dei Novizi*, i *Ventiquattro capitoli delle Maniere Consapevoli* del Maestro Zhouong, e le *Parole di incoraggiamento* del Maestro Guishan. Le meditazioni che impara come novizio nel tempio di Tù Hiếu provengono dalla scuola Tiantai.

<sup>16</sup> La testimonianza di Thày è riportata in un'intervista a Don Lattin per il *San Francisco Chronicle* del 12 ottobre 1997: «Ci fu un periodo in cui ogni mattina presto vedevo molti cadaveri per strada, perché la gente non aveva niente da mangiare. I giovani, gli studenti dovevano andare a mendicare il riso. All'ora di pranzo andavamo casa per casa a chiedere una ciotola di riso. Raccoglievamo il riso in un unico recipiente e poi lo dividevamo in ciotole più piccole per distribuirlo ai moribondi. Si moriva letteralmente di fame... un'esperienza che non potrò mai dimenticare».

insegnamenti e alle sue pratiche fondamentali, *può contribuire concretamente* ad alleviare la sofferenza nella società, e offrire una strada non violenta verso la pace, la prosperità e l'indipendenza dalle potenze colonizzatrici, proprio come nel Medioevo, sotto le famose dinastie Ly e Tran.<sup>17</sup>

Nel 1947, Thầy è inviato dal suo maestro a trasferirsi in pianta stabile nel vicino Istituto di Studi buddhisti di Báo Quốc, a Huế.<sup>18</sup>

I suoi studi proseguono sullo sfondo della Prima Guerra d'Indocina (1946-54): la ritirata dei giapponesi, infatti, ha innescato una violenta contesa tra le forze francesi e i nazionalisti Việt Minh, che conducevano azioni di guerriglia con l'obiettivo di porre fine al dominio coloniale.<sup>19</sup>

I combattimenti per conquistare l'indipendenza, a cui i vietnamiti anelavano come gli indiani nei confronti degli inglesi, lasciano sul campo più di 50.000 vittime. Le schermaglie e le violenze non risparmiano i monaci e i templi, che per i rivoluzionari erano diventati un nascondiglio e un rifugio dai francesi.<sup>20</sup>

Anche se disarmati e non violenti, molti monaci, tra cui alcuni amici intimi di Thầy, vengono passati per le armi.<sup>21</sup>

I soldati francesi fanno spesso irruzione nei templi in cerca di combattenti della resistenza o di cibo. Thầy ricorda vividamente un'incursione in cui i soldati requisiscono le loro ultime scorte di riso.<sup>22</sup>

All'istituto di Báo Quốc, Thầy continua a leggere riviste buddhiste progressiste che esplorano l'idea di un buddhismo "socialmente consapevole", volto non soltanto alla trasformazione della mente, ma anche dell'ambiente e della società in senso lato, con una particolare attenzione per le radici economiche e politiche della povertà, dell'oppressione e della guerra.<sup>23</sup>

*Tiến Hóa* pubblica articoli sull'importanza di studiare la scienza e l'economia per comprendere le radici reali della sofferenza, e non basarsi solo sul canto e sulla preghiera.

---

<sup>17</sup> *La veste del mio maestro* (2002). Per un approfondimento sulla tentazione provata da Thầy di seguire il sentiero comunista, si veda *Mindfulness Bell*, numero 34, Autunno 2003.

<sup>18</sup> Purtroppo l'archivio dell'istituto di Báo Quốc è andato distrutto (fu deliberatamente incendiato nel 1975 e ciò che è rimasto è andato perduto in un successivo incendio accidentale).

<sup>19</sup> La prima guerra d'Indocina durò otto anni, dal 1946 al 54: i francesi combattevano per reclamare la loro colonia dopo il ritiro dei giapponesi nel 1945, contro una crescente resistenza vietnamita.

<sup>20</sup> Thầy ricorda i rivoluzionari nascosti in una delle sue lettere, "The Magical Sound of the Sitar", del 13 ottobre 2009.

<sup>21</sup> Thích Tâm Thường, un amico molto caro, era tra le vittime. Si veda *Inside the Now* (2015), p.15.

<sup>22</sup> *Inside the Now* (2015); si veda anche "L'ultimo sacco di riso" e "Un soldato francese" ne *La mia casa è il mondo* (2016).

<sup>23</sup> Per esempio, la rivista buddhista *Tiến Hóa*. Thầy trova ispirazione anche negli scritti del maestro zen Thích Mật Thể (1912-1961) e dello scrittore Nguyễn Trọng Thuật (1883-1940). Entrambi attingono alla profonda ricchezza della storia zen vietnamita e alla capacità del buddhismo di realizzare in Vietnam una "nuova primavera", un rinnovamento buddhista proposto anche da altri riformatori e innovatori, come ad esempio il maestro cinese Taixu (1890-1947). Thích Mật Thể aveva studiato con il maestro Tinh Nghiêm (Qing Yan) in Cina, e aveva poi introdotto le sue idee a Huế.

## La formazione monastica: in cerca di un nuovo corso

Nella tarda primavera del 1949, a ventitré anni, dopo aver trascorso due anni all'istituto di Báo Quốc, Thầy lascia Huế con altri due monaci e un amico per proseguire gli studi a Saigon.<sup>24</sup>

Il conflitto è ancora nel vivo, e il gruppo è costretto a una lunga deviazione, viaggiando anche in barca per evitare i blocchi stradali militari. Lungo il cammino, i giovani monaci decidono di affermare la loro profonda aspirazione a diventare *bodhisattva* dell'azione assumendo nuovi nomi. Prendono tutti il nome Hạnh, che significa "azione". Così Thầy (Phùng Xuân) diviene Nhất Hạnh ("Un'Unica Azione").<sup>25</sup>

Dato che il nome di ogni buddhista vietnamita inizia con Thích, da quel momento Thầy prende il nome di Thích Nhất Hạnh.<sup>26</sup>

Quando si trasferiscono a Saigon, la guerra con i francesi è ancora in corso. Thầy e i suoi amici si fermano a studiare in vari altri templi, di volta in volta per qualche settimana o mese, continuando a coltivare autonomamente i loro studi. Nel giro di poco tempo, pubblica anche i suoi primi libri di poesia.<sup>27</sup>

Le sue poesie, ispirate alle sue tragiche esperienze della guerra, sono ben accolte e oggi sono considerate uno dei migliori esempi della nuova e fortunata corrente poetica vietnamita a "verso libero".<sup>28</sup>

Da quel momento in poi la sua reputazione sarà legata prima di tutto alla sua opera di poeta piuttosto che all'attività di monaco o insegnante: un vero onore se si pensa che per secoli nella cultura e nella società vietnamita i poeti erano stati figure particolarmente stimate.

Nell'autunno del 1950 Thầy contribuisce alla fondazione della pagoda di Ân Quang, un nuovo tempio costruito con bambù e paglia che ospiterà un istituto buddhista riformista, dove Thầy sarà uno dei più giovani insegnanti, e che oggi è uno dei maggiori templi della città.<sup>29</sup> È lì che poco dopo Thầy riceve i precetti di Bhikshu.<sup>30</sup>

---

<sup>24</sup> *Creating True Peace: Ending Conflict in Yourself, Your Community and the World* (2001) p.22, «Ho lasciato l'Istituto buddhista perché non vi avevo trovato un insegnamento e una pratica adeguati alla realtà della vita in Vietnam, ma non ho lasciato la vita monastica». E ancora: «Abbiamo lasciato l'Istituto buddhista di Hue perché sentivamo di non ricevere gli insegnamenti di cui avevamo bisogno» (*Mente d'amore*, 1996).

<sup>25</sup> Documenti personali di Thầy. Il nome "Hạnh" potrebbe essere un riferimento al maestro Zen Vạn Hạnh, un eminente monaco vietnamita del X-XI secolo, che fu maestro di buddhismo, confucianesimo e taoismo, nonché consigliere del re. Il nome Vạn Hạnh significa "Diecimila Azioni", mentre Nhất Hạnh significa "Un'Unica Azione". A proposito del suo nome, Thầy dirà che lui, a differenza del suo eminente predecessore, aveva bisogno di concentrarsi su un'unica cosa. Fonte: Sallie B. King, "Thich Nhat Hanh and the Unified Buddhist Church of Vietnam: Nondualism in Action", in Christopher S. Queen e Sallie B. King (Eds.) *Engaged Buddhism: Buddhist Liberation Movements in Asia* (1996), Cap.9.

<sup>26</sup> Vedi sopra, nota 11.

<sup>27</sup> *Tiếng Địch Chiều Thu* (*Flauto di canna al crepuscolo d'autunno*, una raccolta di cinquanta poesie e un'opera teatrale in versi) pubblicata con il nome Nhất Hạnh dalla Dragon River Press nell'autunno del 1949. Segue *Thơ Ngụ Ngôn* (*Favole*), pubblicato con lo pseudonimo di Hoàng Hoa dalla casa editrice Đuốc Tuệ nel 1950. *Ánh Xuân Vàng* (*La luce dorata della primavera*), fu pubblicato poco dopo, sempre nel 1950.

<sup>28</sup> *Inside the Now: Meditations on Time* (2015), pp.23-24

<sup>29</sup> Discorso di Dharma ad Hanoi, 6 maggio 2008. Il tempio fu fondato nel 1949 insieme al Venerabile Trí Hữu. Chiamato inizialmente Ứng Quang, oggi Ân Quang è uno dei templi più conosciuti della città.

<sup>30</sup> Nell'ottobre del 1951, all'età di 25 anni, Thầy ricevette formalmente la completa ordinazione come *bhikshu* al Tempio di Ân Quang, con il Venerabile Thích Đôn Hậu come Maestro di Ordinazione. Si veda *Tiểu sử danh tăng Việt Nam thế Đổng kỷ XX* (1995) (*Biografie di Rinomati Monaci Vietnamiti del XX secolo*), cap. 1, p. 322, compilato dal Venerabile Thích Đồng Bổn, pubblicato dall'Associazione buddhista della città di Hồ Chí Minh.

Mentre completa il suo percorso canonico di formazione, Thầy pubblica nel 1950 il suo primo libro sul buddhismo, *Logica Orientale*, una disamina sulla logica orientale alla luce di Aristotele, Hegel, Marx e Engels.<sup>31</sup>

Continua anche a portare avanti iniziative volte al rinnovamento del buddhismo e all'applicazione degli insegnamenti buddhisti alle questioni e alle sfide del suo tempo. Viene invitato a Đà Lạt, sugli Altipiani centrali a nord di Saigon, per curare la redazione di una rivista buddhista e sovrintendere alla formazione dei giovani monaci. Lì inizia a pubblicare un nuovo tipo di libri destinati ai buddhisti laici, incentrati sull'applicazione degli insegnamenti alla vita quotidiana in famiglia, al di là della semplice offerta di incenso e delle preghiere.<sup>32</sup>

Per il Capodanno lunare del 1952 a Đà Lạt, Thầy cura la messa in scena di un suo adattamento de *Le Tartuffe*, interpretato dai suoi allievi.<sup>33</sup>

Su questo periodo, Thầy scriverà: «Traboccavo di energia creativa, ero un artista, un poeta. Più di ogni altra cosa, volevo contribuire a rinnovare il buddhismo nel mio Paese, per renderlo adeguato alle esigenze dei giovani».<sup>34</sup>

### *Un buddhismo rinnovato e impegnato*

Nel luglio 1954, in seguito agli accordi di Ginevra che pongono ufficialmente fine alle ostilità tra i francesi e i Viet Minh, il Vietnam viene diviso in due. Il Nord diventa comunista e il Sud ben presto anticomunista, con il sostegno degli Stati Uniti. La separazione del Paese segna l'inizio di un periodo turbolento, con enormi flussi migratori da Nord a Sud, in un clima di confusione e incertezza. Per unire le forze a guadagnare visibilità, i leader buddhisti costituiscono un'Associazione nazionale buddhista (Tổng Hội Phật Giáo Việt Nam) che riunisce tutte le scuole e i lignaggi del Sud.<sup>35</sup>

La direzione dell'Istituto Ân Quang invita Thầy a tornare a Saigon per contribuire a consolidare e rinnovare il programma di studi e di pratica per la giovane generazione di monaci e monache. Molti di questi, quando non sono attratti dagli ideali marxisti, sentono che gli studi buddhisti mancano di rigore e pertinenza, e preferiscono perciò ripiegare su una formazione orientata a professioni secolari, per esempio in medicina o in ingegneria. Thầy assume l'incarico di creare un programma di studi buddhisti più denso di significato e stimolante, che presenti ai giovani la prospettiva di un diploma paragonabile a quello dei corsi di studio laici. Mentre insegna a Ân Quang, Thầy completa il suo percorso di formazione all'università conseguendo una laurea in letteratura francese e vietnamita presso la nuova Faculté des Lettres de l'Université de Saigon. Continua anche a scrivere e pubblicare poesie, articoli e libri.<sup>36</sup>

---

<sup>31</sup> Il suo primo libro sul buddhismo, *Đông Phương Luận Lý Học (Logica Orientale)* è stato pubblicato dalla casa editrice Hương Quê nel 1950. Quanto alla sua educazione formale, Thầy ha sostenuto gli esami di baccalauréat presso il liceo di Vương Gia Càn a Saigon, e nel 1954 è stato una delle prime matricole della Faculté des Lettres de l'Université de Saigon, appena inaugurata. Thầy completò gli studi universitari continuando a insegnare e a pubblicare le sue poesie, i suoi articoli e i suoi libri, ottenendo una laurea in letteratura francese e vietnamita.

<sup>32</sup> *Là Phật Tử* ("Essere buddhisti", 1953), pubblicato da Quê Hương; e *Gia Đình Tin Phật* ("Famiglie buddhiste", 1953), pubblicato da Đuốc Tuệ (raccolta di articoli originariamente apparsi nella rivista *Hương Thiện* a Dalat nel 1951).

<sup>33</sup> In seguito pubblicato con il titolo *Câu Đồng*

<sup>34</sup> *Mente d'amore* (1996).

<sup>35</sup> Creata nel 1951.

<sup>36</sup> Trí Không, diari inediti.

Nel 1955, il regime del leader cattolico vietnamita Ngô Đình Diệm si va consolidando con ogni mezzo possibile. I cattolici ricevono apertamente un trattamento di favore e i buddhisti sono sempre più vessati ed emarginati. Presto svanisce ogni speranza di elezioni democratiche: i guerriglieri continuano a guadagnare terreno, e il governo – sotto l’influenza straniera – fa tutto il possibile per impedire il libero voto.

