

Thich Nhat Hanh

OGNI
ISTANTE
È UN
DONO

Garzanti

Ogni istante è un dono è il libro più intimo e personale di Thich Nhat Hanh, il più autobiografico e poetico. Raccontando dei lunghi anni di lotta contro la guerra, l'ingiustizia, l'oppressione, il monaco vietnamita ci invita a entrare in uno spazio di pace assoluto, e ci sfida ad aprire i nostri cuori per riuscire a cogliere la bellezza della natura ed essere così finalmente liberi di donarci alla vita e alla felicità. Scegliendo come guida gli insegnamenti dei grandi maestri Zen della tradizione orientale, Thich Nhat Hanh ricorda a tutti noi che, qualsiasi sia la sfida che ci troviamo ad affrontare, possiamo sempre trovare dentro di noi le ragioni e la forza per tornare ad apprezzare e ad amare ogni singolo momento della nostra vita.

Thich Nhat Hanh è una delle figure più importanti della spiritualità mondiale. Monaco buddhista, poeta, studioso e attivista per la pace, è stato candidato al premio Nobel da Martin Luther King nel 1967. È autore di decine di libri. Vive a Plum Village, in Francia, e guida ritiri spirituali in tutto il mondo sull'arte della meditazione. Con Garzanti ha pubblicato anche *Il dono del silenzio* (2015, 7 edizioni), *Lettera d'amore alla Madre Terra* (2016) e *Le quattro verità dell'esistenza* (2016).

THICH NHAT HANH

**OGNI ISTANTE
È UN DONO**

*Traduzione di
SARA CARAFFINI*



Garzanti



www.garzantilibri.it



facebook.com/Garzanti



[@garzantilibri](https://twitter.com/garzantilibri)

IL LIBRAIO

www.illibraio.it

In copertina: progetto grafico di Laura Dal Maso / *theWorldofDOT*

Traduzione dall'inglese di
Sara Caraffini

Titolo originale dell'opera:
Inside the Now. Meditations on Time

© 2015 by Unified Buddhist Church, Inc.
All rights reserved

No part of this book may be reproduced by any means, electronic or mechanical, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the Unified Buddhist Church, Inc.

ISBN 978-88-11-14659-9

2017, Garzanti S.r.l., Milano
Gruppo editoriale Mauri Spagnol

Prima edizione digitale: gennaio 2017

Quest'opera è protetta dalla Legge sul diritto d'autore. È vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata.

PREFAZIONE

Questo libro è diviso in due parti: la prima è un prologo autobiografico (*L'entrata*), la seconda una contemplazione sul tempo, l'amore e la felicità (*Ora vedo*). Thich Nhat Hanh, chiamato Thay dagli studenti, le ha scritte entrambe nell'estate del 2013, mentre soggiornava nell'Istituto europeo di buddhismo applicato a Waldbröl, in Germania.

Ora vedo è un lungo poema a verso libero sul tempo e sul significato dell'essere pienamente presenti nel qui e ora. Thay si ispira a una serie di versi sul passaggio del tempo presenti nel più celebre poema epico vietnamita, *Il racconto di Kièu*, oltre che al maestro zen giapponese del XIII secolo Dōgen, a sua volta ispiratosi ad alcuni versi di un precedente poema cinese per la sua splendida contemplazione sul tempo, *Essere tempo* (*Uji*, 有時).

Per molti lettori questo sarà il primo incontro con *Il racconto di Kièu*, narrazione storica che è in parte romanzo e in parte tragedia ed è ambientata nel confucianesimo medievale dominato dai signori della guerra. Narra di una giovane bellissima, Kièu, che sperimenta grandi amori ma anche immani sventure e patimenti prima che amore e sofferenza la conducano infine a una profonda comprensione e saggezza. I lettori interessati possono trovare un breve riassunto della trama e il contesto delle citazioni nelle note in appendice.

Forse avete notato come nei momenti in cui siete fortemente coinvolti in un sentimento amoroso – come l'amore dell'amicizia, quello fra genitori e figli o quello di una relazione di coppia – percepite il presente con una maggiore vividezza e intensità. Quando guardate negli occhi la persona amata, la tenete vicina, la vedete e la conoscete a fondo, potete avere l'impressione che il tempo si sia fermato.

In *Ora vedo* Nhat Hanh ci mostra come qualsiasi istante, compreso un istante di solitudine a tu per tu con il nostro magnifico pianeta, possa vantare la stessa intensità e qualità dell'amore e della connessione profondi. Ogni momento è magnifico più di quanto avremmo mai potuto immaginare, dobbiamo solo imparare a vederlo.

Ora vedo comincia con lo stabilire che non esiste un paradiso in cui ogni cosa è pura e beata. Come Thay ha spesso insegnato, non può esserci il loto senza il fango e parimenti non possiamo avere la felicità senza la sofferenza: la felicità scaturisce dal comprendere e trasformare la sofferenza. Il magnifico

momento presente è, quindi, un luogo in cui sappiamo abbracciare e comprendere la nostra sofferenza e le nostre difficoltà.

Forse Thay è stato ispirato dal *Racconto di Kièu* perché la sofferenza della protagonista ha numerosi punti di contatto con quella sperimentata da lui e dai suoi cari in Vietnam durante decenni di colonialismo, occupazione, violenza e guerra. *Ora vedo* è una sorta di loto sbocciato dal fango di quella sofferenza.

Una volta completato il manoscritto di *Ora vedo*, Thay ha scritto l'introduzione autobiografica dal titolo *L'entrata*, un «prequel» che descrive i suoi anni in Vietnam dal 1949 fino all'esilio del 1966, forse il suo periodo di maggiore crescita come giovane monaco, poeta, studioso e creatore di comunità che tentava di sviluppare in patria un buddhismo all'altezza delle sfide del suo tempo.

Thay racconta in maniera intima del suo profondo legame con gli altri monaci e con poeti, insegnanti, amici e studenti; scopriamo inoltre come poesia, scrittura, arte e gli stretti legami di fratellanza e sorellanza abbiano ispirato e sostenuto il loro spirito. Ci presenta coloro che lo hanno ispirato, coloro che lo hanno sostenuto, coloro la cui vita è stata stroncata dalle devastazioni della guerra. Le intense esperienze di amore e perdita descritte in *L'entrata* possono far luce sulle intuizioni relative ad amore, tempo e interessere di *Ora vedo*. La scrittura autobiografica di Thay rivela come la comprensione, l'amore, la compassione, l'intuizione non sono idee astratte, ma energie che possono essere generate nella vita reale, non importa quanto difficili possano essere.

La poesia può essere sia un canto di saggezza sia un'eloquente voce che chiede il cambiamento. Quando, nel 1966, una delle poesie di Thay fu pubblicata per la prima volta su «The New York Review of Books» dominava la prima pagina e contribuì a sollevare una discussione a livello nazionale sui terribili costi della guerra. I suoi sforzi instancabili per scrivere in maniera audace ed eloquente, talvolta a rischio della sua stessa vita, possono ispirarci a scoprire il modo di fornire una voce spirituale ai principali problemi del nostro tempo: le sfide poste da guerra e violenza, odio e discriminazione, e la devastazione del nostro magnifico pianeta.

Nel corso dei decenni successivi al 1966, Thay ha sviluppato pratiche di consapevolezza e meditazione di grande efficacia che travalicano i confini di nazionalità e fede religiosa per toccare pace e guarigione e coltivare compassione e intuizione. Se negli anni Cinquanta e Sessanta si stava dedicando indefessamente alla ricerca, in *Ora vedo* rivela, con profonda semplicità ed eloquenza, cosa stava cercando e cosa ha trovato.

Non esiste alcuna separazione fra la spiritualità di Thay, la sua poesia e la sua profonda ispirazione ad affrontare attivamente la sofferenza nel mondo e

trasformarla. Come le sue prime poesie altamente spirituali auspicavano un cambiamento in Vietnam, così questa nuova contemplazione poetica, *Ora vedo*, richiede una profonda trasformazione personale in ognuno dei lettori.

In questo libro sono presenti due diverse voci: la voce e la poesia di Thay come giovane monaco in *L'entrata* e la voce limpida e diretta di un maestro zen in *Ora vedo*.

Speriamo che questo viaggio di scoperta spirituale estremamente personale e intimo mostri a tutti voi come toccare il presente così a fondo da riuscire a vedere chi siete davvero, a vedere coloro che amate veramente e a toccare l'assoluto insieme con loro.

I monaci e le monache di Plum Village,
Francia, giugno 2015

L'ENTRATA

*A Thich Nhat Hanh,
un ponte di empatia fra spiritualità e poesia
da Tru Vĩ*

Ispirazione poetica

*La testa posata su sogni illusori
Porto l'anima della poesia vestita di cielo e terra
Dormendo tra foglie autunnali cadute
Il terreno si leva a toccare il cielo
Chi ha lasciato che l'autunno svanisse in lontananza?
Cos'è quel canto che sorge dal mare?
Chi ha dipinto nubi grigie sulla tela dello spazio?
Una foglia dorata che cade basta a turbare il mio cuore
Mentre tengo in mano le stagioni della creazione
E faccio amicizia con la terra e il cielo
La vita dorme in profondità sotto i miei piedi
Il corpo legato ben stretto sotto la terra antica*

*Da mille direzioni giunge il vento del cielo e del mare
Soffiando lontano e ben alto sulle ali di un uccello solitario
Ritorno, un tutt'uno con il vuoto
L'ispirazione del poeta durerà mille anni.*

Tru Vĩ

A ventitré anni, nel tempio della Fonte del Risveglio, nel distretto portuale di Saigon dove vivevo come giovane monaco, ho conosciuto due giovani poeti indigenti, Trữ Vỹ e Quách Thoại. Era l'autunno del 1949 e da tre anni il nostro paese era fagocitato dalla terribile guerra tra forze coloniali francesi che cercavano di conquistarlo e i membri della resistenza che si battevano per la sua indipendenza.