A Thầy viene chiesto di scrivere una serie di dieci editoriali per il quotidiano politicamente neutrale *Dân Chủ* (“Democrazia”).<sup>37</sup>

L’invito è a soffermarsi sulla persistenza delle radici buddhiste del Vietnam, mostrando che, al contrario di quanto sostengono in molti, il buddhismo non è irrilevante o obsoleto. Thầy matura dunque la sua visione del buddhismo impegnato in un contesto segnato dai tumulti e dalle pressioni a seguito della divisione del Paese. Pubblicati in prima pagina, sotto lo pseudonimo Thạc Đức, in una rubrica intitolata “Un nuovo sguardo al buddhismo” (*Đạo Phật Qua Nhận Thức Mới*), i coraggiosi editoriali di Thầy presentano una nuova immagine di democrazia, libertà, diritti umani, religione ed educazione. Questi editoriali hanno ampia risonanza in tutto il paese.<sup>38</sup>

Il decimo e ultimo è un’audace critica buddhista alla dottrina del “personalismo” propugnata dal presidente Diệm.<sup>39</sup>

Nel 1955, sette anni dopo la sua partenza, Thầy torna per la prima volta a Huế, al suo Tempio e alla sua famiglia. Al Tempio Radice riceve un caloroso benvenuto, e all’Istituto Báo Quốc viene organizzato un incontro con gli allievi. Thầy può anche riabbracciare i suoi genitori. Sarà l’ultima volta che vede sua madre in buona salute.<sup>40</sup>

Con il diffondersi della sua notorietà e della sua influenza, nel 1956 Thầy è nominato redattore capo della rivista *Phật Giáo Việt Nam*, organo della nuova Associazione nazionale buddhista.<sup>41</sup>

Con una decina di pseudonimi, firma editoriali sulla storia del Vietnam, sulla letteratura internazionale (Tolstoj, Albert Camus, Victor Hugo), sulla filosofia, sui testi buddhisti, sull’attualità, sui racconti brevi e persino sulla poesia popolare, facendo tutto il possibile per promuovere la riconciliazione e la fratellanza tra i buddhisti del Nord e del Sud.<sup>42</sup>

Scava a fondo negli episodi della storia del Vietnam che lo avevano affascinato quando era un giovane monaco, e trova ispirazione nel ruolo di profondo impegno assunto dal buddhismo, durante le dinastie Trần e Lý tra l’XI e il XIII secolo, per proporre una via d’uscita genuinamente vietnamita.

---

<sup>37</sup> Secondo gli appunti personali di Thầy, furono pubblicati nel 1955.

<sup>38</sup> Discorso di Dharma ad Hanoi, 6 maggio 2008.

<sup>39</sup> Alternativa al liberalismo e al comunismo che ogni dipendente del governo era tenuto a seguire.

<sup>40</sup> Appunti personali inediti di Thầy.

<sup>41</sup> La rivista *Phật Giáo Việt Nam* (*Buddhismo vietnamita*).

<sup>42</sup> I suoi pseudonimi: Hoàng Hoa (poesia), Thạc Đức (filosofia, buddhismo impegnato, attualità e riconciliazione), Nguyễn Lang, (storia del buddhismo), Dã Thảo (rinnovamento del buddhismo, ruolo del buddhismo nella società, influenza del buddhismo sulla filosofia occidentale; critica delle istituzioni buddhiste), Tâm Kiên (poesia popolare moderna), Minh Hạnh (critica letteraria, letteratura francese, critica culturale), Phương Bôi (buddhismo profondo, messaggio ai giovani), B’su Danglu (rinnovamento del buddhismo), Tuệ Uyển (etica buddhista), Minh Thư e Thiệu Chi (buddhismo, racconti, interviste con i principali monaci). Si firmava Nhất Hạnh come redattore, e a volte anche come autore di commenti buddhisti e poesie.



## Esperimenti di comunità

Verso la fine del 1956, Thầy inizia a trascorrere lunghi soggiorni a B'lao, una remota regione dedita alla coltivazione del tè negli altipiani centrali. Lì, Thầy si ritira in una piccola casa di paglia tra le piantagioni nella tenuta del tempio di Phước Huệ. Si tratta di una semplice capanna in fondo a uno stretto sentiero che attraversa la piantagione di tè, arredata semplicemente con un letto, un tavolo, e pile di libri.

Thầy sogna di creare una comunità monastica in montagna, e presto viene raggiunto da alcuni giovani fratelli monaci e da un gruppo di studenti di Ân Quang e Báo Quốc. È qui che Thầy scrive i suoi articoli per *Phật Giáo Việt Nam* nei due anni seguenti, offrendo nel contempo insegnamenti ai giovani monaci. Ed è qui che fa un sogno memorabile, registrato nei suoi scritti, in cui vede la sua defunta madre.

Nel 1957, Thầy e i suoi amici trovano un terreno di 24 ettari in vendita nel cuore della foresta di Đại Lão, in un posto tranquillo vicino al villaggio Degar di B'su Danlu, a una decina di chilometri da B'lao e dal tempio di Phước Huệ.<sup>43</sup>

Nel gennaio 1958 iniziano a ripulire il terreno e quella stessa estate cominciano a costruire alcune semplici strutture in legno.

Chiamano quella nuova comunità *Phuong Bối* ("Foglie di palma profumate"), dal nome della capanna di Thầy nella piantagione di tè di Phước Huệ. Nel ricordo di Thầy, *Phuong Bối* «ci ha offerto le sue colline selvagge come un'enorme, morbida culla, coperta di fiori selvatici, erba e foreste. Qui, per la prima volta, siamo stati al riparo dalla durezza delle cose mondane».<sup>44</sup>

Con questo nuovo sogno di un "centro di pratica rurale" Thầy si libera definitivamente dal modello tradizionale del tempio buddhista con le sue cerimonie e i suoi rituali, creando un luogo dedicato esclusivamente alla pratica spirituale, allo studio, alla guarigione, alla musica, alla poesia e alla costruzione della comunità. Le giornate sono scandite dalla meditazione seduta al mattino presto, dalla meditazione del tè nel pomeriggio e dalla meditazione seduta la sera. *Phuong Bối* è un modello sperimentale per il rinnovamento e la rifondazione del buddhismo. Anche se in pochi avrebbero potuto prevederlo, *Phuong Bối* sarà un prototipo per i molti "centri di pratica della consapevolezza" di Thầy che sarebbero sbocciati in tutto il mondo entro la fine del secolo.

Thầy investe molte energie nella redazione della rivista *Phật Giáo Việt Nam*. Ma nel 1958, dopo soli due anni di attività, i fondi vengono a mancare. Secondo Thầy non si tratta di semplici difficoltà finanziarie, ma anche di una certa resistenza da parte della gerarchia buddhista di fronte ai suoi articoli visionari. Sente di aver fallito nel suo tentativo di rinnovare e unificare il buddhismo vietnamita.<sup>45</sup>

Con questa battuta d'arresto, ancora addolorato per la morte della madre e afflitto dalla dolorosa divisione del Paese, Thầy incontra forti difficoltà a mantenere vive le sue speranze.

---

<sup>43</sup> Il terreno fu acquistato da K'Briu e K'Brôi il 7 agosto 1957.

<sup>44</sup> Nhat Hanh, *Foglie di palma profumate* (1999), p. 19.

<sup>45</sup> *Ibidem*, p.50. «La gerarchia buddhista non sapeva come comportarsi con noi, così ha messo a tacere la nostra voce. Per otto anni abbiamo cercato di parlare della necessità di un umanismo buddhista e di una chiesa buddhista unificata in Vietnam che potesse rispondere alle esigenze del popolo. Abbiamo piantato questi semi nelle condizioni più avverse, e in attesa che attecchissero, abbiamo sopportato false accuse, odio, inganno e intolleranza. Eppure ci siamo rifiutati di abbandonare la speranza».

Si ammala ed è ricoverato per quasi un mese al Grall Hospital di Saigon, dove viene curato da medici francesi.<sup>46</sup>

Indebolito nel corpo, soffre di insonnia cronica. Neppure i medici sono in grado di aiutarlo, e Thầy sperimenta un profondo scoramento.

Thầy parlerà di questo momento come di un periodo di profonda depressione.<sup>47</sup>

Ha però l'intuizione che, se solo riuscisse a mantenere una piena consapevolezza del suo respiro e dei suoi passi, avrebbe una reale possibilità di guarire. Sono proprio le sfide che si trova di fronte negli anni Cinquanta a guidare Thầy nell'approfondimento della sua pratica e a dargli la forza spirituale di cui ha bisogno per trovare una via d'uscita. Da giovane monaco, Thầy aveva studiato il metodo che consiste nel contare e seguire i respiri, e aveva praticato la meditazione formale della camminata lenta (*kinh hành*). Negli istituti buddhisti vietnamiti, tuttavia, non si insegnava una pratica di meditazione applicata alla guarigione di sé, ma solo la teoria della meditazione. E così, di fronte a una profonda sofferenza, Thầy deve scoprire da solo un modo di meditare per guarire. Sperimenta allora un nuovo metodo per combinare il respiro e i passi, camminando in modo più naturale e, piuttosto che limitarsi a contare i respiri, prova a scandire i passi in armonia con il respiro. La concentrazione raggiunta grazie a questa pratica gli permette di abbracciare con tenerezza il suo dolore e la sua acuta disperazione senza lasciarsi travolgere dall'intensità di queste emozioni. «La pratica del respiro consapevole», dirà, «mi ha indicato una via d'uscita».<sup>48</sup>

Introduce allora questa pratica ad Ân Quang e continua a sperimentarla a B'lao e a Phuong Bói, e più tardi all'Università di Princeton negli Stati Uniti, affinandola nei decenni successivi insieme alla sua rinnovata comprensione dei sutra sulla meditazione e sul respiro.<sup>49</sup>

## Una nuova speranza

Nella primavera del 1959, in qualità di direttore della rivista *Phật Giáo Việt Nam*, Thầy è invitato a partecipare alle celebrazioni internazionali del Vesak, la nascita del Buddha, in Giappone. Sebbene la sua salute sia ancora debole (per una parte del soggiorno rimane ricoverato in ospedale a Tokyo), quello si rivela un viaggio importante, che amplia i suoi orizzonti. Si tratta del primo viaggio di Thầy fuori dal Vietnam e del suo primo incontro con la più ampia rete della comunità buddhista internazionale, riunita in quell'occasione. Dagli altri delegati, Thầy sente parlare delle grandi collezioni buddhiste nelle biblioteche occidentali e si rende conto dell'importanza di imparare l'inglese. Al suo ritorno, decide di darsi un anno di tempo per padroneggiare la lingua.

Nel novembre 1959, in una serie di conferenze settimanali per gli studenti universitari di Saigon al Tempio di Xá Lợi, Thầy incontra molti giovani desiderosi di aiutarlo nella sua

---

<sup>46</sup> *Ibidem*, p. 7.

<sup>47</sup> Discorso di Dharma, Plum Village, 20 giugno 2014: «...dopo la morte di mia madre, con la nazione divisa e la guerra che continuava, ho avuto una depressione... I medici non riuscivano a darmi aiuto. È stata la pratica del camminare e respirare in consapevolezza a permettermi di guarire. [...] Quando pratici la meditazione seduta o camminata, hai la possibilità di *sapere* se il tuo respiro sta guarendo oppure no. Puoi *vedere* subito l'effetto della guarigione, quando respiri. E quando cammini, se ogni passo ti porta felicità e gioia... è molto nutriente e curativo, e tu lo *sai*. E con la depressione, se respiri e cammini così per una settimana, so che può esserci una trasformazione. È la pratica del *fermarsi* e guarire: *fermare* la corsa, *fermare* il fatto che ti stai lasciando trascinare. Resisti, non vuoi lasciarti trascinare: vuoi *vivere* la tua vita, e sei tu a comprendere profondamente come fare».

<sup>48</sup> Q&A a Plum Village, 25 luglio 2013.

<sup>49</sup> Appunti personali inediti.

opera. Tra questi c'è Cao Ngọc Phương, una giovane studentessa di biologia, che diviene uno dei suoi “Tredici Cedri”, un gruppo di giovani appassionati attivisti che aderiscono alla sua visione di un buddhismo moderno. Cao Ngọc Phương, soprannominata “Phương”, che era già attivamente impegnata come volontaria nei bassifondi di Saigon, esorta Thầy a sviluppare pratiche spirituali che possano sostenere l'impegno nel sociale. Thầy raccoglie la sfida, ed è grazie al proposito di guidare Phương e i “Tredici Cedri” nel loro impegno sociale, di educazione e nei progetti di aiuto, che l'insegnamento di Thầy, finora veicolato attraverso articoli, libri e conferenze, per la prima volta trova la sua applicazione pratica e il suo campo d'azione. Come dirà Thầy in proposito: «Non è stato facile, perché il buddhismo impegnato non si trova tale e quale nella tradizione. Quindi abbiamo dovuto farcelo da soli».<sup>50</sup> Da quel momento, per sessant'anni Phương, poi Sister Chân Không, sarà la sua principale collaboratrice e oggi è a sua volta una maestra rinomata e molto amata.

## *Princeton & Columbia*

Nel 1961, a Thầy viene offerta una Fulbright Fellowship per ampliare la sua esperienza e le sue ricerche, che gli permette di recarsi negli Stati Uniti dal 1961 al 1962 per studiare Religione comparata alla Princeton University. È a Princeton che vive il suo primo autunno, le prime nevi e le fresche bellezze della primavera dopo l'inverno. Nella pace e nella calma, le intuizioni di Thầy possono maturare: «Fu lì che assaporai davvero, per la prima volta, la pace che consiste nel dimorare felicemente nel momento presente» (l'antico insegnamento buddhista del *dr̥ṣṭadharmasukhavihāra*).<sup>51</sup>

Su questi anni di formazione negli USA, Thầy dirà: «Sono cresciuto in Vietnam. Sono diventato monaco in Vietnam. Ho imparato e praticato il buddhismo in Vietnam. E prima di venire in Occidente, ho insegnato a diverse generazioni di studenti buddhisti in Vietnam. Ma ora posso dire che è stato in Occidente che ho realizzato il mio cammino».<sup>52</sup>

Nell'estate del 1962, mentre è alla guida di un gruppo di giovani al Camp Ockanickon di Medford, New Jersey, Thầy tratteggia questi “primi fiori del risveglio” in *A Rose for Your Pocket*. Si tratta di un libricino semplice e lirico, incentrato sulla celebrazione delle madri, che vuole suscitare nel lettore un'ispirazione ad amare ciò che ha a disposizione nel momento presente.<sup>53</sup>

Thầy lo invia a uno dei suoi “cedri” in Vietnam, che subito ne organizza la pubblicazione.<sup>54</sup> Lo spirito e l'approccio di *A Rose for Your Pocket* inaugurano un nuovo genere di scrittura buddhista, codificando il caratteristico stile di scrittura di Thầy. Per la prima volta un libro in vietnamita propone in modo lirico un'applicazione della visione buddhista alla vita quotidiana vista in una prospettiva spirituale: in poco tempo è un bestseller. Scritto in un linguaggio spontaneo e poetico, che riesce comprensibile anche ai bambini, *A Rose for Your Pocket* non ha la forma di un insegnamento buddhista, ma nella sostanza è una meditazione guidata che aiuta il lettore a toccare la meraviglia della presenza della madre, nel qui e ora. Per la prima volta, un monaco buddhista mostra come la consapevolezza meditativa possa

---

<sup>50</sup> [Intervista a Shambhala Sun](#), 1 luglio 2003.

<sup>51</sup> *Foglie di palma profumate* (1999).

<sup>52</sup> *La mia casa è il mondo* (2016), p. 87.