I due poeti erano venuti ad abitare nel tempio e a insegnare letteratura vietnamita ai novizi così da avere un posto in cui stare e qualcosa da mangiare. La Dragon River Press aveva da poco pubblicato il mio primo libro, una raccolta di poesie intitolata *Reed Flute in the Autumn Twilight* (Flauto di canna nel crepuscolo autunnale). Mi aveva pagato con cinquanta copie del volume che avevo distribuito ai miei amici, quindi non me n'era rimasta nessuna da offrire ai nuovi arrivati.

Un pomeriggio stavo insegnando ai novizi nel tempio della Radiosità Ricettiva, sulla strada che i colonialisti francesi chiamavano rue de Lorgeril, quando Trữ Vỹ venne a cercarmi. Aveva trovato una copia di *Reed Flute in the Autumn Twilight* alla Dragon River Press e se l'era portata nei giardini Tao Đàn per sdraiarsi sull'erba a leggerla. Si era addormentato e, al suo risveglio, aveva composto il poema *Poetic Inspiration* (Ispirazione poetica), così era venuto subito a cercarmi per offrirmelo. Nascendo da questo scambio sincero, fra noi si instaurò un profondo legame.

Trữ Vỹ antepose ai propri versi la dedica *A Thich Nhat Hanh, un ponte di empatia fra spiritualità e poesia* ma io mi chiesi se un simile ponte fosse davvero necessario.

La poesia non è già spiritualità e la spiritualità già poesia?

Pochi mesi dopo, nella mia raccolta di poesie *The Golden Light of Spring* (La luce dorata della primavera) inclusi due versi sull'interconnessione e il profondo interesse di poesia e buddhismo in un passaggio sul trapasso del Buddha:

*Possa la luce radiosa del sentiero dorato – fonte di poesia –
Illuminare gli abissi della notte più buia.*

Canto di eternità

Non vedevamo Quách Thoại spesso come Trữ Vỹ. Benché i suoi scritti rivelassero uno spirito forte e audace, era di costituzione debole e nel giro di pochi anni morì di tubercolosi. Fra i suoi manoscritti trovammo il seguente poema, intitolato *A Dahlia Flower* (Una dalia), che mi commosse profondamente:

*Ritta tranquillamente accanto allo steccato,
sorridi del tuo splendido sorriso.
Sono senza parole, i miei sensi colmati
dal suono del tuo magnifico canto,
senza inizio e senza fine.
Mi inchino a te.*

Qualche anno dopo, il bellissimo e miracoloso fiore di Quách Thoại ricomparve nella mia poesia *April* (Aprile).

*... Il sole è sorto.
Uno dei tuoi minuscoli petali regge una goccia di rugiada
imitando il sole, brillando.
La foresta sembra non sapere che sei lì,
anche se già intoni il tuo canto immortale.
Un canto che suona come se si trovasse lì da sempre
nella solenne atmosfera dei recessi della foresta...*

Il sentiero dorato

Quando ero giovane, due delle mie principali fonti di ispirazione a farmi monaco furono il maestro zen Mậ̣t Thê e lo scrittore Nguyễn Trọng Thuật, autore del celebrato volume *The Watermelon* (Il cocomero), uno dei primi romanzi scritti in lingua vietnamita, e di una storia profondamente ispiratrice sul lignaggio zen in Vietnam pubblicata a puntate sulla rivista «Torch of Wisdom». Il maestro zen Mậ̣t Thê era uno studioso brillante, con una magnifica visione per il futuro del buddhismo. Nel suo fondamentale libro *The Spring of Ethics* (La primavera dell'etica), dato alle stampe nel 1942, l'anno in cui divenni novizio, sosteneva che la missione del buddhismo doveva essere quella di portare «una nuova primavera» nel nostro paese. Era convinto che la spiritualità e l'etica buddhiste potessero aprire la strada per liberare l'umanità dagli abissi del dubbio, della disperazione e della depravazione. Di tutti i miei antenati era quello a cui mi sentivo più affine nel mio profondo desiderio di farmi monaco. Scrisse anche poesie, estremamente pure e delicate.

*La luna splende dopo la pioggia
Il giardino fragrante di brezza profumata
La campana risuona nel silenzio della sera
Chiedendo quali anime si siano destate*

maestro zen Mậ̣t Thê

Thạ̀y Mậ̣t Thê venne ordinato a dodici anni nel monastero della Foresta di Bambù di Hué. All'epoca, la signorina Đạm Phương, una delle prime femministe del Vietnam e un'importante scrittrice, veniva al tempio per insegnare ai monaci letteratura e scrittura vietnamita moderna. A quei tempi molti monaci leggevano e scrivevano meglio in cino-vietnamita, usando caratteri cinesi, che non con il nuovo sistema, utilizzando l'alfabeto romano. Ma Thạ̀y Mậ̣t Thê, padroneggiando già sia il vietnamita sia il cinese, riuscì a imparare il francese, che gli permise poi di leggere le più aggiornate ricerche buddhiste pubblicate da studiosi francesi. In seguito studiò all'Istituto buddhista Xiao Shan in Cina e,

prima ancora di ricevere i precetti di *bhikshu*, era diventato uno stimato professore di buddhismo e uno studioso della storia del buddhismo in Vietnam con diverse opere pubblicate.

Il cuore dell'eternità

Mi ritengo davvero fortunato perché, come monaco, sono stato un amico intimo di molti splendidi confratelli più anziani e più giovani di me. Ci amavamo persino più di quanto amassimo i rispettivi fratelli di sangue. Vivevamo, studiavamo e praticavamo insieme in uno spirito di autentica e magnifica fratellanza. Amavamo tutti il buddhismo e amavamo tutti il nostro paese. Volevamo tutti offrire un contributo, grande o piccolo che fosse, alla resistenza contro l'occupazione francese. Molti di noi nutrivano la ben radicata convinzione che fosse possibile creare un tipo di buddhismo capace di rispondere alle nostre necessità quotidiane e a quelle del nostro paese, e capace di liberarci dalle attuali sofferenze.

Eppure per otto anni, dal 1946 al 1954, la guerra con i francesi – «la sporca guerra», come la definì Jean-Paul Sartre – continuò a infuriare intorno a noi. Le pareti del nostro tempio a Hué erano crivellate dalle pallottole e ogni giorno, al calare della sera, tornava a regnare un'atmosfera di guerra e di morte. Si udivano raffiche di spari ed esplosioni in ogni direzione, e i proiettili sfrecciavano sopra il nostro tetto. Soldati francesi irrompevano nei nostri templi, perquisendoli in cerca di membri della resistenza o di cibo, esigendo che consegnassimo gli ultimi pugni di riso rimasti.

Alcuni monaci vennero uccisi pur essendo disarmati. Il mio confratello più anziano, Trí Thuyên, fu freddato da un proiettile francese nella pagoda della Montagna di Diamante. Morirono anche molti altri novizi, cari amici con cui avevo studiato all'istituto di studi buddhisti Báo Quốc di Hué. Il mio confratello più giovane, Tâm Thuông, fu ucciso da una pallottola sulla Montagna degli Immortali, proprio accanto al tempio del Lignaggio zen. Al giovane Minh Tâm spararono mentre si trovava nel distretto rurale di Phong Điền, al giovane Tánh Huyên dietro il tempio della Nube Benaugurante. Fratello Châu Quang venne ucciso nel centro di Hué...

In segreto organizzammo cerimonie funebri per i nostri fratelli. Conservammo un ritratto di Thày Trí Thuyên e, sotto di esso, quattro versi di

Thầy Trọng Ân:

*In tempi antichi non siamo stati insieme
Accendendo il profumato braciere, giurando sotto la torre della chiarezza?
Ma adesso, con la terra non ancora in pace,
Dove vaghi, smarrito? La tua immagine qui perdura.*

Nell'anniversario della morte del nostro fratello più giovane, Tâm Thuòng, ho scritto questa poesia:

*Tâm Thuòng, amico mio, in questa nebbia del primo mattino,
Senti il vento che chiama fra i mille pini?
Sulla Montagna degli Immortali l'antica pagoda è oscurata
Velata dal fumo di fucili e dalla foschia della guerra
Hai visto l'uccello azzurro posarsi accanto alla foresta
Emettendo senza sosta il suo grido dolente?
Quando cesserà?
Senti l'eroico canto
Colmo della più nobile volontà e della più forte risolutezza?
La fonte di ispirazione poetica si leva
come un grido gioioso da secoli passati.
In spirito, alla fonte della sublime via,
Un unico sentiero, due aspirazioni sorte insieme
Proseguiamo... Ricorda le serate primaverili di anni passati
Quando tutti si riunivano
Intorno al tiepido focolare dal profumo di legno di sandalo.
Usciamo... Delicato soffia il vento sopra montagne e fiumi
La primavera cala su mille alberi radiosi
Il vigoroso richiamo dello spirito si leva nel tumulto:
«Ora fuori, andate! Il buio ha prevalso troppo a lungo,
Trovate le antiche rovine nascoste sotto l'oceano lontano!
Riportate la luce nei luoghi d'ombra!».
Usciamo, cuori ancora giovani e colmi di euforia
Osservano le nubi fluttuanti, e le montagne e i fiumi lontani ammantati di foschia.
Sul lungo sentiero sono pieno di passione
«Il cuore di quel giorno sarà il cuore dell'eternità».
Amico mio, lo specchio del tempo non è mai stato infranto
Nel cuore di nessuno. La fonte di vita è tuttora sconfinata.
Questa sera, accendendo l'incenso, il fumo si leva impetuoso.
Vai, amico mio, e visita quanti dimorano nel paese mai scoperto!*

«Il cuore di quel giorno sarà il cuore dell'eternità» sono le parole del giuramento che scegliamo di rispettare pazientemente e l'ideale di servizio in base al quale ci impegniamo a vivere. Sapevamo che lo spirito dell'ispirazione poetica, il cuore della spiritualità e la mente dell'amore non potevano essere cancellati dalla morte. Se i primi ad avanzare sono stati abbattuti, coloro che li seguivano li perpetueranno.