<sup>53</sup> *Bông Hồng Cài Áo* (1962)

<sup>54</sup> Lo invia a Cô Nhiên. Viene pubblicato per la prima volta in vietnamita sulla rivista buddista *Lotus* nel 1962, con il nome di Nhất Hạnh, con il titolo *Vedere tua madre nel profondo* (*Nhìn kỹ Mẹ*). Sarà uno dei primi libri pubblicati dalla casa editrice Lá Bối. Nel 1965 il cantante Phạm Thế Mỹ ne fa il testo di una canzone.

essere un'energia luminosa e gentile. Il lettore può accedere ai frutti della meditazione senza dover trasformare il cuore e la mente in un campo di battaglia dove lottare contro la rabbia, il dolore o il desiderio. Con questa pubblicazione Thày, che fino ad allora era principalmente conosciuto come poeta, editorialista e studioso del buddhismo, viene riconosciuto come il divulgatore di un buddhismo profondo e accessibile. Già in occasione della festa della mamma di quell'anno, ispirandosi al libro, gli allievi di Thày organizzano una "Festa della rosa" per celebrare la maternità<sup>55</sup>.

La festa diviene presto una tradizione annuale celebrata in tutto il Vietnam, e oggi è parte integrante della cultura buddhista del Paese. Il libro vende oltre un milione di copie e si trova in ogni casa buddhista.<sup>56</sup>

Il suo tono fresco e intimo, molto amato dai buddhisti vietnamiti, inaugura un nuovo genere nella scrittura buddhista moderna, che trova eco in Oriente come in Occidente.

Completato il suo anno a Princeton, Thày rimane negli Stati Uniti e continua le sue ricerche alla Columbia (1962-3). Attinge ampiamente alla ricca collezione buddhista della Butler Library beneficiando della guida dell'illustre professor Anton Zigmund-Cerbu, ed esplora le opere dei teologi contemporanei<sup>57</sup>

(mezzo secolo dopo, nel 2017, il Columbia's Union Theological Seminary creerà un "Thich Nhat Hanh Master's Program for Engaged Buddhism" in suo onore).

Tra il novembre e il dicembre del 1962, Thày sperimenta una serie di rivelazioni. È profondamente colpito dagli scritti di Dietrich Bonhoeffer, pastore e teologo tedesco imprigionato e poi giustiziato nel 1945 per le sue critiche aperte e coraggiose del regime nazista.<sup>58</sup>

Thày è profondamente commosso dalle parole di Bonhoeffer sulla sua decisione di tornare in Germania dagli Stati Uniti, anche a rischio della vita, e sui suoi ultimi giorni passati in prigione:

...sono stato risvegliato al cielo stellato che dimora in ciascuno di noi. Ho provato un'ondata di gioia, accompagnata dal convincimento di *poter sopportare una sofferenza ancora più grande di quella che credevo fosse alla mia portata*. Bonhoeffer è stato la goccia che ha fatto traboccare il mio calice, l'ultimo anello di una lunga catena, la brezza che ha spinto il frutto maturo a cadere. Dopo aver vissuto una notte come questa, non mi lamenterò mai più della vita. [...] Emozioni, passioni e sofferenze mi si sono rivelate come meraviglie, eppure sono rimasto radicato nel mio corpo. C'è chi definirebbe un'esperienza simile come "religiosa", ma *ciò che ho provato è stato pienamente, radicalmente umano. In quel momento sapevo che non*

---

<sup>55</sup> I "cedri" prepararono 200 copie manoscritte per la prima Cerimonia della Rosa. Ad ogni copia fu allegata una rosa rossa o bianca a seconda che la madre della persona a cui era destinata fosse ancora viva o defunta.

<sup>56</sup> I "cedri" fecero in modo che il testo fosse dapprima pubblicato sulla rivista buddhista *Lotus*; nel 1964 fu pubblicato in forma di libro da Lá Bối Press. È l'inizio della tradizione della Cerimonia della rosa per la festa della mamma in Vietnam.

<sup>57</sup> Studioso del buddhismo, Anton Zigmund-Cerbu era un noto poliglotta che conosceva più di 40 lingue. Di dieci anni più anziano di Thày, Cerbu morì dopo un intervento al cuore pochi mesi dopo il rientro di Thày in Vietnam.

<sup>58</sup> Nhat Hanh, *Foglie di palma profumate* (1999), pp.109-111. Bonhoeffer pensò di rifugiarsi negli Stati Uniti, ma presto si rese conto che «non avrò alcun diritto di partecipare alla ricostruzione della vita cristiana in Germania dopo la guerra se non condivido le prove di questo tempo con il mio popolo». Criticava anche la risposta della Chiesa alla situazione tedesca: «la Chiesa taceva quando avrebbe dovuto gridare, perché il sangue degli innocenti gridava ad alta voce verso il cielo». Citato in Franklin Sherman, "Dietrich Bonhoeffer", *Encyclopaedia Britannica* (2019).

*c'è illuminazione al di fuori della mia mente e delle cellule del mio corpo. La vita è miracolosa, anche nella sofferenza. Senza la sofferenza, la vita non sarebbe possibile.*<sup>59</sup>

Nella primavera del 1963, durante le celebrazioni del Vesak, la repressione dei buddhisti da parte del regime di Diệm raggiunge il suo apice.<sup>60</sup>

In America, Thầy si trova a ricoprire il ruolo di portavoce all'estero del movimento buddhista vietnamita per la pace. Tiene discorsi, rilascia interviste ai media, e presenta un rapporto alle Nazioni Unite sulle violazioni dei diritti umani. A giugno, Thầy apprende dal *New York Times* la notizia dell'auto-immolazione di un monaco anziano, il venerabile Thích Quảng Đức<sup>61</sup>.

Thầy lo conosce bene per averlo frequentato a Nha Trang e Saigon. Come ha poi spiegato: «Chi si suicida è disperato, non sopporta più di vivere. Ma per il venerabile Quảng Đức non era così. Voleva vivere. Voleva che vivessero i suoi amici e gli altri esseri viventi: amava la vita. Ma era libero, e questo gli ha permesso di offrire il suo corpo per far passare un messaggio: stiamo soffrendo, e abbiamo bisogno del vostro aiuto».<sup>62</sup>

Poco dopo, Thầy riceve la notizia dell'auto-immolazione di altri monaci e monache.<sup>63</sup>

La sua poesia intitolata *Il fuoco che consuma mio fratello* è un'espressione del suo tormento e della sua ferma determinazione a continuare a lavorare per la pace.<sup>64</sup>

In agosto, più di mille monaci buddhisti vengono arrestati e altre centinaia "scompaiono".

Thầy presenta un rapporto documentato su queste persecuzioni alle Nazioni Unite, indice una conferenza stampa e inizia un digiuno per spingere l'ONU a inviare una delegazione di osservatori in Vietnam.<sup>65</sup>

Dopo la caduta del regime di Diệm, nel novembre 1963, Thầy riceve un telegramma da Thích Trí Quang, uno dei monaci più importanti del Vietnam, che lo richiama a Saigon per offrire ancora una volta il suo contributo per rinvigorire e rilanciare il buddhismo vietnamita in una situazione che non cessa di aggravarsi.<sup>66</sup>

## *Leader del movimento buddhista per la pace e l'impegno sociale*

Tornato in Vietnam nel gennaio del 1964, Thầy assume un ruolo di leader nel movimento buddhista per la pace e l'impegno sociale.<sup>67</sup>

---

<sup>59</sup> Così Thầy descrive le sue intuizioni nella notte del 2 novembre 1962 (corsivo aggiunto). Nhat Hanh, *Foglie di palma profumate* (1999), p.85

<sup>60</sup> Il rapporto fu presentato l'8 ottobre 1963, giorno del dibattito all'ONU sulla repressione dei buddhisti da parte del presidente Ngô Đình Diệm.

<sup>61</sup> "Man Sets himself Afire", *The New York Times*, 1 luglio 1969, p. 14. Il Venerabilissimo Thích Quảng Đức aveva 73 anni.

<sup>62</sup> Discorso di Dharma, Plum Village, 7 giugno 2002.

<sup>63</sup> Nell'agosto 1963: Fr. Nguyễn Hương; Fr. Thanh Tuệ; Sr. Diêu Quang; e Fr. Tiều Diêu.

<sup>64</sup> «Il fuoco che ti brucia brucia la mia carne con tale dolore, che tutte le mie lacrime non bastano a rinfrescare la tua anima sacra. Profondamente ferito, rimango qui a mantenere le tue speranze e le tue promesse per i giovani. Non ti tradirò... Mi stai ascoltando? Rimango qui perché ora il tuo cuore è il mio» (*The Fire that Consumes my Brother*, 1993).

<sup>65</sup> Chan Khong, *L'arma del vero amore* (2ª ed. 2007), Cap.5.

<sup>66</sup> Il monaco era Thích Trí Quang, una figura di spicco della gerarchia buddhista. Scrisse a Thầy un telegramma, e poi una lettera che diceva: «Sono esausto e non so più cosa fare. Per favore, torna ad aiutarmi».

<sup>67</sup> Questo movimento di resistenza nonviolenta era noto come la "Terza Forza" nella scena politica vietnamita dell'epoca.

Ascolta i leader e gli studenti buddhisti. Avanza due proposte concrete per i giovani assistenti sociali e gli attivisti: in primo luogo, dedicare un giorno intero alla settimana alla pratica per calmare il corpo e la mente e nutrire la propria aspirazione, riunendosi al Tempio della Foresta di Bambù; in secondo luogo, puntare sulla creazione di villaggi pilota per la ricostruzione e lo sviluppo rurale.

Thầy presenta inoltre alla Congregazione buddhista unificata tre mozioni per affrontare la questione della violenza e della discordia:

1. *La Congregazione buddhista chieda pubblicamente la cessazione delle ostilità in Vietnam e organizzi colloqui di pace tra Nord e Sud.*
2. *La Congregazione buddhista crei con urgenza un Istituto Superiore di Studi buddhisti per formare allo studio e alla pratica del buddhismo una nuova generazione che contribuisca a guidare il Paese verso la comprensione, la compassione, la tolleranza e l'ascolto profondo.*
3. *La Congregazione buddhista sviluppi immediatamente un centro per la formazione di operatori sociali da inviare nei villaggi rurali per aiutare i poveri – che muoiono di fame, che non hanno istruzione e che non hanno le conoscenze necessarie per organizzare la vita del villaggio – per contribuire a realizzare un cambiamento sociale non violento basato sugli insegnamenti del Buddha.*

Gli anni successivi segnano un periodo di intensa attività e di impegno, poiché attraverso il suo insegnamento, i suoi scritti, la costruzione della comunità e la sua visione dell'impegno sociale Thầy coinvolge attivamente le giovani generazioni.

La grande alluvione del novembre 1964 nel Vietnam centrale danneggia le abitazioni causando migliaia di vittime. Le persone colpite nelle zone di conflitto sono le più vulnerabili perché nessuno si arrischia a portar loro soccorso. Thầy, Fratello Nhất Trí e Phụng organizzano una spedizione in barca risalendo il fiume Thu Bồn tra le linee di fuoco per distribuire gli aiuti nell'area di Đức Dục, nella provincia di Quảng Nam. Incontrano bambini con ferite d'arma da fuoco ancora aperte, giovani malnutriti e uomini che si sono visti portar via tutta la loro famiglia. In un gesto di compassione e solidarietà, Thầy si fa un taglio a un dito e versa il suo sangue nel fiume in segno di preghiera per tutte le vittime.<sup>68</sup>

Nel giugno del 1965, i militari prendono il controllo del governo e si aggravano le violenze e l'oppressione. «Le libertà civili furono limitate, gli oppositori politici – denunciati come neutrali o filocomunisti – furono imprigionati, e i soli partiti politici rimasti furono quelli che non criticavano apertamente la politica del governo».<sup>69</sup>

I guerriglieri continuano la loro lotta. Thầy scrive altre poesie coraggiose e sentite sulla pace, esprimendo il travaglio del popolo. La sua raccolta, *Chấp Tay Nguyễn Cầu Cho Bồ Câu Trắng Hiện* viene pubblicata nel 1965.<sup>70</sup>

In due settimane vende più di 3.000 copie. Poco dopo, le poesie sono denunciate alla radio da entrambe le parti come “componimenti contro la guerra”, mettendo così a repentaglio la sicurezza di Thầy.<sup>71</sup>

---

<sup>68</sup> *Call Me By My True Names* (1999).

<sup>69</sup> William S. Turley, Neil L. Jamieson e altri, *Enciclopedia Britannica*, “The two Vietnams (1954-65)”, vedi: [Britannica.com](https://www.britannica.com)

<sup>70</sup> *Chấp Tay Nguyễn Cầu Cho Bồ Câu Trắng Hiện* (Mani giunte in preghiera, aspettando che appaia la colomba bianca).

<sup>71</sup> Lo stesso Thầy non ha mai considerato le sue poesie “contro la guerra”, dicendo che non erano “contro” nulla: erano semplicemente “poesie di pace”.

Ciononostante, le poesie circolano ampiamente in clandestinità e diventano popolari canzoni di pace, cantate per le strade e durante le assemblee studentesche.

Nel 1965, temendo che i comunisti stessero guadagnando terreno, il presidente degli Stati Uniti Lyndon B. Johnson invia le prime truppe in Vietnam. In estate, sul campo ci sono più di 125.000 soldati americani. Thày e altri importanti intellettuali del Vietnam sentono che per cambiare l'orientamento dell'opinione pubblica serve l'aiuto di leader spirituali e umanitari occidentali di alto profilo. Nel giugno del 1965, Thày scrive a Martin Luther King, mentre altri si rivolgono a Jean-Paul Sartre, Henry Miller, e così via.<sup>72</sup>

In quel periodo in Occidente si diffondono molti malintesi sulle scioccanti immagini delle auto-immolazioni. La lettera di Thày a Martin Luther King getta luce sulla compassione che aveva ispirato le immolazioni buddhiste, chiarendo che «Nessuno qui vuole la guerra. A cosa serve la guerra, allora? E di chi è la guerra? [...] Sono certo che essendovi impegnati in una delle più dure lotte per l'uguaglianza e i diritti umani, siete in grado di comprendere appieno e condividere con tutto il cuore l'indescrivibile sofferenza del popolo vietnamita. I più grandi umanisti del mondo non potrebbero rimanere in silenzio. Voi stessi non potete rimanere in silenzio».<sup>73</sup>

Quando si incontrano, un anno dopo, a Chicago, Martin Luther King è già entrato a far parte del Comitato Internazionale di Coscienza sul Vietnam.

Nel settembre del 1965, Thày e i suoi compagni fondano formalmente la Scuola dei Giovani per il Servizio Sociale (SYSS). La SYSS, in cui confluiscono migliaia di studenti volontari, offre una struttura formale all'impegno sociale di cui Thày, i "Tredici Cedri" e i loro compagni sono stati pionieri. Si tratta di un'organizzazione di aiuto umanitario *politicamente neutrale* pensata per formare i giovani permettendo loro di acquisire abilità pratiche e resilienza spirituale, affinché raggiungano i villaggi bombardati e le comunità sottosviluppate, per creare scuole e centri medici, ridare una casa alle famiglie sfollate e organizzare cooperative agricole.<sup>74</sup>

Gli studenti, ispirati – non diversamente dai membri dei Corpi di pace in Occidente – da un ideale di servizio, prestano il loro contributo a tempo pieno come volontari nei villaggi, senza percepire alcun compenso.

Ma mettere in pratica questo impegno sociale in un contesto di sospetto, odio, paura e violenza si rivela estremamente difficile. Il pericolo può venire da ogni parte, in qualunque momento. Gli amici di Thày vengono arrestati, gli operatori sociali aggrediti e la minaccia delle armi è onnipresente.<sup>75</sup>

«Senza una pratica spirituale, non si poteva sopravvivere», spiega Thày.<sup>76</sup>

Così, «Il buddhismo impegnato nasce in una situazione estremamente difficile, in cui devi mantenere stabile la tua pratica dando al contempo una risposta alle sofferenze. Allora cerchi di praticare la meditazione camminata proprio lì dove la gente ancora corre per trovare riparo

---

<sup>72</sup> Queste lettere sono state pubblicate nel libro *Dialogue* (1965), pubblicato in inglese da Lá Bối Press. Hồ Hữu Tường ha scritto a Jean-Paul Sartre; Tam Ích ad André Malraux; Bùi Giáng a René Char; e Phạm Công Thiện a Henry Miller.

<sup>73</sup> Lettera di Thày a Martin Luther King: <https://plumvillage.org/about/thich-nhat-hanh/letters/in-search-of-the-enemy-of-man/>

<sup>74</sup> SYSS in vietnamita: Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội (TNHSXH). Un opuscolo sulle loro attività si trova [qui](#).

<sup>75</sup> *La mia casa è il mondo* (2016), p.57 "Il campo di aviazione".

<sup>76</sup> Q&A al Monastero di Blue Cliff, 29 agosto 2013

dalle bombe. E impari a praticare la consapevolezza del respiro mentre ti prendi cura di un bambino ferito da un proiettile o da una granata».<sup>77</sup>

La sofferenza e le difficoltà sono il loro più grande maestro. «La cosa più difficile è non perdere la speranza, non cedere alla disperazione», dirà Thầy. «In una situazione di estrema sofferenza come questa, dobbiamo praticare in modo da preservare la speranza e la compassione».<sup>78</sup>

È a questo periodo che risale il bombardamento di uno dei villaggi che avevano aiutato nei pressi della Zona Demilitarizzata. Lo ricostruiscono. Quando viene bombardato una seconda volta, gli operatori sociali chiedono a Thầy se devono ricostruirlo, e lui risponde: “Sì”. Quando è bombardato una terza volta, Thầy rifletté per un po’ e poi risponde ancora: “Sì”. Come spiegherà in seguito: «Non sembrava che ci fosse speranza alcuna di una fine prossima, perché la guerra si trascinava da tanto tempo. Ho dovuto praticare la consapevolezza del respiro con molta attenzione e tornare a me stesso. Devo confessare che in quel momento non nutrivo molte speranze, ma se non avessi avuto *nessuna* speranza, per quei giovani sarebbe stato devastante. Ho dovuto praticare in profondità e nutrire la poca speranza che avevo dentro di me, per poter essere un rifugio per loro».<sup>79</sup>

Nel febbraio del 1966 Thầy fa un ulteriore passo avanti nella costruzione della comunità istituendo l’Ordine dell’Interessere, un nuovo ordine basato sui precetti del *bodhisattva* della tradizione buddhista, riformulati secondo la visione innovativa di un buddhismo moderno e impegnato.<sup>80</sup>

Espressione dell’insegnamento di Thầy di “non schierarsi nei conflitti”, questa versione dei precetti è imperniata sul non attaccamento alle opinioni e sulla libertà da tutte le ideologie. Per Thầy, questi precetti costituiscono «una risposta diretta alla guerra, una risposta diretta al dogmatismo, per cui tutti sono pronti a uccidere e morire per le proprie convinzioni».<sup>81</sup> Oggi l’Ordine conta più di 3.000 membri in tutto il mondo.

Come scrive Thầy, «La guerra del Vietnam è stata, prima di tutto, una lotta ideologica. Per garantire la sopravvivenza del nostro popolo, dovevamo superare il fanatismo sia comunista che anticomunista, e mantenere la più rigorosa neutralità. I buddhisti hanno fatto del loro meglio per parlare a nome di tutto il popolo e non schierarsi, ma siamo stati condannati lo stesso come “neutralisti filocomunisti”. Entrambe le parti in guerra sostenevano di essere la voce del popolo e della sua vera volontà, ma in realtà i nord-vietnamiti erano la voce del blocco comunista e i sud-vietnamiti quella del blocco capitalista. I buddhisti volevano solo fare in modo che il popolo fosse ascoltato davvero, e il popolo voleva solo la pace, non la “vittoria” di una parte o dell’altra».<sup>82</sup>

---

<sup>77</sup> Discorso di Dharma, Plum Village, 21 giugno 2009

<sup>78</sup> Q&A al Monastero di Blue Cliff, 29 agosto 2013.

<sup>79</sup> “Non arrendersi”, in *La mia casa è il mondo* (2016).

<sup>80</sup> L’Ordine dell’Interessere in vietnamita: Dòng Tu Tiếp Hiện.

<sup>81</sup> Discorso del 7 aprile 2008 ad Hanoi. La prima versione dei “Quattordici addestramenti alla consapevolezza”:  
1. Non siate vincolati a dottrine e teorie. 2. Non pensate che ci sia una sola verità immutabile o assoluta. 3. Non costringete gli altri ad accettare le vostre opinioni. 4. Non chiudete gli occhi di fronte alla sofferenza. 5. Non accumulate ricchezze quando gli altri non hanno abbastanza cibo. 6. Non coltivate la rabbia e l’odio. 7. Non dite parole che possano causare discordia. 8. Non dite cose non veritiere. 9. Non usate il buddhismo per tornaconto personale. 10. Non fate lavori dannosi per l’uomo e la natura. 11. Non uccidete. 12. Non possedete cose dannose per gli altri. 13. Non maltrattate il vostro corpo. 14. Infine, non date per scontato che Thầy, il vostro maestro, sia in grado di seguire alla perfezione ciascuna di queste regole.

<sup>82</sup> *L’amore e l’azione. Sul cambiamento sociale non violento*, p.39



Tuttavia, «il boato degli aerei e delle bombe era troppo forte. Nel mondo nessuno riusciva a sentirci. Così ho deciso di andare in America e chiedere di mettere fine agli scontri». <sup>83</sup>

### *Thầy lascia il Vietnam per farsi portavoce della pace*

Nella primavera del 1966, su invito di George Kahin, Thầy raggiunge gli Stati Uniti per tenere una serie di conferenze sulla situazione in Vietnam presso il Dipartimento di Politica del Sud-Est asiatico della Cornell University. Alfred Hassler, Segretario esecutivo della Fellowship of Reconciliation (prestigiosa organizzazione internazionale interconfessionale per la pace e la giustizia) lo invita poi a tenere conferenze in varie chiese e università negli Stati Uniti, in Europa, in Asia e in Australia per farsi portavoce della pace. <sup>84</sup>

Thầy lascia il Vietnam l'11 maggio 1966 per questa breve trasferta. Ma dovranno passare 39 anni prima che possa tornare a casa. Alla vigilia della sua partenza, riceve formalmente la trasmissione della lampada del Dharma dal suo insegnante. <sup>85</sup>

In quel momento, Thầy è una figura di spicco del movimento buddhista per la pace e l'impegno sociale, ha già pubblicato dieci libri ed è uno dei poeti più popolari del paese. <sup>86</sup> Nel 1966, durante il suo giro di conferenze di Thầy, visita 19 paesi, invocando la pace e descrivendo le aspirazioni e l'agonia delle masse senza voce del popolo vietnamita. Un giornalista del *New York Post* parla in questi termini della sua impressione di Thầy, pochi giorni dopo il suo arrivo negli Stati Uniti:

«È una figura minuscola e snella nella sua veste monastica, lo sguardo ora triste ora vivace, il tono modesto e coinvolgente. A dirla tutta, è probabile che nella Saigon del Gen. Ky abbia una taglia sulla testa [...]. Ha il vocabolario internazionale di uno studioso che si ritrova coinvolto nel dramma della storia, e che invoca non la pace ad ogni costo, ma la fine della follia. [...] A una domanda su "libertà" e "democrazia", chiede di rimando: "A che servono la libertà e la democrazia se non sei vivo?"[...] Ad ascoltare quello che dice questa figura fragile e seria, c'è da chiedersi se il Dipartimento di Stato possa davvero permettere al Presidente Johnson di incontrarlo a tu per tu». <sup>87</sup>

Negli Stati Uniti, Thầy incontra i più importanti attivisti per la pace e i mistici cristiani Daniel Berrigan e Thomas Merton, oltre a politici di spicco, tra cui il Segretario della Difesa Robert McNamara e il senatore Edward Kennedy. <sup>88</sup>

Incontra anche Martin Luther King, con cui aveva iniziato una corrispondenza l'anno prima. «Abbiamo parlato di diritti umani, pace, nonviolenza», ha ricordato Thầy. «Quello che

---

<sup>83</sup> Discorso pubblico alla Riverside Church, New York, 25 settembre 2001

<sup>84</sup> Kahin insegnava al Dipartimento di Politica della Cornell, nel Sud-Est asiatico, e il viaggio fu sostenuto dal team interuniversitario della Cornell. Alfred Hassler aveva visitato il Vietnam l'anno precedente e aveva incontrato Thầy all'Università Vạn Hạnh quell'estate.

<sup>85</sup> In occasione di questa importante cerimonia buddhista, Thầy divenne formalmente un insegnante di Dharma del lignaggio di Dharma di Liễu Quán, nella 42° generazione della Scuola di Linji. Il maestro di Thầy esprime anche il desiderio di trasmettere a Thầy il tempio di Từ Hiếu.

<sup>86</sup> Si veda la sua breve biografia pubblicata all'epoca sulla *New York Review of Books* del 9 giugno 1966, nel numero in cui furono pubblicate le sue poesie sulla pace.

<sup>87</sup> James A. Wechsler, "A Plea For Life", *New York Post*, 18 maggio 1966.

<sup>88</sup> Come ha scritto Thomas Merton nel suo diario dopo aver incontrato per la prima volta Thầy, «è prima di tutto un vero monaco; molto tranquillo, gentile, modesto, umile, e si vede che il suo Zen ha funzionato» (*Learning to Love: The Journals of Thomas Merton*, vol. 6 (1997), p.76).

stavamo facendo era costruire comunità molto simili, combinando i semi della saggezza, della compassione e della nonviolenza». Il 31 maggio 1966 i due tengono insieme una conferenza stampa allo Sheraton Hotel di Chicago, una delle prime occasioni in cui Martin Luther King si esprime pubblicamente contro la guerra in Vietnam. In una dichiarazione congiunta, accostano i manifestanti per i diritti civili alle auto-immolazioni in Vietnam: «Noi crediamo che l'obiettivo dei buddhisti che si sono sacrificati, come dei martiri del movimento per i diritti civili, non sia nuocere agli oppressori, ma solo cambiare le loro politiche. I nemici di chi lotta per la libertà e la democrazia non sono le persone. Sono la discriminazione, la dittatura, l'avidità, l'odio e la violenza, che albergano nel cuore dell'uomo. Questi sono i veri nemici dell'uomo, non l'uomo stesso».<sup>89</sup>

Il viaggio del 1966 è molto impegnativo. Il giorno dopo la sua conferenza con Martin Luther King a Chicago, il 1° giugno Thày vola a Washington, D.C., dove in una conferenza stampa presenta una proposta di pace in cinque punti per porre fine alla guerra in Vietnam, che prevede un immediato cessate il fuoco e un programma per il ritiro delle truppe americane.<sup>90</sup> Il giorno stesso Thày viene denunciato alla radio di Saigon e sui giornali dal governo sudvietnamita del generale Thieu e dal primo ministro Kỳ come un traditore della nazione. Gli viene negato il diritto di tornare in Vietnam: è l'inizio di un esilio che durerà quasi quattro decenni. «Solo perché», dirà più tardi Thày, «avevo osato chiedere la pace».

Una settimana dopo, la sua vibrante poesia sulla pace appare in prima pagina sulla *New York Review of Books*. La sera stessa, al Municipio di New York, viene organizzato in suo onore un evento speciale sul "Vietnam e la coscienza americana", a cui partecipano il drammaturgo Arthur Miller, il poeta Robert Lowell e padre Daniel Berrigan, tutti critici dichiarati della guerra. Thày figura nella rubrica "Talk of the Town" del *New Yorker*.<sup>91</sup> La disperazione della guerra lo ha di fatto catapultato dalla quiete della tradizionale formazione monastica vietnamita alla ribalta della scena politica e intellettuale americana degli anni Sessanta.

Padre Thomas Merton scrive la prefazione per l'edizione inglese del libro di Thày *Il loto in un mare di fuoco*, pubblicato negli Stati Uniti nello stesso anno. È un appello eloquente, duro, penetrante e razionale a porre fine agli scontri. In Vietnam viene stampato clandestinamente in più edizioni e in varie decine di migliaia di copie.<sup>92</sup>

---

<sup>89</sup> Secondo i rapporti dell'FBI. All'inizio della giornata, Thày aveva partecipato a un servizio ecumenico di pace alla Rockefeller Chapel nel campus dell'Università di Chicago, frequentato da molti sacerdoti anziani.

<sup>90</sup> Vedi Chan Khong, *L'arma del vero amore* (2007):

1. Gli Stati Uniti dovrebbero dichiarare apertamente la loro volontà di aiutare il popolo vietnamita ad avere un governo che risponda realmente alle aspirazioni vietnamite.
2. Gli Stati Uniti dovrebbero porre fine a tutti i bombardamenti.
3. L'esercito degli Stati Uniti dovrebbe limitare le sue azioni ad un ruolo puramente difensivo.
4. Gli Stati Uniti dovrebbero dimostrare in modo convincente la loro intenzione di rimuovere le loro truppe entro pochi mesi con una scadenza certa.
5. Gli Stati Uniti dovrebbero offrire aiuti alla ricostruzione senza vincoli ideologici e politici.

«Quello stesso giorno fu denunciato alla radio di Saigon, sui giornali e dal governo di Thieu/Ky come traditore. Da quel momento in poi, non era più sicuro per lui tornare in Vietnam. Decise comunque di tornare a casa dopo il suo giro di conferenze, a suo rischio e pericolo, ma noi del SYSS lo pregammo di aspettare».

<sup>91</sup> [New Yorker, 25 giugno 1966.](#)

<sup>92</sup> Pubblicato da Hill & Wang in America nel 1967. Edizione vietnamita: *Nhật Hạnh, Hoa Sen Trong Biển Lửa* (1967).