Nel 1950 circa, tre giovani monaci – fra cui il sottoscritto – vissuti nel

tempio della Fonte del Risveglio a Saigon si trasferirono nelle regioni montuose centrali del Vietnam per dare vita a una comunità di giovani monaci presso la pagoda della Miracolosa Brillantezza sull'altopiano di Dalat. Sentivamo un profondo bisogno di unirci ad altri per nutrire noi stessi ed eravamo desiderosi di trovare il modo di adattare il buddhismo ai bisogni immediati delle persone. Là, con il totale sostegno del giovane abate, fondammo un istituto di studi buddhisti per monaci e monache, una nuova scuola media e una nuova scuola elementare per i bambini: le prime scuole private buddhiste gestite da monaci in Vietnam.

Una nuova primavera

Alla fine, dopo una sconfitta decisiva nella battaglia di Điện Biên Phủ nel 1954, i francesi furono costretti a cedere le loro colonie in Vietnam. Dopo tre mesi, la conferenza di Ginevra si concluse con un trattato che dichiarava una tregua e la suddivisione del paese in Nord e Sud. La notizia che il Vietnam sarebbe stato diviso scosse l'intera popolazione. Molti giovani monaci rimasero scioccati e confusi. Quello stesso anno la nuova amministrazione buddhista del Vietnam del Sud mi richiamò a Saigon dalle regioni montuose centrali e mi chiese di contribuire a rinnovare e modernizzare il programma di studi e di pratica per la giovane generazione di monaci e monache. Oltre alle lezioni creammo ben presto un'associazione studentesca e cominciammo a pubblicare una rivista intitolata «The New Lotus Season». Fondammo un movimento di «buddhismo impegnato» dopo aver spiegato cosa intendevamo con questa espressione in una serie di articoli intitolati *A New Perspective on Buddhism* (Una nuova prospettiva sul buddhismo), pubblicati sulla prima pagina del quotidiano «The Democrat». Volevamo offrire un nuovo tipo di buddhismo, un buddhismo che potesse fungere da zattera, per salvare l'intero paese dalla disperata situazione di conflitto, divisione e guerra.

Ero un giovane insegnante del dharma e i miei studenti di Saigon erano per me come fratelli e sorelle più giovani. Condividevamo una visione e uno scopo comuni, e persino adesso, ogni qual volta penso a loro, provo un'enorme gratitudine per l'amore che ci fu tra insegnante e studente e per lo spirito di fratellanza e sorellanza che ci accomunava. Questo rapporto è durato nel tempo e la nostra intima amicizia è riuscita a nutrire ogni altro tipo di amore. Ripensando al passato, oggi, sono profondamente grato per avere sempre avuto un buon legame con le generazioni più giovani.

Lo spirito del nostro buddhismo impegnato era la continuazione della visione del maestro zen Mât Thê, ma ancora troppo radicale per la maggioranza degli anziani nell'establishment buddhista, i quali liquidarono molte delle nostre idee e ci ridussero costantemente al silenzio. Ci sentimmo smarriti. Eravamo giovani,

non avevamo una posizione né un nostro tempio. Come potevamo realizzare i nostri sogni? Eppure rifiutammo di perdere la speranza. Continuammo a scrivere articoli e a pubblicare libri, e a piantare i semi di un nuovo tipo di buddhismo unificato che potesse rispondere ai bisogni della gente e a quelli della nostra epoca.

Il maestro zen Mât Thê morì pochi anni più tardi, appena quarantanovenne. Anche se in vita non era riuscito a realizzare il suo sogno, quel sogno continuò a vivere dentro di noi, e lo fa tuttora. Dopo la sua dipartita presi con me il suo unico discepolo, Thày Châu Toàn, che amavo come un fratello minore, forse persino più di un fratello di sangue perché condividevamo lo stesso sogno e la stessa aspirazione. Questo valeva anche per tutti gli altri miei confratelli. È strano, ma non siamo stati in collera fra di noi né abbiamo mai litigato, forse proprio perché nutrivamo una così profonda fiducia reciproca.

Rifugio nella foresta

Durante quei difficili anni, insieme con alcuni amici intimi e studenti ho fatto il possibile per creare un buddhismo di base che potesse rispondere alle sfide dell'epoca; offrire canti e preghiere non bastava a fermare la guerra. Ma venimmo accusati di seminare zizzania, le nostre riviste vennero infine chiuse e noi eravamo logorati dalle battute di arresto che dovevamo affrontare mentre lottavamo per la pace. Fu a quel punto che alcuni di noi ebbero l'idea di costruire un centro di pratica, un rifugio in cui nutrirci e guarire dopo periodi di intensa attività. Per noi sarebbe stata un'opportunità di sviluppare concrete pratiche buddhiste da offrire alla popolazione del nostro paese, di sanare le nostre ferite, corroborare il nostro spirito e fornire a tutti noi la forza necessaria per proseguire gli sforzi volti a cambiare la situazione.

Nell'agosto del 1957 cercammo e trovammo un appezzamento nella foresta montana di Đại Lão, un luogo remoto e tranquillo con molto spazio, ruscelli limpidi e sentieri per le passeggiate. Ricordo ancora la primissima volta in cui ho risalito la stradina di terra battuta fino alla profonda e misteriosa foresta. Mi trovavo con sorella Diêu Âm, la nostra intrepida e compassionevole sorella maggiore, che supportava attivamente la nostra visione con fede e fiducia sconfinite. Nel momento in cui vedemmo la foresta per la prima volta capii che stavamo vedendo il futuro. Là fondammo Phuong Bói (l'eremo delle Foglie di Palma Profumate) e iniziammo a trasformarlo gradualmente in una comunità di pratica. Progettavamo di piantare alcuni alberi di cachi e venderne i frutti per finanziare la comunità, e intendevamo chiamarlo Villaggio dei Cachi.

Ma dopo meno di quattro anni fummo costretti ad abbandonare il nostro rifugio e a disperderci di nuovo. Il governo ci sospettava di attività clandestine e ci rese impossibile rimanere. Alcuni di noi fuggirono a Saigon mentre altri furono condotti in un villaggio strategico nei paraggi, allestito da truppe governative con scopi «protettivi».

Il nostro centro di pratica di Plum Village, in Francia, è una nuova manifestazione dello spirito di Phuong Bói, così come lo era il monastero di Bát

Nhã, fondato sulle colline non lontane da Phuong Bói. Là, dal 2005 al 2009, più di quattrocento miei giovani discepoli monastici vietnamiti crearono una fiorente comunità di pratica. Anche se il governo – temendo la crescente popolarità del monastero – lo ha chiuso nel 2009 e ha costretto la sua comunità a disperdersi, i giovani monaci e monache di Bát Nhã continuano a incarnare lo spirito di Bát Nhã e di Phuong Bói nei nostri centri di pratica sparsi per il mondo.

Poesia per la pace

Nel 1964 venni invitato a dirigere il nuovo settimanale «The Sound of the Rising Tide», la rivista ufficiale della chiesa buddhista vietnamita unificata di Saigon, di recente fondazione. Proposi al mio fratello più giovane Thày Châu Toàn di diventare segretario editoriale, e lui a sua volta invitò l'acclamato poeta Vũ Hoàng Chuong a curare le pagine di poesia. All'epoca avevamo anche aperto da poco la Fragrant Palm Leaves Press, che stava già pubblicando molti testi autorevoli, opera di studiosi e artisti nella capitale.

Vũ Hoàng Chuong aveva dato recentemente alle stampe il poema *Fire of Compassion* (Fuoco di compassione) in onore del venerabile Thích Quảng Đức, il nostro riverito anziano il cui amore, coraggio e speranza erano talmente immensi che si diede fuoco per attirare l'attenzione del mondo sulle sofferenze del popolo vietnamita. Vũ Hoàng Chuong era un poeta di alto livello per il Vietnam del Sud e, benché in seguito sia diventato famoso per la sua «poesia ubriaca» e lo stile di vita appassionato ed ebbro, il buddhismo rappresentava ancora la sua principale fonte di ispirazione. Le sue poesie degli anni Sessanta, scritte quando stavamo tutti collaborando alla rivista, erano pervase dalla purezza, dalla speranza e dalla pace della meditazione.

*Il cuore del Buddha è mosso dall'amore per questa vita di sofferenza.
Trasformando il suo corpo in neve che cade dai quattro quarti,
Egli diviene un loto di cento petali, un albero di mille metri.
Tutta l'amarezza lenita da un'unica goccia di quiete.*

«The Sound of the Rising Tide» cominciò ben presto a riferire degli sforzi della comunità buddhista per instaurare la pace e riunificare il paese. Vũ Hoàng Chuong forniva poesie per accompagnare fotografie e notizie. Lui e Thày Châu Toàn lavoravano gomito a gomito e andavano insieme a raccogliere notizie sullo sciopero della fame attuato dai monaci nel tempio nazionale vietnamita (Quốc Tự) per protestare contro l'oppressione del governo. Di tanto in tanto Vũ Hoàng Chuong veniva a farci visita nel monastero della Foresta di Bambù e ci portava

anche una poesia. Era un uomo schietto e provocatorio, qualità che gli sarebbero costate la libertà e la vita pochi mesi dopo la salita al potere del regime comunista nel 1975.

Nel periodo in cui stavamo tutti lavorando alla rivista a Saigon, io vivevo in un piccolo eremo dal tetto di paglia nei terreni del monastero della Foresta di Bambù, a circa un'ora di motocicletta dal centro della città. Anche Thày Châu Toàn abitava là, e ogni giorno raggiungeva in moto gli uffici del settimanale. L'abate Thày Đòng Bôn, Thày Châu Toàn e io eravamo stati novizi tutti insieme a Hué, vent'anni prima. I miei due confratelli trasformarono il monastero in un luogo magnifico e felice in cui tutti potessimo rifugiarci. Thày Châu Toàn era un vero artista e possedeva un autentico talento nel creare magnifiche composizioni floreali; Thày Đòng Bôn era invece un ottimo cuoco e ci offriva spesso il suo famoso piatto a base di giaca. Ogni settimana ci riunivamo per praticare la meditazione seduta, la meditazione camminata, la discussione del dharma e i pasti silenziosi, e immaginavamo il nostro futuro insieme. Molti studenti universitari – compresa sorella Phuong, divenuta in seguito sorella Chân Không – si univano a noi e talvolta mi chiedevano di recitare loro qualche poesia.

Fu più o meno in quel periodo che la pionieristica rivista letteraria «Creativity» lanciò la «poesia libera» (*poésie libre*), che si affrancava dalle severissime regole tradizionali di metro e rima. I miei componimenti sulla guerra e la pace, molti dei quali scritti in versi liberi, stavano comparando sulle pagine di «The Sound of the Rising Tide». Quando nel 1965 venne pubblicata una raccolta, la polizia governativa andò nelle librerie per sequestrarne le copie, ma erano già state vendute tutte. Le poesie vennero lette e udite da molti vietnamiti, e talvolta cantate con accompagnamento di chitarra durante le riunioni studentesche, così come negli Stati Uniti si stavano cantando canzoni di protesta. Molte vennero denunciate come «poesie contro la guerra» – stranamente, da entrambi gli schieramenti in lotta.

«The Sound of the Rising Tide» divenne ben presto il settimanale buddhista più popolare del Vietnam. Ogni settimana ne venivano stampate cinquantamila copie, portate poi in aereo a Hué e a Danang per soddisfare le richieste. Scoprimmo che il nostro stimato editor per la poesia, Vũ Hoàng Chuong, aveva sottolineato com'era strano che le mie «poesie di pace» sulla rivista fossero di gran lunga le opere migliori del movimento della poesia libera, benché io non le definissi mai esempi di quest'ultima.

I versi seguenti sono tipici di quei poemi e provengono dalla poesia *Our Green Garden* (Il nostro verde giardino), tradotta in inglese e pubblicata sulla «New York Review of Books» nel 1966.

*Fuochi spuntano come denti di dragone nei dieci punti dell'universo.
Un furibondo vento acre li spinge verso di noi su ogni lato.
Superbi e splendidi, montagne e fiumi dimorano.*

*Tutt'intorno l'orizzonte arde del colore della morte.
Quanto a me, sono ancora vivo,
Ma il mio corpo e l'anima al suo interno si contorcono come se fossero anch'essi in fiamme.
I miei occhi arsi non possono versare altre lacrime.*

*Dove andrai questa sera, caro fratello, in quale direzione?
Il fragore degli spari è vicino.
Nel suo petto, il cuore di nostra madre avvizzisce e appassisce come un fiore morente.
Lei china il capo, i lisci capelli neri ora striati di bianco.
Per quante notti, notte dopo notte, è rimasta accovacciata, ben sveglia,
Sola con la sua lampada, pregando che la tempesta finisse?*

*Carissimo fratello, so che sei tu che mi sparerei stanotte,
Trafiggendo il cuore di nostra madre con una ferita che non potrà mai sanarsi.*

*O venti terribili che soffiare dai confini estremi della Terra
Per abbattere le nostre case e inaridire i nostri fertili campi!*

*Dico addio al luogo fiammeggiante e sempre più nero in cui sono nato.
Ecco il mio petto! Puntagli contro il fucile, fratello, spara!
Offro il mio corpo, il corpo che nostra madre ha partorito e nutrito.
Distruggilo se vuoi,
Distruggilo in nome del tuo sogno,
Quel sogno nel cui nome uccidi.*

*Mi senti invocare l'oscurità:
«Quando finiranno queste sofferenze,
o oscurità, nel cui nome distruggi?».*

*Torna indietro, caro fratello, e inginocchiati ai piedi di nostra madre.
Non sacrificare il nostro caro giardino verde
Alle frastagliate fiamme là portate
Da venti selvaggi giunti da molto lontano.*

*Ecco il mio petto. Puntagli contro il fucile, fratello, spara!
Annientami se vuoi
E ricava dalla mia carcassa qualsiasi cosa tu stia sognando.*

Chi rimarrà a celebrare una vittoria fatta di sangue e fuoco?

Nel 1964, anno in cui cominciai a dirigere «The Sound of the Rising Tide», fondammo anche la School of Youth for Social Service (SYSS) e la Vạn Hạnh University, quest'ultima con l'intento di ridare vita allo spirito di apertura mentale tipico del sistema di istruzione delle antiche dinastie vietnamite, di liberare le giovani menti dagli studi dogmatici e di insegnare loro le qualità della comprensione, dell'amore e della fiducia in grado di salvare il nostro paese.¹

Assegnammo a confratelli diversi il compito di guidare i vari rami della nostra attività. Un fratello anziano divenne rettore dell'università, un altro direttore della Fragrant Palm Leaves Press e un altro ancora – Thày Thanh Văn – direttore della SYSS, mentre il mio giovane fratello Thày Châu Toàn proseguì la sua attività di redattore della rivista «The Sound of the Rising Tide». Thày Thanh Văn cominciò a dirigere la SYSS a soli ventiquattro anni. Era un giovane monaco estremamente gentile e coraggioso che guidò con profonda saggezza, pacatezza e compassione le migliaia di giovani impegnati nei programmi di ricostruzione del nostro villaggio. Quando venne ucciso accidentalmente da un soldato americano ubriaco alla guida di un camion militare, a Thày Châu Toàn venne chiesto di sostituirlo come direttore della SYSS.

Ma dopo meno di due anni dall'inizio di tutte queste iniziative venni esiliato dal Vietnam per avere osato chiedere pubblicamente una tregua e negoziati di pace. Era l'estate del 1966. La SYSS cominciava a dover affrontare rilevanti problemi finanziari e legali ed eravamo costretti a lottare da lontano per mobilitare un certo sostegno che potesse aiutare la scuola a sopravvivere. La SYSS aveva già realizzato numerosi progetti davvero notevoli, offrendo sollievo alle vittime di guerra e creando villaggi per fornire loro un posto stabile in cui vivere, prendendosi cura degli orfani di guerra e costruendo villaggi amministrati «pilota» per dimostrare la capacità delle persone di autorganizzarsi.

Ora vedo chiaramente che tutto quello che successe era un proseguimento, una nuova manifestazione, di ciò che era stato prima. Il monastero della Foresta di Bambù a Saigon, nostro rifugio e base durante il periodo di intensa attività negli anni Sessanta, era la continuazione del monastero della Foresta di Bambù a Hué, dove negli anni Quaranta avevamo studiato e praticato come novizi, con la presenza ispiratrice di Thày Mật Khê. Il mio amato fratello più giovane Thày Châu Toàn, con il suo cuore sincero e dedito al servizio, era la continuazione del suo insegnante, Thày Mật Khê, che era stato il primo a donarci la visione che un simile buddhismo impegnato fosse anche solo possibile. Non si può considerare Thày Mật Khê separatamente da Thày Châu Toàn, né uno qualsiasi di loro due dal sottoscritto. Inter-siamo. Lo stesso vale per tutti i miei fratelli più anziani e più giovani, e per ognuno dei miei studenti.

Esiliato dal mio paese, non potei essere presente il giorno in cui Thày Thanh Văn morì, e nemmeno il giorno in cui morì Thày Châu Toàn. Soltanto nel 2005, dopo quarant'anni, mi venne consentito di tornare in Vietnam. Ho offerto incenso per entrambi i fratelli nel monastero della Foresta di Bambù e nel tempio della Nube Fluttuante.

Oggi la nostra attività continua nella generazione di monaci successiva a noi, presente in tutto il mondo. E continua anche nella nostra poesia.