La Fellowship of Reconciliation fa in modo che Thày possa continuare le sue conferenze per la pace anche in Europa. Ha due udienze con Papa Paolo VI, che invita a visitare il Vietnam.<sup>93</sup>

Thày tiene conferenze stampa a Copenaghen, Parigi, Roma, Ginevra, Amsterdam e Bruxelles. Parla della situazione del Vietnam nelle università e nelle chiese, spesso di fronte a un pubblico di oltre mille persone. Interviene nei parlamenti del Canada, della Svezia, e del Regno Unito, dove incontra il filosofo Bertrand Russell.<sup>94</sup>

In Olanda frequenta il combattente della resistenza della Seconda guerra mondiale Hebe Kohlbrugge e il teologo Hannes de Graaf, e in Germania il pastore luterano reverendo Heinz Kloppenburg e Martin Niemöller, teologo e oppositore dei nazisti, che saranno suoi amici e sodali in Europa. In autunno, il giro per la pace di Thày prosegue in Australia, Nuova Zelanda, Filippine e Giappone.<sup>95</sup>

Durante i suoi viaggi di città in città per chiedere la pace, Thày riceve notizie tragiche dalla sua comunità in Vietnam. Poco dopo la sua partenza, il campus della SYSS subisce un attacco a colpi di granate; lo stesso avviene nell'aprile del 1967, con l'uccisione di uno studente operatore sociale e di un professore in visita, e con il ferimento di altri sedici studenti.<sup>96</sup>

Thày si trova a Parigi nel maggio dello stesso anno quando riceve la devastante notizia dell'immolazione della sua allieva Nhất Chi Mai, una dei primi sei membri dell'Ordine dell'Interssere. Il 14 giugno 1967, cinque giovani operatori sociali della SYSS vengono condotti sulla riva del fiume Bình Phước da un commando e passati per le armi. Uno di loro, caduto in acqua, sopravvive, mentre gli altri quattro muoiono sul colpo.<sup>97</sup>

Thày riceve la notizia tra le lacrime. Un amico lo conforta dicendo: «Thày, non c'è bisogno di piangere. Lei è un generale a capo di un esercito di soldati non violenti. È naturale che subisca delle perdite». Al che Thày risponde: «No, non sono un generale. Sono solo un essere umano. Sono io ad averli coinvolti nell'impegno sociale, e ora hanno perso la vita. Ho bisogno di piangere».

Questa tragedia segna profondamente Thày inducendolo a esplorare ancora più a fondo le radici dell'odio e della violenza, che rintraccia nelle percezioni erranee: «Dobbiamo usare la spada della comprensione per mettere fine a tutte le opinioni che abbiamo l'uno sull'altro, le nozioni e le etichette. Tutte queste etichette devono essere tagliate via. Le opinioni possono condurci al fanatismo. Possono distruggere gli esseri umani. Possono distruggere l'amore».

---

<sup>93</sup> «I successivi viaggi nel Vietnam del Nord e del Sud dell'Arcivescovo Pignedoli e di monsignor Huessler sono stati collegati dai giornalisti vaticani all'invito di Nhat Hanh», *Fellowship of Reconciliation archives*, "Thich Nhat Hanh: A Brief Biography" (1970), conservato nell'archivio della F.O.R. a Swarthmore.

<sup>94</sup> In Canada, Thày è stato il primo non canadese ad essere invitato a parlare davanti alla Commissione degli Affari Esteri del Parlamento canadese.

<sup>95</sup> Archivio privato di Thày.

<sup>96</sup> 24 aprile 1967. Appunti personali inediti di Thày.

<sup>97</sup> Il racconto dell'imboscata si trova in Chan Khong, *L'arma del vero amore*, cap. 11.

## *Fratellanza: l'amicizia con Martin Luther King*

Nel gennaio del 1967, sei mesi dopo il loro primo incontro, Martin Luther King nomina Thây per il Premio Nobel per la Pace: «le sue idee per la pace, se applicate, costruirebbero un monumento all'ecumenismo, alla fratellanza mondiale, all'umanità».<sup>98</sup>

Pochi mesi dopo, il 4 aprile 1967, King cita il libro di Thây *Lotus in a Sea of Fire (Il loto in un mare di fuoco)* nel suo storico discorso "Beyond Vietnam" ("Oltre il Vietnam") alla Riverside Church di New York. È la prima volta che critica apertamente la guerra, trovando una sintesi tra il movimento per la pace e quello per i diritti civili. Martin Luther King riporta il potente messaggio di Thây: «i nostri nemici non sono gli *uomini*. I nostri nemici sono l'odio, la discriminazione, il fanatismo e la violenza». In occasione della marcia contro la guerra, gli striscioni riportano queste parole in vietnamita oltre che in inglese.<sup>99</sup>

Thây e Martin Luther King si incontrano per la seconda (e ultima) volta nel maggio 1967 a Ginevra, alla Conferenza *Pacem in Terris* (II) organizzata dal Consiglio Mondiale delle Chiese. Nei loro scambi si soffermano in particolare sulla loro comune visione di una "comunità d'amore", una comunione tra i popoli e le nazioni costruita su principi di nonviolenza, riconciliazione, giustizia, tolleranza e inclusività, in cui anche i nemici possono diventare amici. La loro non è una visione utopica, ma un obiettivo realistico e raggiungibile a patto che una massa critica di persone venga introdotta ai principi e alle pratiche della pace e della nonviolenza.

Meno di un anno dopo Martin Luther King è assassinato. La tragica notizia raggiunge Thây negli Stati Uniti. La loro amicizia, la condivisione di coraggio e visione, e poi la perdita, hanno un profondo impatto su di lui. «Ero stravolto», dirà. «Non riuscivo a mangiare. Non riuscivo a dormire. Feci un voto profondo di continuare a costruire quella che lui chiamava "la comunità d'amore", non solo per me, ma anche per lui. Ho fatto ciò che ho promesso a Martin Luther King. E credo di aver sempre sentito il suo sostegno».<sup>100</sup>

## *I colloqui di pace a Parigi – nuovi elementi*

Con un tour de force, passando per Hong Kong e l'India, Thây torna in Francia, dove prosegue la sua opera di pace ai colloqui di pace di Parigi (1968-73), rappresentando ufficialmente la delegazione buddhista per la pace in Vietnam.<sup>101</sup>

Insieme ai volontari e agli amici venuti ad aiutarlo, Thây prende in affitto un piccolo appartamento in un quartiere popolare arabo di Parigi. Oltre all'impegno per la pace, il gruppo continua a portare sostegno alle operazioni di soccorso in Vietnam, e avvia una raccolta di fondi a favore delle migliaia di bambini rimasti orfani a causa degli scontri. Nel 1975, 20.000 donatori tra Europa e negli Stati Uniti sostengono più di 10.000 orfani in Vietnam.<sup>102</sup>

---

<sup>98</sup> Si veda il testo completo della lettera di nomina [qui](#).

<sup>99</sup> Ad esempio, il 25 marzo 1967, in una marcia contro la guerra del Vietnam a Chicago ([Sentinella di Los Angeles](#))

<sup>100</sup> *Ibid.*

<sup>101</sup> Thây fu investito di questo ruolo dalla Congregazione buddhista del Vietnam.

<sup>102</sup> Chan Khong, *Imparare il vero amore* (2007), pp.306-7

Lunghe giornate di lavoro sotto la guida di Thày vedono questa piccola comunità praticare consapevolezza e compassione in ogni azione: fare telefonate, redigere documenti, scrivere lettere, mangiare insieme o semplicemente lavare i piatti. Le giornate si concludono con canti e meditazioni sedute silenziose. Nei fine settimana, in un vicino centro quacchero, Thày organizza incontri pubblici di meditazione e raccoglimento molto frequentati dai giovani. È in questo periodo che Thày approfondisce la sua amicizia e i suoi scambi con altri leader religiosi, in particolare con sacerdoti e pastori cristiani, che ispireranno una serie di libri molto influenti sul dialogo tra buddhismo e cristianesimo<sup>103</sup>.

Il sacerdote gesuita e pacifista Daniel Berrigan si trasferisce per diversi mesi nell'appartamento parigino di Thày per imparare la meditazione.<sup>104</sup>

Thày inizia anche a insegnare il buddhismo alla prestigiosa École Pratique des Hautes Études, nella sede della Sorbona. Come professore, ha accesso alle vaste collezioni di manoscritti buddhisti della Biblioteca Nazionale, dove scopre rari documenti sulla vita del Maestro Tăng Hội, un monaco della tradizione vietnamita indiana del III secolo, divenuto il primo Maestro Zen in Cina, tre secoli prima di Bodhidharma.<sup>105</sup>

Il Maestro Tăng Hội pratica e insegna lo Zen, e rinnova la tradizione Mahāyāna attingendo ai testi di meditazione del primo buddhismo, compresi quelli incentrati sulla consapevolezza del respiro (il *Satipatthāna* e l'*Ānāpānasati* sutra). Negli scritti di questo antico e illustre maestro Zen vietnamita, Thày trova ispirazione per sviluppare il tipo di Zen che insegnerà in Occidente.

L'impegno civile di Thày non si limita unicamente al buddhismo e alla pace. Insieme ad Alfred Hassler (della Fellowship of Reconciliation) e ad altri importanti intellettuali e scienziati, Thày contribuisce a convocare la prima conferenza europea sull'ambiente, a Mentone, in Francia. I lavori si aprono con la dichiarazione di Mentone, "Un messaggio rivolto ai nostri 3,5 miliardi e mezzo di vicini sul pianeta Terra" (che riguarda la distruzione dell'ambiente, l'inquinamento e la crescita della popolazione), firmata da oltre 2.000 scienziati.<sup>106</sup>

L'anno dopo Thày e i suoi collaboratori incontrano il Segretario generale delle Nazioni Unite U Thant, a cui chiedono sostegno, e nel 1972 organizzano la Conferenza ambientale "Dai Dong" a margine del Vertice delle Nazioni Unite sull'ambiente umano a Stoccolma<sup>107</sup>.

L'ecologia profonda, l'interessere e l'importanza della protezione della Terra rimarranno un tema centrale negli insegnamenti, nell'etica e negli scritti di Thày.<sup>108</sup>

---

<sup>103</sup> Thich Nhat Hanh, *Buddha vivente, Cristo vivente* (1995); Thich Nhat Hanh, *Tornare a casa: Gesù e Buddha come fratelli* (1999)

<sup>104</sup> Padre Daniel Berrigan è arrivato nel settembre 1974. Le loro notevoli conversazioni notturne negli uffici di Sceaux furono registrate e pubblicate con il titolo *The Raft Is Not the Shore: conversazioni verso una consapevolezza buddhista-cristiana* (Beacon Press, 1975).

<sup>105</sup> Le ricerche di Thày sono accessibili per i lettori occidentali nel suo libro *Zen Keys*, pubblicato per la prima volta nel 1972 in francese con il titolo *Les Clés Pour le Zen*, e successivamente nel suo libro, *Master Tăng Hội: Primo insegnante zen in Vietnam e in Cina* (2001).

<sup>106</sup> Pubblicato sul periodico UNESCO *Courier*.

<sup>107</sup> Mentre si trovava a Stoccolma, Cao Ngọc Phương ebbe un'intensa serie di incontri collaterali con agenzie governative e ministri, riuscendo a convincerli a sostenere i programmi di intervento sociale della SYSS/Unified Buddhist Church per ricostruire i villaggi bombardati in Vietnam. La prima sovvenzione, fatta attraverso la Chiesa luterana svedese, fu di 300.000 dollari. Si veda Chan Khong, *L'arma del vero amore* (2007).

<sup>108</sup> Christiana Figueres è stata Segretario Esecutivo della Convenzione quadro delle Nazioni Unite sui cambiamenti climatici dal luglio 2010 al 2016. In questo ruolo ha presieduto allo storico accordo di Parigi del 2015.

## *Il miracolo della presenza mentale*

Nel 1975 Thày termina il manoscritto de *Il miracolo della presenza mentale*. Pensato originariamente come un manuale per gli assistenti sociali in Vietnam, con l'obiettivo di trasmettere loro la forza spirituale di cui avevano bisogno per continuare il loro lavoro senza bruciarsi, il libro diventa in poco tempo un manuale di meditazione di riferimento in Occidente. Come dirà Jon Kabat-Zinn, è stato «il primo libro che abbia portato all'attenzione di un ampio pubblico di lettori l'argomento della consapevolezza. Ha aperto nuovi orizzonti nella scena della meditazione della fine degli anni Settanta e dei primi anni Ottanta, portando la pratica fuori dalla sala di meditazione e mostrando in che modo la consapevolezza potesse trovare applicazione nella vita di tutti i giorni». Come ha detto un accademico dell'Università di Oxford: «Ha piantato silenziosamente i semi di una rivoluzione».<sup>109</sup> Oggi è uno dei più noti classici della meditazione, tradotto in oltre 30 lingue.<sup>110</sup>

## *La crisi dei boat people*

Nel dicembre del 1976, Thày partecipa alla Conferenza Mondiale sulla Religione e la Pace a Singapore. Viene a conoscenza della difficile situazione dei profughi che cercano di lasciare l'ex Vietnam del Sud in barca. In quel momento, migliaia di persone sono alla deriva in mare aperto, in balia di tempeste e pirati. Quando le barche raggiungono la riva, vengono spesso respinte. Thày non ha più modo di sovrintendere di persona ai progetti di assistenza sociale della sua comunità in Vietnam, ma può ancora aiutare i *boat people*. Come dirà a proposito di questa esperienza, «non basta parlare di compassione, bisogna fare opera di compassione».<sup>111</sup> Da Singapore, Thày, Phụng e altri noleggiarono due grandi navi, la *Roland*, una nave da carico, e la *Leap Dal*, una petroliera, oltre a un piccolo aereo per la ricerca di superficie. Nel giro di poche settimane, salvarono più di ottocento naufraghi in alto mare.<sup>112</sup>

Ma queste operazioni di salvataggio suscitano le ire dell'Alto Commissariato delle Nazioni Unite per i Rifugiati, e dopo tre mesi il progetto viene sospeso. Le imbarcazioni di soccorso che trasportano centinaia di persone non vengono autorizzate a entrare nelle acque malesi per trovare riparo da una tempesta imminente, né viene loro permesso di fare rifornimento di cibo o carburante. A Thày vengono date 24 ore di tempo per lasciare Singapore. È un momento di straordinaria pressione e di disperazione, in cui centinaia di vite dipendono dalle sue azioni. Thày si rivolge alla meditazione per trovare una via d'uscita, rimanendo assorto per una notte intera. Come dirà in seguito, è stato solo concentrandosi sul suo respiro e sui suoi passi che riesce a ripristinare la pace e la chiarezza, raggiungendo così l'intuizione di cui aveva bisogno per trovare una soluzione: aggirare la sua espulsione per poter rimanere più a

---

<sup>109</sup> Secondo le parole del Prof. Mark Williams, dell'Università di Oxford, in una nuova prefazione a *The miracle of mindfulness* (Gift Edition, 2015)

<sup>110</sup> Pubblicato per la prima volta dalla Fellowship of Reconciliation negli Stati Uniti nel 1975 con il titolo *The Miracle of Being Awake*, dopo essere stato accettato per la pubblicazione dalla Beacon Press nel 1975 uscì con l'attuale titolo *The Miracle of Mindfulness*. Fu anche pubblicato da Pax Christi a Londra con il titolo *Be Still and Know: Meditation for Peacemakers* ("Quiete e saggezza: meditazione per i costruttori di pace"). In Francia fu pubblicato con il titolo *Le Miracle est de Marcher sur Terre* ("Il miracolo è camminare sulla terra"). Nel 1976 fu proposto in Sri Lanka e Thailandia come "un manuale sulla meditazione ad uso dei giovani attivisti".

<sup>111</sup> *La mia casa è il mondo* (2016), "In mare sulla terraferma".

<sup>112</sup> *Il sole il mio cuore* (1982).

lungo a Singapore, e avere così il tempo di organizzare le cose per garantire la sicurezza di tutti sulle navi.<sup>113</sup>

In questa esperienza a Singapore Thày trova la dimostrazione che anche nelle situazioni più difficili, grazie alla consapevolezza del respiro, la pace, la chiarezza e la visione profonda sono sempre possibili.

### *La pace è una pratica*

Nel giugno del 1982, Thày è a New York per partecipare a una manifestazione per la pace durante un ritiro offerto a un gruppo di allievi del monaco Zen giapponese Shunryu Suzuki.<sup>114</sup>

Thày guida la delegazione in una camminata lenta e pacifica, ma il passo risulta troppo lento per la folla che li segue, e molti superano il gruppo con rabbia. Thày osserva che «c'è molta rabbia nel movimento per la pace». La sua attenzione si sposta allora dalle manifestazioni e dalle conferenze stampa a un lavoro più profondo di trasformazione della coscienza attraverso ritiri di consapevolezza e vita di comunità: «anche se fossimo in grado di trasportare tutte le bombe sulla luna, non saremmo comunque al sicuro, perché le radici della guerra e delle bombe sono ancora lì, nella nostra coscienza collettiva. Non possiamo abolire la guerra con manifestazioni piene di rabbia. L'unico modo per sradicare questa rabbia è trasformare la nostra coscienza collettiva».<sup>115</sup>

### *Prime comunità di consapevolezza e di pace*

Tra il suo coinvolgimento attivo in Vietnam negli anni Cinquanta e Sessanta, e il periodo trascorso a Parigi negli anni Settanta, Thày vede realizzarsi esempi concreti di comunità di vita consapevole e di pace, e tocca con mano come queste siano il luogo più adatto per guarire le ferite della guerra e della sofferenza e per coltivare i semi della pace, della guarigione, della riconciliazione e del risveglio nel mondo. Insieme ai suoi compagni di Parigi comincia a frequentare una fattoria vicino alla Forêt d'Othe, dove si ritirano nei fine settimana. La chiamano “Patate dolci”: lì, come già a Phuong Bói negli altipiani centrali del Vietnam, Thày osserva le potenzialità di guarigione insite nella pratica dell'arte di vivere in consapevolezza come comunità nella natura.

### *La nascita di Plum Village*

Nel 1982, Thày e i suoi allievi trovano una vecchia fattoria e un terreno nella valle della Dordogna, nel sud-ovest della Francia. Lì, tra dolci colline e vigneti, fondano un centro di pratica della consapevolezza, che prende il nome di Village des Pruniers - Plum Village per via dei 1.250 alberi di prugne che in breve vengono piantati nel fertile terreno della tenuta.

---

<sup>113</sup> *La mia casa è il mondo* (2016), “In mare sulla terraferma”. Thày si rese conto che se fosse riuscito a convincere l'ambasciatore francese a intercedere per lui, convincendo le autorità di Singapore a lasciarlo restare un'altra settimana, avrebbe avuto abbastanza tempo per prendere accordi e garantire così la sicurezza delle centinaia di rifugiati bloccati in mare sulle navi senza carburante e senza cibo.

<sup>114</sup> La manifestazione per il disarmo nucleare che si tenne a New York il 13 giugno 1982 fu uno dei più grandi raduni per la pace nella storia degli Stati Uniti (*The New York Times*). Thày si trovava a New York per una “Reverence for Life Conference”, una conferenza interreligiosa sul disarmo nucleare che si svolgeva in concomitanza con un vertice di leader mondiali, la “Seconda sessione speciale delle Nazioni Unite sul disarmo”.

<sup>115</sup> Discorso di Dharma, 21 febbraio 1991.

Gli edifici presenti sono in rovina, e il contesto è rustico. I fienili diventano sale di meditazione e le stalle per le pecore dormitori, con letti fatti di assi di legno poggiate su mattoni.

Nei due decenni successivi, Plum Village diventerà il più grande centro di pratica buddhista in Occidente, frequentato da praticanti di tutto il mondo, con oltre 10.000 visitatori all'anno, di cui 4.000 in occasione del ritiro estivo.

### *Maestro dei maestri*

Tra gli anni Ottanta e Novanta, Thày torna spesso negli Stati Uniti, dove è un punto di riferimento sempre più riconosciuto sullo sfondo della crescente popolarità della meditazione in Occidente, anche grazie ai ritiri che conduce nei nuovi centri di meditazione buddhista che sorgono sulla East coast e sulla West coast.<sup>116</sup>

Il modello di un ritiro di consapevolezza immersiva da lui ideato e realizzato è radicalmente diverso dai ritiri formali *sesshin* (meditazione seduta) proposti al pubblico occidentale da maestri della tradizione Zen giapponese, dai *pujas* (ritiri cerimoniali) offerti dai buddhisti tibetani, o dai ritiri silenziosi offerti nella tradizione Theravada. Il programma proposto da Thày nei ritiri da lui offerti, infatti, prevede un nuovo stile di meditazione seduta guidata, una versione informale di meditazione camminata all'aperto, una pratica più intima e meno formale di meditazione del cibo, il rilassamento guidato, piccoli gruppi di discussione, meditazioni del tè, “meditazioni del lavoro” (curare il giardino, pulire i bagni o lavare i piatti), e la pratica guidata di una forma di profonda prosternazione (il “Toccare la Terra”). Attingendo tanto alle sue profonde conoscenze in materia di psicologia buddhista quanto alla sua comprensione della cultura occidentale, Thày sviluppa una forma inedita di pratiche buddhiste incentrate sulla comunicazione compassionevole e la riconciliazione. Elaborate originariamente dallo stesso Thày a Plum Village, in Francia, queste pratiche sono oggi gli elementi costitutivi di un nuovo modello di ritiro di consapevolezza ormai popolare in tutto il mondo.

Thày ha sempre sottolineato l'importanza, nella pratica della meditazione, del codice etico buddhista e dei Cinque precetti, omessi da molti perché considerati contrari a uno spirito di modernizzazione del buddhismo in Occidente.<sup>117</sup>

Thày sottolinea invece che l'etica e la consapevolezza non possono essere separate, e che la meditazione o la consapevolezza senza l'etica non sono vera consapevolezza. I ritiri offerti da Thày negli anni Ottanta sono frequentati dai futuri portavoce della mindfulness in Occidente, tra cui Joan Halifax, Jack Kornfield, Joanna Macy, Sharon Salzberg e Jon Kabat-Zinn. Gli insegnamenti di Thày sulla “consapevolezza quotidiana” e il suo stile di meditazione camminata sono stati ripresi e resi popolari in ambito laico dal “fenomeno mindfulness”, portando così guarigione a milioni di persone in tutto il mondo.

---

<sup>116</sup> Compresi l'Insight Meditation Society, l'Omega Institute, l'Ojai Foundation e il San Francisco Zen Center

<sup>117</sup> James William Coleman, *The New Buddhism: The Western Transformation of an Ancient Tradition* (2002).



## *Essere è inter-essere*

Durante uno dei ritiri offerti al Tassajara Zen Center in California, Thày conia la parola “interessere” per descrivere l’interdipendenza di ogni cosa con ogni altra.<sup>118</sup>

Thày insegna ai suoi allievi a guardare con “gli occhi dell’interessere” per vedere che non ci può essere un foglio di carta senza le nuvole, la foresta e la pioggia, e non ci può essere una madre o un padre senza una figlia o un figlio: «Tutto coesiste. Essere è inter-essere. Nulla può essere per conto suo, bisogna inter-essere con ogni altra cosa».<sup>119</sup>

Fin da questi primi ritiri, Thày insegna che non si può avere la felicità senza la sofferenza, il loto senza il fango. La “visione profonda dell’interessere” diventa l’elemento centrale dei suoi insegnamenti sulla comunicazione, l’ecologia, la risoluzione dei conflitti, le divisioni politiche e persino i rapporti familiari personali. Benché nel termine “interessere” permanga la parola e l’idea dell’“essere”, si tratta comunque di un mezzo abile per superare la concezione dualistica della separatezza, e accedere alla vera natura della realtà. L’interessere è considerato uno dei maggiori contributi di Thày all’insegnamento buddhista.

Nel 1984 il padre di Thày si spegne a Nha Trang, in Vietnam. Thày non può rientrare per il funerale. Pratica profondamente per vedere in sé la continuazione di suo padre: «Mio padre è lì, in ogni cellula del mio corpo», dirà in uno dei suoi discorsi. «Anche mia madre. I miei nonni, le mie nonne, i miei antenati, non sono morti: sono pienamente presenti in ogni cellula del mio corpo. Quando sento la campana, li invito tutti ad unirsi a me nell’ascolto. Quando senti la campana, puoi dire in silenzio: ascolta, ascolta, questo suono meraviglioso mi riporta alla mia vera casa».<sup>120</sup>

## *Radici più profonde, rami più ampi*

Negli anni, Thày abbraccerà e guarirà il dolore di non poter tornare in Vietnam: «grazie alla pratica, ho potuto trovare la mia vera casa nel qui e ora. “Vera casa” non è un’idea astratta, è una realtà concreta, che si può toccare con i piedi, con le mani, con la mente. È accessibile nel qui e ora, e nessuno può portartela via. Possono occupare il tuo paese, sì. Possono metterti in prigione, sì. Ma non possono portarti via la tua vera casa e la tua libertà». Thày ha indicato la frase «Sono arrivato, sono a casa» come il “succo” della sua pratica, ovvero «la versione più breve possibile» del suo insegnamento. Così ha guidato centinaia (poi migliaia) di persone che hanno iniziato a partecipare ai ritiri offerti a Plum Village, permettendo loro di sentirsi davvero a casa in se stessi, nel qui e ora.

---

<sup>118</sup> Questo uso del verbo “essere” è un’efficace e innovativa traduzione del sanscrito *sahabhūta* o *pratītyasamutpāda* reso anche con la formula “originazione interdipendente”. Si veda anche il Discorso di Dharma tenuto a Plum Village il 1 ottobre 2013 (in vietnamita): «Bisogna inter-essere. Usiamo la parola interessere per liberarci dall’idea di essere. Diciamo che inter-siamo per liberarci dall’idea che possiamo essere per conto nostro. Non appena siamo liberi dall’idea dell’essere, siamo liberi anche dall’idea del non-essere. Grazie all’idea dell’interessere siamo liberi sia dall’essere che dal non-essere. Questa possibilità proviene dall’abilità della “saggezza dell’adattamento”. Possiamo sempre usare parole e concetti, ma li usiamo con molta abilità per liberarci gradualmente dalle parole e dai concetti. Ci serviamo di nuove nozioni come originazione e interessere per liberarci da vecchie nozioni come nascita e morte, essere e non-essere. Una volta liberi da queste idee, potremo anche lasciar andare le nozioni di interessere e di originazione: proprio come quando usiamo una vanga per scavare un pozzo, una volta scavato il pozzo riponiamo la vanga. Non abbiamo bisogno di portarla con noi ovunque. L’originazione e l’interessere ci aiutano a trascendere nascita, morte, essere e non-essere, eppure non sono una verità suprema a cui aggrapparci per sempre».

<sup>119</sup> *L'altra riva del fiume* (2016), p.28.

<sup>120</sup> Discorso di Dharma, 20 giugno 2014.

## *Studio del buddhismo*

Agli inizi di Plum Village, negli anni Ottanta, Thầy prosegue le sue ricerche sui sutra antichi, pubblicando nuovi libri e traduzioni che danno nuova vita ai testi classici rendendoli disponibili a un pubblico più ampio. La sua traduzione in inglese del *Sutra del Cuore*, il testo più importante del buddhismo Mahayana, viene subito annoverata tra le versioni moderne più autorevoli, e il suo compendio del buddhismo, *Il Cuore degli insegnamenti del Buddha*, è considerato un classico.<sup>121</sup>

Grazie alla sua padronanza del cinese classico, del pali e dell'inglese, Thầy pubblica traduzioni moderne dell'*Ānāpānasati Sutta*, del *Satipaṭṭhāna Sutta* e del *Sutra del diamante*, rendendo queste fonti accessibili come veri e propri manuali pratici di meditazione e contemplazione. La sua *Vita di Siddharta il Buddha (Old Path White Clouds)*, un bestseller pubblicato in oltre venti lingue, grazie a un linguaggio lirico divulga gli insegnamenti buddhisti senza ammantarli di un'aura miracolosa, riuscendo così a far emergere la figura del Buddha come essere umano, non come dio.

Pur avendo voluto rendere il buddhismo accessibile al pubblico occidentale, Thầy ha sempre sostenuto che il buddhismo non deve mai essere "diluito". Il suo messaggio, anche quando a prima vista può sembrare semplice, è sempre radicato nei suoi studi e nelle sue esplorazioni del canone pali e di quello cinese, oltre che nella sua profonda conoscenza della psicologia buddhista. Molti dei suoi insegnamenti e dei suoi corsi sono stati impartiti in vietnamita alla comunità Plum Village, e sono tuttora inediti in altre lingue.<sup>122</sup>

## *La nascita di una comunità monastica*

Nel 1988, dopo oltre trentacinque anni di insegnamento, Thầy comincia a ordinare i propri discepoli monastici e a fondare una comunità monastica.<sup>123</sup>

Sente infatti l'importanza del rapporto maestro-allievo, e dell'impegno di tutta una vita dedicata a studiare e praticare insieme con continuità nel contesto di una comunità residenziale di vita consapevole. A metà degli anni Novanta, la comunità monastica di Plum Village è composta da una trentina di monaci, monache e allievi laici di varie nazionalità che vivono insieme a Thầy seguendo il suo insegnamento. Con l'evoluzione della comunità, si evolvono anche gli insegnamenti di Thầy sulla pratica spirituale in comunità.<sup>124</sup>

Thầy introduce per la prima volta una maggiore uguaglianza tra monache e monaci, afferma il principio secondo cui il processo decisionale deve basarsi sul consenso piuttosto che sull'autorità, ed è il primo maestro buddhista orientale a combinare anzianità e democrazia nel governo della comunità monastica.<sup>125</sup>

---

<sup>121</sup> *Il cuore degli insegnamenti del Buddha* (1987).

<sup>122</sup> Vedi l'Appendice: Lezioni di Thich Nhat Hanh sul buddhismo.

<sup>123</sup> Sul Picco dell'Avvoltoio, in India, nel novembre 1988, Thầy ha ordinato la sua allieva e collaboratrice di lunga data Chì Phương (Sister Chân Không, "Vera vacuità"), insieme ad altri, tra cui Annabel Laity (Sister Chân Đức, "Vera Virtù"), divenuta così la sua prima allieva monastica occidentale.