Amore, poesia e tempo

Nguyễn Du (1766-1820) è forse il più grande poeta vietnamita. Il suo poema epico *Il racconto di Kièu* occupa un posto speciale nel cuore del popolo vietnamita, e persino contadini analfabeti sono in grado di recitarne a memoria interi passaggi. Per molti vietnamiti odierni *Il racconto di Kièu* è ormai un'efficace metafora delle sofferenze dei loro compatrioti e del loro paese.

È la storia di una giovane donna estremamente intelligente, talentuosa e bella ma straordinariamente sfortunata di nome Kièu, che sopporta quindici anni di tragedie e sventure. Per due volte è costretta a darsi alla prostituzione e per due volte viene ridotta in schiavitù ma, pur dovendo affrontare terribili stenti, sofferenze e momenti di disperazione, riesce ripetutamente a trovare la forza di confidare nel potere dell'amore. Ed è questo profondo amore – non solo per la sua famiglia, per il suo primo innamorato Kim Trọng e per l'eroe ribelle Tù Hai ma anche per molte migliaia di soldati a cui salva la vita pagando un costo per lei tremendo – a condurla infine alla pace.²

Nguyễn Du coglie vividamente intensi momenti di comprensione e intuizione fra Kièu e i suoi innamorati. Ho letto la sua opera quando ero ancora giovane e mi ha molto stupito che un così serio e solenne studioso del confucianesimo potesse scrivere versi tanto ardenti e romantici, esprimendo tutta la passione, l'avventatezza e la follia della gioventù. Nguyễn Du è stato testimone degli aspetti più sgradevoli e orrendi di una società corrotta che stava subendo un collasso totale ma, allo stesso tempo, è riuscito a vedere che la poesia capace di incarnare le virtù di bellezza, nobiltà e purezza spirituale poteva forse contribuire a salvare dalla catastrofe persino una società del genere.

Gli svariati termini che utilizza nel *Racconto di Kièu* per descrivere l'esperienza del tempo mi hanno ispirato a scrivere la seguente contemplazione poetica intitolata *Ora vedo*. Si tratta di una profonda meditazione sul tempo, l'amore e la felicità. Cari amici, vi prego di leggerne solo una breve sezione per volta, esattamente come fareste con l'opera *Essere tempo* del grande maestro zen Dōgen.³

ORA VEDO

Ora vedo significa che non ho mai visto, prima. Come mai? Posso anche avere cercato a lungo, ma non riesco a vedere. Forse è perché non sto più cercando che adesso comincio a vedere. E cos'è che vedo? Cos'è che ho cercato?

Forse quello che ho cercato sono io stesso. Voglio sapere chi sono. Voglio sapere *chi* è colui che pratica la meditazione. *Chi* è colui che cerca di guardare a fondo? *Chi* è colui che recita il nome del Buddha?

Maestri zen e terre pure

Cinquant'anni fa, sulla parete del tempio Polin sull'isola di Lantau, a Hong Kong ho visto questo poema:

有土即非淨
言詮何所爲？
佛說原無我
禪師問是誰？

*Se c'è una Terra, allora non la si può descrivere come Pura.
A cosa servono parole ed espressioni?
Se il Buddha dice che non esiste il sé
Chi è dunque il maestro zen?*

Non esiste una Terra Pura. Se c'è vita in quella terra, quella terra non può essere definita davvero pura. Le persone che vi abitano devono mangiare, e se mangiano devono defecare. In quella terra devono esserci sale per la meditazione, sale da pranzo e anche toilette. Se ci sono toilette, quella terra non è più pura. Quindi non appena pronunci le due parole «Terra Pura» sbagli. *A cosa servono, dunque, parole ed espressioni?* Eppure i seguaci della scuola buddhista della Terra Pura credono che recitare ancora e ancora il nome del Buddha li aiuterà a rinascere, dopo la morte, nella Terra Pura, una sorta di splendido Regno dei Cieli.

Se stai cercando una Terra Pura o un Regno dei Cieli in cui andare dopo la morte, sei prigioniero. Se segui la scuola zen del buddhismo e pensi di dover cercare un maestro dal quale ricevere insegnamenti sei egualmente prigioniero.

Se quello che il Buddha ci ha insegnato sul non sé è vero, allora chi è il maestro zen? Il maestro zen che ti sta insegnando è un sé? Tu chi sei? Chi è il maestro zen? Il Buddha lo ha reso chiarissimo: non esiste nessun sé. Chi è colui che recita il nome del Buddha? Sono io. Eppure non so davvero chi sono, ed ecco perché sto cercando me stesso.

«Chi è colui che recita il nome del Buddha?» è un koan.⁴ All'inizio potrebbe sembrare che io sappia già chi è il Buddha, ma quello che non so è chi sono io. In realtà, se sapessi davvero chi è il Buddha, saprei già chi sono io. Ho cercato il Buddha. E ho cercato me stesso. Soltanto adesso che ho smesso di cercare comincio a vedere.

Ritorno all'ora

Dove ho cercato il Buddha? Dove ho cercato me stesso? Nel passato? Nel futuro? Ma il passato è già svanito e il futuro non è ancora qui. Passato e futuro sono illusioni. Sono semplici idee. Solo il presente è reale. Solo l'ora è reale. Ecco perché devo tornare all'ora se voglio vedere davvero il Buddha e vedere davvero me stesso.

*Possiamo vedere solo se torniamo all'ora.
È semplice.*

L'ora è l'unico momento in cui puoi trovare quello che stai cercando. Hai cercato il nirvana. Hai cercato Dio. Hai cercato l'illuminazione, il risveglio. Hai cercato la Terra Pura, e la tua autentica natura di non nascita e non morte.

*Si scopre che tutto quello che hai cercato
si trova già nel momento presente.
E il segreto per trovarlo è tornare all'ora.*

Soltanto ora vedo

«Soltanto ora vedo...» è parte di un verso del *Racconto di Kièu* di Nguyễn Du, il più famoso poema epico vietnamita (vedi nota 2). Lo si può tradurre letteralmente con «arrivando nell'ora vedo il qui». Soltanto *nell'ora* puoi vedere *il qui*.

Il qui rappresenta lo spazio e *l'ora* il tempo. *L'ora* sta incontrando *il qui*. È possibile separare *il qui dall'ora*? È possibile estrarre lo spazio dal tempo? Sono due cose diverse oppure la stessa cosa?

*Soltanto ora vedo quello che ho di fronte,
Eppure sin dall'inizio il mio cuore aveva visto con certezza i
giorni a venire.* 5

Kièu si sta rivolgendo al guerriero ribelle Tù Hai, il suo grande amore, tornato da lei dopo un lungo anno trascorso al comando di un enorme, nuovo esercito.

Adesso è un uomo molto potente e ricco, un re ribelle. Kièu non ne rimane stupita, perché non è soltanto ora che riesce a vedere chi lui sia davvero: ne aveva scorto la grandezza e il futuro eroico già durante il loro primo incontro. «Quando ti ho visto per la prima volta, pur non avendoti ancora visto in veste di re, sapevo già che eri un re. Non avevo bisogno di vedere centomila soldati al tuo comando per capire chi eri davvero. Riuscivo a vederli nel tuo futuro, ed ero sicura di quello che vedevo.»

È ovvio che quando guardi a fondo nell'ora vedi già il futuro. Ecco perché *l'ora* e *il qui* sono così importanti. Osservando a fondo *il qui* e *l'ora* puoi vedere in tutte e dieci le direzioni così come il passato, il presente e il futuro. Le dieci direzioni *sono* i tre tempi stessi. Il poeta ha capito che dobbiamo tornare *all'ora* per poter vedere *il qui*, e tornare *al qui* ci permette di vedere *l'ora*.

Arrivando nell'ora vedo il qui. Non è magnifico?

Il tempo stesso

現法, *hiện pháp* in vietnamita, *drstādharmā* in sanscrito, significa «ciò che sta venendo visto ora», ossia *il tempo stesso*. «Ciò che sta venendo visto» è il momento presente, cioè l'ora.

Quello che vedi sei tu.

La vita stessa

Cos'è che vedi? Prima di tutto il tuo corpo, di cui non abbiamo nemmeno cominciato a misurare la miracolosità: questi due occhi scintillanti capaci di vedere luna e stelle, e queste due gambe, ancora abbastanza forti per scalare una montagna.

*Quali meraviglie di questo genere
non hai ancora visto davvero?*

Sai di avere un corpo, ma quando sei impegnato con il tuo computer per ore e ore dimentichi completamente di avere un corpo.

Quando ti ricordi di inspirare ed espirare con consapevolezza, la tua mente torna al tuo corpo e al momento presente, torna all'ora. Nel momento presente la prima cosa che incontri è il tuo corpo. Entrando in contatto con esso vedi la storia della vita: vedi i tuoi genitori e i tuoi antenati in te, non solo antenati umani ma anche antenati animali, vegetali e minerali. Sono tutti vivi e pienamente presenti in ogni cellula del tuo corpo. In te puoi vedere anche i tuoi antenati spirituali. Puoi vedere in te la Madre Terra e il Padre Sole.

Guardando dentro il tuo corpo scoprirai che non sei un sé separato, tagliato fuori da tutto il resto, ma un torrente che scorre senza sosta: il torrente della vita stessa.

Il tuo corpo abbraccia l'intero universo

*Vedere un mondo in un granello di sabbia
E un cielo in un fiore selvatico,
Tenere l'infinito nel palmo della mano,
E l'eternità in un'ora. 6*

L'uno contiene il tutto. Il tuo corpo può dirti tutto quello che c'è da sapere sull'universo, lo spazio infinito e il tempo senza fine. Vedrai che *il qui* è anche *il là*, e che *l'ora* racchiude in sé tutta l'eternità, compresi il passato e il futuro. L'eternità è qui per essere toccata in ogni istante. Il sole e la luna, tutte le stelle e tutti i buchi neri possono stare comodamente dentro un minuscolo granello di sabbia.

*L'intero universo può cantare
con la voce di un fiore selvatico.*

Trovarsi l'un l'altro nell'ora

*Nell'ora ci vediamo chiaramente a vicenda,
Al di fuori di questo momento, tutto verrà ricordato
solo come un sogno? 7*

Nell'istante esatto in cui si vedono, Kièu e l'avvenente studioso Kim Trọng si innamorano perdutamente, ma le usanze della società confuciana dell'epoca rendono molto arduo per loro incontrarsi. Kim Trọng si trasferisce allora in una casa vicina e alla fine si organizzano per vedersi segretamente mentre la famiglia di Kièu è fuori, riuscendo a trascorrere un magnifico pomeriggio insieme. Kièu rincasa al crepuscolo, prima che i familiari possano accorgersi della sua assenza, ma scoprendo che non sono ancora rientrati non riesce a resistere alla tentazione di tornare indietro per passare un altro po' di tempo con Kim Trọng. Nel chiarore della luna che sorge Kièu sgattaiola nuovamente fuori di casa, e il suono dei suoi passi sul sentiero ghiaioso sveglia il giovane che, semiaddormentato e sbalordito, le chiede se stia sognando o se lei sia davvero tornata. La replica di Kièu rivela una profonda saggezza: «*In questo momento io sto vedendo te e tu stai vedendo me, ma chi può dire se al di fuori di questo momento ogni cosa non sarà nulla più di un sogno?*».

Solo nel qui e ora abbiamo la possibilità di vederci chiaramente l'un l'altro. Al di fuori dell'ora c'è solo illusione. L'ora reca in sé la vera vita, insieme con tutte le sue meraviglie. La persona che ami è una di quelle meraviglie. È soltanto nell'ambito dell'ora che puoi riconoscere la presenza della persona amata.

Possiedi l'ora? Se non hai l'ora, come puoi avere l'amore? Ecco perché ogni respiro e ogni passo che fai devono riportarti all'ora. Se non hai l'ora non hai nulla, nemmeno te stesso; ogni cosa è e sarà soltanto un sogno.

*È solo nell'ora che possiamo riconoscere
la presenza l'uno dell'altro. Al di fuori dell'ora ogni cosa*

è incorporea come fumo.

La prima volta che ha incontrato Kièu, il guerriero Tù Hai l'ha invitata ad avvicinarsi, a vederlo chiaramente:

Vieni qui, avvicinati, e guarda di nuovo. ⁸

È vero che se vogliamo vederci chiaramente a vicenda dobbiamo guardare direttamente nel cuore del momento. Kièu ha guardato ed è riuscita a vedere molto a fondo. È riuscita a vedere i draghi e le nubi nel futuro di Tù Hai.⁹ È riuscita a vedere il suo grande cuore e la sua più profonda aspirazione. Hai visto veramente la persona amata? La persona amata ha visto veramente te?

Guardandoci profondamente a vicenda possiamo vedere le più profonde aspirazioni l'uno dell'altro.¹⁰

*Quando capiamo le più profonde aspirazioni
l'uno dell'altro, diventiamo anime gemelle.*

Quel momento è ora

L'ora può essere il momento più magnifico. È talmente magnifico che stenti a credere che sia reale.

Ma la realtà è come è. Il momento presente è più splendido di qualsiasi sogno. Questo momento non è un sogno: è realtà. Datti un pizzicotto. Non fa male? Non stai sognando, sei perfettamente sveglio. Hai fatto moltissimi sogni ma nessun sogno è splendido come la realtà che si sta dipanando per te nel qui e ora.

La Madre Terra è un bodhisattva di sconfinata bellezza. Non è mai stata splendida come ora. Potremmo sentirci ispirati a scrivere un poema dopo l'altro in sua lode. Ognuna delle sue quattro stagioni è magnifica. Eppure non esiste poeta, pittore, compositore, architetto o matematico talentuoso come lei.

La Madre Terra è la madre di tutti i buddha e di tutti i bodhisattva. È la madre di tutti i santi e i beati. Una gru candida, un ruscello limpido, un ciliegio in fiore, una notte serena illuminata dalla luna, un alto picco innevato... attestano tutti il suo splendore.

La Madre Terra ti ha portato alla vita ed è dentro di te. Sei splendido come lei perché sei lei. La tua natura è la sua natura: la natura di non nascita, non morte, non venire, non andare, non essere, non non essere, non identità, non alterità. Sei il germoglio verde, sei il crisantemo giallo, sei la rosa rossa, sei la canna di bambù viola che oscilla nel vento.

Sei invitato a tornare all'ora, e sarai in contatto con lei. Troverai in questo stesso momento tutto quello che hai sempre cercato.

*L'ora abbraccia tutti i «quando»
e tutti gli «avrebbe potuto essere».*

Credo che quel momento sia ora,

Vedo tutto chiaramente di fronte a me ma sospetto ancora che sia un sogno. ¹¹

La famiglia di Kièu la ritrova finalmente dopo quindici anni di separazione, quindici anni di sofferenza e disperazione inespresse. La giovane era stata portata lontano da casa e, non potendo tornarvi, aveva rinunciato alla speranza di rivedere i familiari, perciò non riesce a credere ai suoi occhi quando le compaiono davanti all'improvviso. Non riesce a credere che il momento così a lungo sognato sia qui, ora.

Ogni momento è così, se riusciamo a vederlo chiaramente. Scopri che il momento presente, questo preciso ora, è già più bello di quanto avresti mai potuto immaginare. Dubiti che sia reale perché è così incredibilmente bello che credi di sognare. Cos'altro stai cercando? Cos'altro hai bisogno di ottenere? Sei già quello che vuoi diventare. Hai già tutto quello che ti serve per essere felice.

Non c'è nessuna via per la Terra Pura, la Terra Pura è la via. E non c'è alcuna via per il Regno di Dio, il Regno è la via. La Terra Pura e il Regno sono disponibili in ogni passo.

*Non esiste nessuna Terra Pura,
non esiste nessun Regno al di fuori dell'ora.*

Solo quando...

Mio caro, non cercare la felicità nel futuro. Non aspettare quel giorno, non aspettare un lontano futuro *poi*... Non dire che quella felicità sarà possibile *solo quando* avrai questo o quello. Cos'è che stai cercando? Cos'è che stai aspettando? È la fama? La ricchezza? Il potere? Il sesso? Oppure è solo la distrazione dal vuoto interiore? Non pensare che sarai davvero felice *solo quando* avrai ottenuto queste cose. Non aspettare il *poi*.

Guardati intorno. Ci sono una miriade di persone che hanno tutte queste cose, ma non hanno la pace mentale, non sono ancora felici. Non sentono mai di avere abbastanza perché il pozzo del desiderio è senza fondo. Se siamo assetati ma continuiamo a mangiare del sale, avremo sempre più sete. Dobbiamo imparare le pratiche di *avere il minor numero di desideri possibile* e di «ho abbastanza». Quando riusciamo a vedere che in questo preciso momento *abbiamo già abbastanza*, la nostra sete viene saziata, la nostra brama viene placata, e la vera felicità diventa possibile.

A un certo punto, nel *Racconto di Kièu*, l'audace guerriero Tù Hai confida a Kièu che, pur amandola profondamente, sente che non possono continuare a vivere tranquilli in eterno. «Tutto quello che abbiamo ora siamo noi due», dice. «Non mi sono ancora fatto un nome, non ho ancora fatto fortuna. Ho bisogno di farmi strada nel mondo, di ottenere un enorme trionfo. *Solo quando* avrò centomila soldati sotto il mio comando e potrò darti il benvenuto a casa come mia regina sarò davvero felice.»

A causa di questo *solo quando* decide di lasciarla per un anno intero. Lei lo supplica di permetterle di accompagnarlo, ma Tù Hai rifiuta.

*Quando avrò centomila uomini,
Quando tamburi e stendardi faranno tremare la terra, oscureranno il cielo,
Quando tutti riconosceranno la mia grandezza,
Soltanto allora ti accoglierò nuovamente al mio fianco. 12*

I nostri cari sono qui. Sono il nostro compagno o compagna, il nostro amico o amica, i nostri figli o i nostri genitori. Eppure abbiamo la sensazione che il semplice essere insieme non basti, ci serve qualcosa di più. Sentiamo il bisogno di andare in cerca di successo, trionfo, più soldi o un più alto status sociale da portare ai nostri cari per farli felici, per renderli orgogliosi, per conquistarne l'amore. Il *poi* diventa la condizione dell'*ora*.