<sup>124</sup> *Insieme con gioia. L'arte di costruire una comunità armoniosa* (2003)

<sup>125</sup> Per un approfondimento sulle donne nella tradizione di Plum Village, si veda: "Female Buddhas: A Revolution for Nuns in the Plum Village Community", sul [sito web](#) della Thich Nhat Hanh Foundation.

Compie anche la rivoluzionaria impresa di riformare i voti monastici (*Pratimokṣa*) per *Bhikkhu* e *Bhikkhuni* (monaci e monache).<sup>126</sup>

Il suo nuovo cerimoniale, pubblicato nel 1989, è stato la prima raccolta di canti quotidiani buddhisti vietnamiti scritti in volgare vietnamita piuttosto che in cinese classico.<sup>127</sup>

### *Una nuova forma di pratica*

Thầy è uno dei primi insegnanti di meditazione moderni a eliminare dallo Zen l'elemento mistico, e a rendere realmente accessibile la pratica del "tornare a casa" e toccare il momento presente. Sviluppa un approccio concreto alla pratica della consapevolezza, incentrato su esercizi volti a coltivare l'arte di praticare la consapevolezza respirando, camminando, lavando i piatti, lavandosi i denti, cucinando o lavorando, o sull'esercizio di fermarsi e ascoltare profondamente, ogni volta che si sente suonare la campana del tempio (o il telefono).

In risposta alla crescente richiesta di partecipare ai ritiri con Thầy, sul finire degli anni Novanta la comunità fonda altri centri di pratica guidati da monaci e monache negli Stati Uniti, nel Vermont (Green Mountain Dharma Center) e in California (Deer Park Monastery). Thầy ordina anche decine di studenti laici anziani come insegnanti di Dharma, che continuano la sua opera di insegnamento nel mondo. Molti di loro creeranno comunità di consapevolezza in Europa, America e Australasia, fra cui il centro di pratica italiano Avalokita, sulle pendici del Gran Sasso, e sono oggi a loro volta maestri riconosciuti. Secondo Thầy, la pratica collettiva della meditazione è particolarmente efficace per la guarigione e la trasformazione: per questo è importante, a suo avviso, formare gruppi locali di consapevolezza (o "sangha"), per condividere compagnia, gioia e solidarietà, e affrontare la solitudine, l'alienazione e l'individualismo che prevalgono nel mondo moderno. Oggi, i suoi allievi laici hanno creato una rete di oltre 1.500 comunità di consapevolezza in più di quaranta Paesi. Lo stesso Thầy ha fondato altri sette centri di pratica monastica: Il Monastero di Blue Cliff a nord di New York; la Maison de l'Inspir a Parigi; l'Istituto Europeo di buddhismo Applicato (EIAB) in Germania; il Centro di Pratica di Plum Village a Khao Yai, in Thailandia; il Monastero di Magnolia Grove nel Mississippi; l'Istituto Asiatico di buddhismo Applicato (AIAB) sull'isola di Lantau, Hong Kong; e il Monastero di Stream Entering nello stato australiano di Victoria.

### *Buddhismo senza frontiere*

Gli anni Novanta e i primi anni del Duemila vedono Thầy portare le pratiche e gli insegnamenti buddhisti fuori dal contesto strettamente religioso per essere al servizio del mondo, grazie a ritiri per psicoterapeuti, insegnanti, dirigenti d'azienda, politici, scienziati, ambientalisti, artisti, agenti di polizia e persino per israeliani e palestinesi.<sup>128</sup>

---

<sup>126</sup> *Libero ovunque tu sia. Un codice monastico buddhista per il XXI secolo*. Thầy ha presentato il suo codice monastico riveduto all'Università Choong Ang Sangha di Seoul il 31 marzo 2003.

<sup>127</sup> Edizione vietnamita: *Nghi thức tụng niệm*, Lá Bối Press California (1989); edizione italiana: *Il canto del cuore*, Associazione Essere Pace 2008.

<sup>128</sup> Insegnamenti per dirigenti d'azienda e uomini politici: *La scintilla del risveglio. Lo Zen e l'arte del potere* (2010); per le forze dell'ordine e i carcerati: *Libero ovunque tu sia. Discorso tenuto al penitenziario di Stato del Maryland*, (2003); per israeliani e palestinesi: *Peace Begins Here: Palestinians and Israelis Listening to Each Other* (2001).

Negli Stati Uniti, Thày conduce ritiri per i veterani di guerra americani – le stesse persone che erano state mandate ad attaccare la sua patria – per coltivare le condizioni di una vera riconciliazione.

### *Un codice etico globale*

Thày mette a punto un nuovo codice etico universale nella tradizione buddhista – i Cinque addestramenti alla consapevolezza – che presenta in occasione di un incontro internazionale alla Casa Bianca, al Parlamento indiano e al Forum economico mondiale di Davos, in Svizzera<sup>129</sup>.

Si stima che negli ultimi quarant'anni, centinaia di migliaia di persone si siano formalmente impegnate ad applicare questi principi etici nella loro vita quotidiana. Nel 1999, l'UNESCO invita Thày ad unirsi ai premi Nobel per la pace per contribuire alla stesura del “Manifesto 2000” per il nuovo millennio, basato sulla sua proposta<sup>130</sup>.

Il manifesto finale raccoglie oltre 70 milioni di firme in tutto il mondo, comprese quelle di molti capi di Stato.

Thày viene poi invitato a offrire i suoi insegnamenti sull'etica applicata in Cina, in una serie di occasioni a cavallo del millennio, come ospite ufficiale dell'Associazione buddhista cinese. Ricevuto dal vice ministro per gli Affari religiosi, è accolto nei principali templi zen. Rende omaggio ai patriarchi del suo lignaggio zen ed è invitato a offrire insegnamenti e ritiri. Thày propone in Cina un buddhismo rinnovato, più disteso, gioioso, pratico e accessibile, e i suoi libri *Spegni il fuoco della rabbia*, *Il miracolo della presenza mentale* e *Vita di Siddharta il Buddha* trovano un pubblico presso una nuova generazione di praticanti. Il suo nuovo manuale per la formazione monastica dei novizi è oggetto della prima traduzione in cinese moderno dopo oltre 400 anni, ed è oggi ampiamente diffuso negli istituti buddhisti.<sup>131</sup>

### *Ecologia profonda*

Grazie ai suoi insegnamenti sull'ambiente, a partire dalle conferenze Dai Dong nei primi anni Settanta, fino all'inizio degli anni 2000, Thày diventa un importante portavoce buddhista dell'“ecologia profonda”. Fondamento del suo impegno civile è la “visione profonda dell'interessere”. Ne *L'unico mondo che abbiamo* (2008), affronta il tema in modo diretto e senza paura, delineando un approccio buddhista all'aggravarsi della crisi ambientale: «Se l'umanità non cambia direzione, la fine della nostra civiltà arriverà prima di quanto pensiamo».<sup>132</sup>

Nel 2007 porta la sua intera comunità a diventare vegana, per dare un messaggio sull'importanza di una dieta a base di piante per ridurre la sofferenza degli animali e proteggere la Terra.<sup>133</sup>

---

<sup>129</sup> Chicago, 1993; India 1996; Davos 2000.

<sup>130</sup> Vedi: <http://www.peace.ca/manifesto2000codeofethics.htm>

<sup>131</sup> *Stepping Into Freedom: An Introduction to Buddhist Monastic Training* (1997). In vietnamita: *Bước Tới Thành Thới* (1996).

<sup>132</sup> *L'unico mondo che abbiamo: Un approccio buddhista alla pace e all'ecologia* (2008).

<sup>133</sup> Si veda la lettera da Blue Cliff di Thày, “Sitting in the Autumn Breeze”, che invita l'intera comunità residenziale di tutti i centri di pratica della tradizione di Plum Village a diventare vegana, per ridurre non solo la sofferenza degli animali ma anche l'impronta di carbonio della comunità stessa.

Le sue più profonde intuizioni per gli attivisti ambientali, catturate nel suo libro *Lettera d'amore alla madre Terra*, sono un invito ad “innamorarsi della Terra”, per trovare una fonte di energia realmente sostenibile che ispiri l'azione e l'impegno.

### *Etica e impegno per la pace*

Nel settembre del 2001, Thày si trova negli Stati Uniti a condurre ritiri e a tenere discorsi e interviste sul suo libro, *Spegni il fuoco della rabbia*, quando viene attaccato il World Trade Center di New York. Guida allora una meditazione camminata intorno a Ground Zero a cui prendono parte centinaia di persone, e tocca i temi della non violenza e del perdono in un memorabile discorso alla Riverside Church di New York, a cui assistono più di duemila persone. Dopo sei mesi dall'invasione statunitense dell'Iraq nel 2003, Thày parla coraggiosamente in favore della pace nella Biblioteca del Congresso degli Stati Uniti, dove incontra il senatore John McCain a cui esprime le sue preoccupazioni, e offre un ritiro di due giorni per i membri del Congresso degli Stati Uniti. In questa occasione, riafferma l'importanza di non demonizzare il nemico e indica nella compassione un segno di grande coraggio e forza – non di debolezza – e il modo migliore per garantire la vera sicurezza e la pace.

### *Ritorno in Vietnam*

Nel 2005, dopo un anno di preparativi e negoziati a seguito della richiesta del Vietnam di entrare nell'Organizzazione Mondiale del Commercio, il governo comunista del Vietnam finalmente concede a Thày il permesso di tornare in patria, dopo 39 anni di esilio. Accompagnato da una numerosa delegazione di oltre 200 seguaci monastici e laici, viene accolto dalla folla all'aeroporto. Al suo arrivo tiene conferenze pubbliche e ritiri, sia pure in forma strettamente controllata, e alcuni dei suoi libri vengono infine legalmente autorizzati alla pubblicazione in Vietnam. Nonostante gli stretti controlli e i limiti imposti alla pubblicizzazione degli eventi, folle di migliaia di persone partecipano alle giornate in consapevolezza e ai ritiri offerti da Thày. Come ha sempre fatto nelle capitali di tutto il mondo, Thày incontra i leader politici avanzando proposte concrete per diffondere l'etica, la prosperità e il progresso nella società civile, nell'istruzione e nelle relazioni internazionali. Centinaia di giovani vietnamiti chiedono di essere ordinati come suoi allievi monastici, e dal 2005 vengono accolti nel Monastero di Bat Nha, un nuovo grande tempio negli Altipiani Centrali, costruito vicino al terreno di Phuong Bói. Thày torna in Vietnam nel 2007 per condurre una serie di grandi cerimonie di commemorazione per i morti della guerra e nel 2008 per tenere un discorso di apertura alle celebrazioni internazionali del Vesak ad Hanoi. Durante le sue visite incontra i leader politici del Paese.<sup>134</sup>

In queste occasioni – a Capitol Hill, al Parlamento indiano, a Westminster a Londra e a Stormont in Irlanda del Nord – Thày offre raccomandazioni concrete per promuovere l'etica, la prosperità e il progresso nella società civile, nell'istruzione e nelle relazioni internazionali.

---

<sup>134</sup> Nel 2008 Thày ha anche un incontro ufficiale con il presidente del Vietnam, Nguyễn Minh Triết.

Tra il 2005 e il 2008, la comunità del monastero di Bat Nha cresce rapidamente. Ben presto accoglie più di 400 giovani monaci e monache ordinati nella tradizione di Thày, e centinaia di giovani visitatori ogni mese<sup>135</sup>.

Ma queste condizioni favorevoli non durano a lungo. Il governo comunista vede nella rapidità di questa crescita una minaccia, e prende provvedimenti per la chiusura del monastero. Dopo mesi di vessazioni, il 27 settembre 2009 i monaci vengono dispersi con la forza. Monaci e monache cercano allora rifugio nei pochi templi disposti a correre il rischio di accoglierli. Anche se la perdita di Bat Nha è un grande dolore per Thày, centinaia di suoi discepoli monastici ottengono un visto di uscita che permette loro di diffondere i suoi insegnamenti al di fuori del Vietnam, rendendo possibile la fondazione di nuovi monasteri in Europa, Nord America, Asia e Australia.

### *Guida spirituale e “Padre della mindfulness”*

Gli anni 2008-2009 segnano un nuovo periodo di crescita nell’attività di Thày e della sua comunità. Thày rivede la formula di “buddhismo impegnato” introducendo quella di “buddhismo applicato”, a sottolineare, come per la matematica o la fisica applicata, l’importanza di una reale applicazione pratica degli insegnamenti buddhisti di consapevolezza e interessere a ogni aspetto della vita e della società. A seguito di un invito a pronunciare un discorso all’UNESCO a Parigi, Thày amplia e aggiorna il suo breve “codice etico globale” (i Cinque addestramenti alla consapevolezza) rendendolo un’esposizione di principi etici universali capaci di trasformare alla radice l’ingiustizia sociale, la violenza, la paura, l’ansia, la brama, la solitudine e la disperazione. Nello stesso periodo fonda l’Istituto Europeo di buddhismo Applicato (EIAB) in Germania, oggi il più grande istituto buddhista d’Europa, che offre corsi incentrati sull’applicazione della pratica della consapevolezza in ogni ambito della società. Avvia anche il programma Wake Up Schools per la formazione degli insegnanti, volto a integrare la consapevolezza nell’educazione. Grazie a oltre tre decenni di esperienza nella condivisione della consapevolezza con le famiglie e i bambini, Thày ha visto come fosse necessario che l’introduzione della mindfulness nell’ambito dell’educazione e della scuola fosse governato dallo spirito della retta consapevolezza. Come coautore del libro *Insegnanti felici cambiano il mondo*, delinea la sua visione del modo in cui la consapevolezza può essere condivisa nel mondo della formazione, mettendo al centro la comunità della scuola.<sup>136</sup>

Thày fonda anche il movimento Wake Up (“Giovani buddhisti e non buddhisti per una società sana e compassionevole”), che oggi comprende una rete di oltre 100 gruppi locali in Europa, America e Asia, che organizzano incontri settimanali, flash mob di meditazione, escursioni, fine settimana in ritiro e azioni impegnate. Una sessione di meditazione seduta con Thày organizzata dai giovani di Wake Up a Trafalgar Square a Londra ha visto la partecipazione di oltre 3.000 persone: il più grande evento di meditazione nella storia della città.

---

<sup>135</sup> Il monastero di Bat Nha ha avuto un impatto anche nella cultura popolare, diventando un rifugio spirituale di riferimento per le generazioni di giovani vietnamiti: un ritiro al monastero è stato al centro di una puntata di una popolare serie televisiva.

<sup>136</sup> Vedi [wakeupschools.org](http://wakeupschools.org), e Thich Nhat Hanh e Katherine Weare, *Insegnanti felici cambiano il mondo: Una guida per coltivare la consapevolezza nell’educazione* (2016).

## La via d'uscita

Alla domanda su cosa lo avesse colpito di più durante i primi anni passati in Occidente, Thày ha risposto: «La prima cosa che ho imparato è che anche se hai molti soldi, potere e fama, puoi comunque soffrire molto profondamente. Se non hai abbastanza pace e compassione dentro di te, *non c'è modo* che tu sia felice». <sup>137</sup>

Gli insegnamenti di Thày insistono sull'importanza di toccare quella che chiama la “vera felicità” nel cuore stesso del momento presente. Aiutare le persone a toccare la vera felicità è il modo migliore per affrontare le cause che sono alla radice dell'ingiustizia, della disuguaglianza e del consumismo. Per chi sa cos'è la vera felicità, secondo Thày, è molto facile vivere in modo più semplice e prendersi cura di sé, delle proprie relazioni e della Terra.