Molti di noi pensano che soltanto quando avremo questo o quello, soltanto quando la situazione cambierà, soltanto *allora* potremo essere felici. Non riconosciamo la nostra felicità nell'*ora* e la cerchiamo nel *poi*. Siamo convinti che la felicità sia situata in un imprecisato momento futuro. Ci diciamo a vicenda: «Dobbiamo aspettare, tesoro, e *poi...*». E mentre siamo impegnati a cercare di creare quel *poi* abbandoniamo i nostri cari nell'*ora*. Sacrifichiamo l'*ora* che è così prezioso per un *poi* che non arriva mai.

*Il poi appartiene sempre al futuro.
È un'illusione che non può mai diventare realtà.*

Guardare nella stessa direzione

Qualcuno ha detto che amarsi non significa solo restare seduti a guardarsi, ma guardare nella stessa direzione.¹³ È vero? Se guardiamo entrambi nella stessa direzione, cos'è quella direzione? È la direzione del potere, della fama e della ricchezza? Questo significherebbe che il nostro amore da solo non ci soddisfa, non basta per renderci felici. Se poi quella direzione è la direzione del televisore, è una vera tragedia.

All'inizio, quando ci siamo innamorati, ci bastava guardarci a vicenda per essere felici. Adesso guardandoci non siamo più felici perché ci siamo feriti l'un l'altro tantissime volte. Guardare la televisione è solo un modo per camuffare la sofferenza e il senso di solitudine che ognuno di noi prova.

Se la direzione in cui stiamo guardando è la direzione dei nostri ideali, delle nostre più profonde aspirazioni, cosa sono i nostri ideali, le nostre aspirazioni? Evidentemente non sono fama o ricchezza, perché queste non sono veri ideali. Eppure molto spesso ideali che paiono splendidi possono nascondere al loro interno un più profondo desiderio di fama e profitto. Inganniamo noi stessi, inganniamo gli altri. Inganniamo noi stessi con il buono, il vero, il bello; con la giustizia, l'uguaglianza e la fratellanza; con l'umanesimo o il socialismo.

Perché non ci sentiamo in pace restando semplicemente seduti a guardarci? Guardandoci a vicenda scopriamo le meraviglie l'uno dell'altro, e impariamo a dare valore l'uno all'altro. Guardandoci riconosciamo le meraviglie del qui e ora. Guardandoci possiamo scorgere le preoccupazioni e le aspirazioni l'uno dell'altro, così come i timori, la sofferenza e il senso di solitudine. Quando vediamo e capiamo il dolore e la sofferenza in noi stessi e nell'altra persona, dentro di noi comprensione e compassione iniziano ad aumentare. Queste sono le energie che hanno il potere di sanarci e trasformarci. Questo è il segreto per nutrire il nostro amore. Quando guardiamo il mondo vediamo che nulla può sopravvivere senza cibo. Lo stesso vale per l'amore. Per quanto sia splendido, il nostro amore è impermanente. Dobbiamo imparare a nutrirlo con l'energia della comprensione e della compassione. Solo quando sappiamo guardare a fondo

l'uno nell'altro, e guardare a fondo dentro noi stessi, possiamo generare queste due preziose energie.

Quando sappiamo nutrire il nostro amore possiamo sanare noi stessi e coloro che ci circondano. Quando l'amore aumenta, il suo abbraccio diventa per natura sempre più ampio. Se il tuo amore è vero amore, continuerà a crescere fino a includere tutte le persone e tutte le specie. Il tuo amore diventerà un fiume, abbastanza ampio per nutrire non solo te e la persona amata ma il mondo intero. Questo è l'amore senza limiti, un cuore senza confini e senza discriminazioni. È compassione illimitata, affettuosa gentilezza illimitata. Reca gioia a tutti. Niente e nessuno è escluso da questo amore: ecco perché lo si definisce l'amore dell'inclusione senza limiti.

L'amore che non cresce è amore che sta già cominciando a morire. Ecco perché dovremmo guardarci l'un l'altro in profondità, per aiutare il nostro amore a crescere. Guardando la sofferenza della persona amata vedremo la sofferenza di tutti gli esseri viventi e la nostra compassione comincerà a crescere. La nostra compassione diventerà potente come un tuono, e la nostra gentilezza amorevole sarà come la pioggia: gocce rinfrescanti che possono penetrare nel cuore di tutte le creature. Una nube può anche sembrare assai delicata e soffice, ma è in grado di produrre un tuono potente.

*Il vero amore non è mai debole.
Grande compassione è anche grande coraggio.*

Dimorare pacificamente

Se sei inquieto, se non riesci a stare seduto tranquillo e in modo stabile, è perché non sei insediato nell'ora. L'inquietudine è il male della nostra epoca, e più tentiamo di quietarla con il consumo di cose – per esempio cibo e bevande, film, siti web, libri o giochi –, più il vuoto aumenta e più irrequieti diventiamo. Dovremmo rammentarci a vicenda che l'ora è l'unica cosa solida e reale.

L'ora è un luogo straordinario, affascinante e magnifico: il fondamento di tutto il tempo e lo spazio.

Non devi fare altro che concentrare l'attenzione sulla tua inspirazione ed espirazione, riconoscerle e sorridere loro. Se sei consapevole che stai inspirando sei davvero là. La tua presenza è una meraviglia e un miracolo. Respirando in quel modo riporti la tua mente al tuo corpo e diventi autenticamente presente nell'ora. Apprezzando pienamente quel momento, dimori nella pace e nella libertà. Ogni respiro è un miracolo. Ogni respiro ha il potere di nutrire e di sanare.

Respirando consapevolmente, dimorando nella pace e nella libertà, vedi te stesso come il magnifico *Dharmakaya*, ti vedi come l'amante dell'universo.¹⁴ Ti vedi come la Madre Terra e il Padre Sole.

Camminare nell'ora

Se quando cammini sei seccato o scontento, se i tuoi passi non sono saldi, è perché stai ancora cercando qualcosa nel passato o nel futuro. Non ti rendi conto che quello che stai cercando si trova già qui nel momento presente. Se ogni passo che fai ti riporta al presente, quel passo diventerà saldo come la Madre Terra. Quando fai un passo del genere è come se un loto ti stesse sbocciando sotto il piede. Cammini in libertà, pace e soddisfazione. Sarai una delle persone più magnifiche della Terra grazie alla tua capacità di dimorare pacificamente nell'ora.

Non hai bisogno di cercare nient'altro perché sei tu stesso l'oggetto di tutto il cercare. Se non l'hai ancora capito, non ti sentirai al sicuro e a tuo agio nemmeno se tutto, intorno a te, è pacifico e sicuro. Guardando la splendida e silente luna ti chiederai perché il tuo cuore non è ancora in pace.

Alcune persone possiedono qualcosa di molto speciale: hanno l'ora nel cuore. Quando abbiamo l'occasione di sedere accanto a una di loro ci sentiamo perfettamente in pace. Irradiano un'energia di pace che penetra a fondo dentro di noi. Ogniqualvolta abbiamo l'occasione di camminare al loro fianco, riusciamo a percepire questa sottile fonte di pace e gioia. I loro passi sono pacifici e liberi, il che ci aiuta a camminare in pace e libertà.

Anche tu puoi camminare in questo modo. Cammina come se non dovessi andare da nessuna parte, come se stessi arrivando a ogni passo. Ogni passo può riportarti all'isola interiore, al magnifico momento presente, all'ora.

Camminando insieme in tal modo ci sentiamo come gocce d'acqua che confluiscono in un fiume ampio e gentile. La goccia d'acqua non ha bisogno di fare nulla. La goccia viene abbracciata dal fiume e trasportata fino all'oceano del momento presente.

Bere nubi

Ogni volta che bevi il tè hai un'eternità per assaporare l'atto di bere il tè. Le nubi smettono di correre, il vento smette di soffiare e il tempo si ferma. Le nubi sono presenti nel tuo tè. Il vento è presente nel tuo tè. Anch'io sono nel tuo tè.

Bevi il tè come se stessi bevendo nubi.

Cosa stai cercando?

*Se ho cercato a lungo uno spillo sotto il mare,
Era per l'oro vero dell'amore, o solo per gli incostanti fiori e luna della lussuria? 15*

Stavi cercando qualcosa, mio caro. Hai cercato così a lungo, invano. È come se tu stessi cercando un ago sul fondo dell'oceano. Cos'è che stavi cercando? Stavi cercando l'ennesima fugace illusione di felicità oppure il vero amore? Sì, l'amore che stai cercando è l'amore della roccia solida e dell'oro – il vero amore –, non semplice lussuria e piacere sensuale.

Cos'è il vero amore? Dove puoi trovarlo? Sei in grado di trovare la comprensione e l'amore dentro di te? Hai davvero bisogno che *qualcun altro* ti ami e ti capisca? Se sei così affamato d'amore e comprensione, chi riuscirà mai a capirti e amarti?

*Se non riesci a capire te stesso,
se non riesci ad amare te stesso,
come potrai mai capire o amare un'altra persona?
E come consentirai mai a un'altra persona di amarti?*

Dopo anni di ricerche, Kim Trọng trova finalmente il suo vero amore Kiêu molto lontano da casa. Sono passati quindici anni dall'unico e magico giorno trascorso insieme, quando si sono giurati solennemente amore eterno sotto la luce della luna. Lei è stata salvata dopo il suo tentativo di suicidio e adesso è una monaca. Pur avendo sofferto molto, è riuscita a imparare parecchie cose dalla sua sofferenza. Forse adesso capisce persino la vita e la morte meglio del dotto erudito Kim Trọng. Dopo aver rinunciato a qualsiasi speranza di riunirsi con l'amato, Kiêu prova una gioia sconfinata ma considera talmente preziose la pace e la purezza ormai raggiunte che si mostra irremovibile nella necessità che mantengano il loro amore puro e intatto com'era stato in quella notte rischiarata dalla luna. Kiêu riesce ad aiutare Kim Trọng a capire che se il suo amore ha resistito a tutti quegli anni di ricerche non è stato grazie alle fugaci passioni della

lussuria ma grazie a qualcosa di assai più profondo e prezioso: l'oro massiccio del vero amore.