## Una piattaforma globale

Grazie al suo coraggio nel parlare apertamente di alcuni dei temi più difficili dell'epoca contemporanea, e al suo insegnamento che offre pratiche concrete di consapevolezza come via d'uscita, Thày è diventato un oratore molto richiesto sia in Oriente che in Occidente. <sup>138</sup>

Nel 2008, è stato invitato in visita ufficiale in India come “ospite d'onore” del Governo indiano. Ha tenuto conferenze e ritiri, un discorso al Parlamento, ha incontrato Sonia Gandhi, Presidente del Congresso nazionale indiano, ed è stato guest editor del *Times of India* per il Memorial Day del Mahatma Gandhi. È stato invitato a parlare al Parlamento mondiale delle religioni (2009) e ai politici thailandesi dell'Università di Mahidol a Bangkok (2010), a pronunciare un secondo discorso al Congresso degli Stati Uniti (2011) e nel 2012 a parlare al Parlamento del Regno Unito a Westminster, all'Assemblea dell'Irlanda del Nord a Stormont e al Senato francese a Parigi. Dopo il suo discorso pubblico a Dublino, l'*Irish Times* lo ha soprannominato “Il Padre della Mindfulness”. <sup>139</sup>

Nel 2014, il Vaticano invia un messo a Plum Village per invitare Thày a Roma per rappresentare il buddhismo in occasione di una dichiarazione globale di tutte le fedi contro la schiavitù e il traffico di esseri umani. In occasione della sua visita di stato in Vietnam, il presidente Obama cita gli insegnamenti di Thày sulla riconciliazione in un importante discorso tenuto ad Hanoi. <sup>140</sup>

## Sviluppi in Oriente

Nel corso dei suoi decenni di insegnamento, Thày si è sottratto a ogni classificazione come maestro Zen, della Terra Pura o del buddhismo Theravada, dichiarando piuttosto di voler presentare «gli insegnamenti del buddhismo Antico in uno spirito Mahayana», o portare «il Buddhismo Mahayana a rinfrescarsi nelle acque del buddhismo Antico». <sup>141</sup>

---

<sup>137</sup> Intervista a John Malkin, *Shambhala Sun*, 1 luglio 2003.

<sup>138</sup> Nel 2006 la rivista *TIME* lo ha nominato uno dei Sessanta Eroi dell'Asia.

<sup>139</sup> *The Irish Times*, 10 aprile 2012.

<sup>140</sup> «Abbiamo imparato una lezione dal venerabile Thich Nhat Hanh, che ha detto: “Nel vero dialogo, entrambe le parti sono disposte a cambiare”. In questo modo, la stessa guerra che ci aveva diviso è diventata una fonte di guarigione». Barack Obama, National Convention Center, Hanoi, Vietnam. 24 maggio 2016, fonte: <https://obamawhitehouse.archives.gov/the-press-office/2016/05/24/remarks-president-obama-address-people-vietnam>

<sup>141</sup> Intervista a Melvin McLeod per *Shambhala Sun*, 17 febbraio 2017, “[Amore e liberazione: Intervista con Thich Nhat Hanh](#)” (“presentare gli insegnamenti...”); “rinfrescarsi nelle acque del buddhismo delle Origini” è il trentasettesimo dei quaranta principi della tradizione di Plum Village.

Dal 2008 in poi, l'influenza di Thày in Asia si diffonde soprattutto tra i giovani, attratti dalla sua proposta di un buddhismo libero da dogmi, rituali e superstizioni. Nel 2013, più di 10.000 persone partecipano a una conferenza a Busan, in Corea del Sud, e un pubblico di 12.000 persone ascolta un discorso tenuto a Hong Kong, dove Thày conduce anche incontri di formazione dedicati a insegnanti e professionisti della salute. Principale centro della sua comunità in Asia, il Plum Village Practice Center in Thailandia vede crescere la comunità monastica, che conta oggi più di 200 membri impegnati nella conduzione di ritiri anche in Giappone, Indonesia, Filippine e Taiwan. Nei suoi centri di pratica Thày elimina molti rituali, formalità e osservanze esoteriche al fine di ripristinare l'essenza vitale della pratica della meditazione buddhista. Così facendo, va oltre il semplice insegnamento del buddhismo "Zen Mahayana", insegnando un buddhismo e una pratica di meditazione moderni, rinnovati e rivitalizzati, in armonia con lo spirito degli insegnamenti originali del Buddha.

È in Oriente che per la prima volta vengono celebrate le sobrie ed eleganti calligrafie di Thày, con una grande mostra al Museo e alla Galleria d'Arte dell'Università di Hong Kong nel novembre 2010, e con le successive mostre a Taiwan (2011) e a Bangkok (2013). Nate come frasi ispiratrici per ricordare ai suoi studenti di coltivare la consapevolezza nella vita di tutti i giorni, con frasi come "Respira, sei vivo" o "Sorridi alla nuvola nel tuo tè", le calligrafie di Thày sono considerate oggi opere d'arte pregiate e sono state raccolte in un catalogo.<sup>142</sup> Si stima che nel corso della sua vita Thày abbia creato più di 10.000 calligrafie per i suoi allievi.

### *Un monaco influente*

Nel 2013, nel corso del suo ultimo tour di insegnamento in Nord America, Thày guida un ritiro per oltre 1.500 educatori a Toronto, inaugura una mostra delle sue calligrafie a Broadway, tiene conferenze alla Harvard Medical School e seminari di approfondimento presso la sede della Banca Mondiale a Washington, D.C., interviene alla Stanford University, conduce una giornata in consapevolezza per oltre 700 dipendenti di Google e un pomeriggio in consapevolezza per alcuni dei principali dirigenti della Silicon Valley, tra cui Marc Benioff, leader di Salesforce, che è diventato un forte sostenitore di Thày e del suo messaggio. «Vuoi essere il "numero uno" o vuoi essere felice?», ha chiesto Thày. «Puoi essere vittima del tuo successo, ma non potrai mai essere vittima della tua felicità». Nella primavera del 2014, Thày ha offerto sostegno alla sua allieva Christiana Figueres mentre si preparava a guidare i colloqui sul clima della COP21, che hanno portato all'importante accordo sul clima di Parigi. Christiana Figueres ha riconosciuto pubblicamente l'importanza degli insegnamenti e della guida di Thày per questo successo.<sup>143</sup>

L'influenza di Thày raggiunge anche Hollywood. I registi vincitori del premio Oscar Alejandro González Iñárritu e Alfonso Cuarón partecipano ai ritiri di Thày e seguono i suoi insegnamenti; il compianto comico Garry Shandling, un altro devoto allievo, ha introdotto l'intervento di Thày al Congresso degli Stati Uniti.<sup>144</sup>

---

<sup>142</sup> *This Moment is Full of Wonders: The Zen Calligraphy of Thich Nhat Hanh* (2015).

<sup>143</sup> Jo Confino, "This Buddhist Monk Is An Unsung Hero In The World's Climate Fight", [intervista](#) a Christiana Figueres per l'*Huffington Post*, 22 gennaio 2016.

<sup>144</sup> Leo Barraclough, "Alejandro G. Inárritu on Mindfulness Documentary 'Walk With Me'".



## *Un percorso, non uno strumento*

Nel giugno del 2014, mentre la sua salute si va indebolendo, Thầy offre un ritiro di 21 giorni intitolato “Cosa succede quando siamo vivi? Cosa succede quando moriamo?”, in cui presenta la sua visione profonda dell’arte del vivere e del morire.<sup>145</sup>

È l’epoca del boom di popolarità della *mindfulness* di matrice laica, e perfino l’esercito statunitense si rivolge a professionisti della *mindfulness*, compresi alcuni degli insegnanti di Dharma laici ordinati da Thầy, per addestrare i soldati a migliorare le loro prestazioni. Quando gli viene chiesto se gli insegnanti debbano addestrare i militari o no, Thầy spiega che i suoi allievi, ovunque insegnino, dovrebbero offrire l’insegnamento completo, inclusa l’etica, e mai diluire o snaturare la pratica, o usarla per scopi non etici: «La consapevolezza è un percorso, non uno strumento».

## *Una nuvola non muore mai*

Fedele allo spirito della tradizione delle scuole di meditazione del Maestro Tãng Hôi e del Maestro Linji, Thầy non ha mai cercato di assumere un titolo o una carica, né ha mai voluto stare sotto i riflettori. Eppure questo monaco semplice e gentile ha toccato i cuori cambiando la vita di miriadi di persone. Di lui è stato detto che è «la figura più importante del buddhismo occidentale... in termini di influenza diretta per la quantità di allievi e l’impatto dei termini che ha coniato e dei concetti che ha elaborato (“buddhismo impegnato”, “interessere”, “mindfulness”, ecc.) sul linguaggio stesso del buddhismo occidentale contemporaneo».<sup>146</sup>

In una recente indagine accademica sul “mondo buddhista”, Thầy è stato indicato come uno dei dieci leader più influenti, salienti o rappresentativi della storia del buddhismo, data la sua influenza sul buddhismo globale contemporaneo.<sup>147</sup>

Le pratiche di consapevolezza e il modello di ritiro proposti da Thầy – fondati sulla sua esperienza di vita e sulle sue visioni profonde – hanno ispirato centinaia di migliaia di persone di ogni ceto sociale nei cinque continenti. Thầy ha venduto decine di milioni di libri in tutto il mondo, di cui oltre tre milioni nei soli Stati Uniti.

Nei sessantacinque straordinari anni di vita che ha dedicato all’insegnamento, Thầy ha rinnovato il buddhismo per il Ventunesimo secolo, trasformandolo da percorso devozionale o accademico in una pratica viva sempre pronta a rinnovarsi. Thầy ha sperimentato le difficili conseguenze del colonialismo, della militarizzazione e della globalizzazione e ha offerto una risposta buddhista adeguata ai tempi. Ha integrato l’antica saggezza buddhista con elementi di psicologia, scienza, ecologia, etica ed educazione occidentali, per affrontare le radici profonde della paura, della violenza, dell’oppressione, dell’ingiustizia e della distruzione dell’ambiente, e offrire così alla famiglia umana una via d’uscita verso la pace, la riconciliazione e la vera felicità.<sup>148</sup>

---

<sup>145</sup> *The Art of Living: Peace and Freedom in the Here and Now* (2016).

<sup>146</sup> Jeff Wilson, *Mindful America: The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American Culture* (2014), p.34.

<sup>147</sup> John Powers, Ed. *The Buddhist World* (2016), p.5; pp. 606-616.

<sup>148</sup> Nel 2017, la Union Theological Seminary di New York ha lanciato un corso in suo onore (Thich Nhat Hanh Program for Engaged Buddhism), che esplora l’impegno buddhista su temi quali la costruzione della pace, il cambiamento climatico, il razzismo, la violenza, il regime carcerario e la collaborazione interreligiosa.

L'11 novembre 2014, un mese dopo il suo ottantanovesimo compleanno, Thầy ha subito una grave emorragia cerebrale che ha compromesso la sua capacità di parlare e camminare. Benché inizialmente i medici ritenessero che la sua speranza di vita non fosse lunga, si è ripreso in modo straordinario. Dopo un periodo di convalescenza trascorso in Francia e poi a San Francisco, dove ha fatto notevoli progressi, Thầy è tornato a Plum Village, dove è rimasto per tutto il 2016, per poi unirsi alla sua grande comunità di giovani monaci vietnamiti in Thailandia. Ancora incapace di parlare o di camminare, ma in grado di comunicare con vivacità, nell'ottobre 2018 ha deciso di tornare in Vietnam per vivere i giorni che gli restano nel suo "tempio radice" di Tù Hiếu a Huế, dove ha avuto inizio la sua vita monastica, e dove dal 1968 è Abate titolare e dagli anni Novanta Capostipite del Lignaggio. Con questo coraggioso gesto di ritorno a casa e riconciliazione, nella vita di Thầy si chiude un cerchio che collega il suo grande seguito internazionale alle radici spirituali dei suoi insegnamenti e al buddhismo impegnato nella sua patria.<sup>149</sup> Con la sua stessa vita, Thầy ci insegna che possiamo abbracciare anche le più grandi avversità con coraggio e compassione, e che la nostra vera presenza è il miglior dono che possiamo offrire alle persone che amiamo.

Gli allievi di Thầy continuano la sua opera di guarigione, trasformazione e riconciliazione, creando in tutto il mondo "comunità di resistenza". Un numero crescente di allievi occidentali riceve oggi l'ordinazione a Plum Village, che da piccola fattoria rurale si è trasformato nel più grande monastero buddhista d'Europa, un monastero dove la profonda interazione con i praticanti laici è una chiara testimonianza della necessità di forti sangha monastici nel Ventunesimo secolo. Gli insegnanti di Dharma monastici e laici ordinati da Thầy offrono un numero crescente di ritiri e incontri di pratica per famiglie, insegnanti, scienziati, operatori sociali, imprenditori, ecologisti, attivisti e giovani. Con il sangha ARISE, la comunità di Thầy esplora modi per sostenere le persone di colore e con il sangha Earth Holder per proteggere la Terra e offrire insegnamenti che permettano di affrontare la paura, l'alienazione e la disperazione di fronte alla crisi climatica. La forza, la diversità e la vitalità della comunità internazionale di Thầy è forse la sua più grande eredità. Le sue aspirazioni e le sue speranze vivono in una fiorente comunità in cui sono rappresentate tutte le età, le nazionalità e i percorsi di vita, che si evolve senza sosta sviluppando i suoi insegnamenti e le sue pratiche, e rendendoli sempre più appropriati ai nostri tempi.

Nota dei redattori

*Questa biografia è stata curata da Sister True Dedication e Sr Cô Định Nghiêm. Desideriamo esprimere il nostro profondo ringraziamento alle nostre sorelle e fratelli anziani e alla quadruplici comunità internazionale di Plum Village per la loro guida, le ricerche, le traduzioni, le modifiche, le correzioni e l'assistenza nella compilazione del testo. Si prega di inviare eventuali ulteriori dettagli o correzioni, se possibile documentati, a: [press@plumvillage.org](mailto:press@plumvillage.org)*

---

<sup>149</sup> Il 19 aprile 2019, nove importanti senatori statunitensi si sono recati in visita ufficiale su Huế per porgere a Thầy i loro rispetti e la loro gratitudine. Thầy era in buona salute, forte e brillante, e ha potuto trascorrere più di un'ora con la delegazione. La delegazione comprendeva i senatori Leahy, Murkowski, Stabenow, Whitehouse, Udall, Portman, Baldwin, Hirono e Kaine e i loro coniugi. Alcuni di loro hanno partecipato alle conferenze di Thầy sul Campidoglio nel 2003 e nel 2011, e si sono anche uniti a Thầy in ritiro. Hanno condiviso che Thầy ha insegnato loro cos'è la pace, come sorridere e come godersi ogni passo mentre camminano per i loro scrutini.