Il cannocchiale magico

Per riconoscere il tuo vero amore ti servirà un cannocchiale magico. Con questo cannocchiale riuscirai a riconoscere la tua anima gemella; senza di esso, non saresti in grado di riconoscerla nemmeno se l'avessi seduta di fronte.

Il cannocchiale magico è una cosa che crei tu, con il tuo *kung fu*, la pratica quotidiana. Devi ascoltarti. Hai bisogno di riconoscere la sofferenza dentro di te e di vedere i modi in cui essa racchiude la sofferenza di tuo padre, tua madre, i tuoi antenati e il tuo popolo. Quando arriverai a comprendere la sofferenza dentro di te, nel tuo cuore nascerà l'energia della compassione, che ti tranquillizzerà e comincerà a sanarti. Ti sentirai leggero e in pace.

Il vero amore ha il potere di sanare e trasformare.

*Abbracciando la tua sofferenza e ascoltandola,
comincerai a capirla.*

Troverai le radici della tua ansia e riuscirai a identificare la tua più profonda aspirazione. Vedrai più chiaramente te stesso, capirai meglio te stesso e diventerai il tuo vero amore. Questo è il cannocchiale magico che ti consentirà di riconoscere la persona amata, la tua anima gemella, quella che hai sempre cercato.

È questo

Ho atteso così a lungo questo giorno. 16

L'opportunità che stai aspettando da tempo è proprio qui nel momento presente. Ogni passo è quell'opportunità, ogni respiro è quell'opportunità: un'opportunità per tornare all'ora e mettere fine al tuo incessante vagabondare e al tuo *aspettare che arrivi quel giorno*.

*Il giorno che stai aspettando è oggi,
il momento che stai aspettando è questo preciso momento.*

Devi squarciare il velo del tempo e dello spazio per giungere al qui e all'ora. Quali che siano le circostanze, quell'opportunità è lì per te. Nell'ora troverai ciò che stai cercando.

Abbiamo ancora l'ora

Ti prego, non dire che il momento è passato, che ormai è troppo tardi. Forse in passato vi sono state difficoltà fra te e la persona amata, parole ostili e percezioni errate. Non siete riusciti a vedervi chiaramente a vicenda e a riconoscere l'autentica presenza l'uno dell'altro. Questi ostacoli sono le nubi che velano la luna, la nebbia che oscura i fiori. Pensate che tutto sia andato in frantumi, che la luna sia calata, i fiori appassiti, e che voi due vi siate persi a vicenda.

Ma nel momento presente, con l'energia della consapevolezza e della concentrazione, riuscirete a spazzare via i malintesi, la rabbia, la tristezza e il sospetto dei giorni passati. Dovete farlo proprio in questo preciso momento, oggi. Siete ancora vivi! Fate tesoro della realtà di essere ancora vivi. Non lasciatevi sopraffare da afflizioni, brama, rabbia e disperazione. Vivete il momento che la vita vi sta offrendo. Sedetevi tranquillamente e meditate per guardare a fondo e spazzare via le fantasie sfrenate, i pregiudizi e le percezioni errate del passato. Create un varco fra le nubi per scoprire la luna brillante nel vasto cielo, dissolvete la nebbia per trovare i fiori abbaglianti e i nuovi boccioli.

Avete ancora l'altro. Nulla è passato e nulla è perduto, perché l'ora è ancora con noi, perché l'oggi è ancora qui. La luna sarà più brillante di prima, i fiori più freschi di prima, perché adesso sapete squarciare il velo di foschia intorno al cancello e spingere indietro le nubi per rivelare il vasto cielo aperto. La vita è ancora qui, ci sta aspettando questo stesso giorno, più che mai.

Il giorno presente è ancora tutto.

*Il cielo preserva tuttora questo giorno per noi,
La foschia si dissolve al cancello, le nubi si sollevano nel cielo,
Fiori un tempo appassiti sono ora più freschi che mai,
La luna calata è ora più brillante delle lune del passato. 17*

Interessere

Non sei qualcosa che è stato creato: non sei giunto nel regno dell'esistere dal regno del non esistere. Sei una splendida manifestazione, come una nube rosa sulla cima di una montagna o una misteriosa notte rischiarata dalla luna. Sei un torrente che scorre, la continuazione di innumerevoli portenti. Non sei un sé separato. Sei te stesso ma sei anche me. Non puoi estrarre la nube rosa dal mio tè profumato, stamattina. E io non posso bere il mio tè senza bere la nube.

Io sono dentro di te e tu sei dentro di me. Se togliessimo me da te, non riusciresti a manifestarti come ti stai manifestando ora. Non possiamo manifestarci l'uno senza l'altro. Dobbiamo aspettarci a vicenda per poterci manifestare insieme.

Nella Bibbia si dice che Dio abbia ordinato: «E luce sia!».

Immagino che la luce abbia replicato: «Ma devo aspettare, mio Signore».

«Cosa stai aspettando?» ha chiesto allora Dio.

«Sto aspettando il buio in modo che possiamo manifestarci insieme.»

«Ma il buio è già là», ha ribattuto Dio.

«In tal caso», ha detto la luce, «sono là anch'io.»

Non possiamo esistere, non possiamo *essere*, da soli. Possiamo solo *interessere*, come la sinistra e la destra, il sopra e il sotto, il bene e il male, il creatore e il creato. L'amante e la persona amata sono della stessa natura, si manifestano nello stesso tempo. Non può esserci un amante se non c'è nessuno da amare. Non puoi togliere l'uno dall'altro, proprio come non puoi togliere la sinistra dalla destra, il dentro dal fuori. Sia l'amante sia l'amato sono, per natura, vuoti.

Un fiore è composto solo di elementi non fiore. Il Buddha è fatto solo di elementi non Buddha. Colui che si inchina e colui a cui è rivolto l'inchino sono racchiusi l'uno nell'altro.¹⁸ Ecco perché dovresti sapere che la persona amata è già in te. Non dovresti provare a cercarla al di fuori di te. Sei vuoto: ecco perché l'amore è possibile. Se non c'è alcun vuoto, allora non c'è niente.

*È solo grazie al vuoto che ogni cosa può manifestarsi.
La natura del sé è un'illusione.*

Il momento più felice della tua vita

Il momento più felice della tua vita è già arrivato? Se il momento di esaltazione più appagante, più edificante, si è già presentato una volta, può presentarsi molte altre volte. Ma come possiamo aiutarlo a presentarsi più spesso, soprattutto quando vogliamo che lo faccia? Se negli ultimi trent'anni quel momento non è arrivato, è improbabile che arrivi nei prossimi trenta e forse non arriverà mai. Non limitarti a sognarlo. Il segreto è creare noi stessi quel momento. Quando? Proprio in questo istante.

Devi *svegliarti!* Svegliarti alle meraviglie dentro e intorno a te. Se conosci la via, qualsiasi momento della tua vita può diventare il momento più felice della tua vita.

Mio caro, ti prego, vieni a posare le braccia sul davanzale della finestra. Guarda fuori. Vedi la meravigliosa immensità dello spazio di fronte a te? Vedi il vasto oceano blu? Riesci a scorgere le ali del gabbiano che gioca con la luce del sole? Guardando fuori vedi l'immensità, ma la vedi anche guardando dentro. Il mondo interiore è vasto come quello esterno. A dire il vero, la realtà trascende le nozioni di dentro e fuori. Questa finestra speciale è ovunque – è in te e in me. Ci aiuta a vedere il miracoloso mondo di non nascita e non morte, non venire e non andare.

In cima al mondo

Il maestro zen Không Lô trovò fra le montagne un posto magnifico in cui vivere e poter godere giorno e notte della natura selvaggia.¹⁹ C'erano occasioni in cui si arrampicava sulla cima di un vicino picco montano e lì in piedi, completamente solo, emetteva un urlo sfrenato.

L'intero universo rispondeva a quel momento di esultanza. E il suono paralizzava l'universo. Qualsiasi momento può essere un momento come quello se sai gestire l'ora, se hai il tempo, se cogli l'occasione.

Không Lô aveva tempo illimitato e opportunità illimitate perché aveva l'ora. Ognuno dei suoi momenti era un'occasione.

有時佰上 高頂
長叫一聲寒太虛

*Ci sono volte in cui salgo in cima alla montagna,
E lancio un urlo che paralizza l'universo.*²⁰

Ci sono volte... Quali volte? Essere tempo... Quale tempo?

*Ogni momento può essere tutti i momenti:
ogni momento è un'opportunità che aspetta
di essere colta.*

L'urlo di Không Lô riverbera tuttora: viene udito adesso e per tutta l'eternità.

Il tempo è per essere

Dōgen inizia il suo poema *Essere tempo* con questi versi:

五佛言
有時高高峯頂立、
有時深深海底行、
有時三頭八臂、
有時丈六八尺、
有時拄杖拄子、
有時露柱灯龕、
有時張三李四、
有時大地虛空

*Un precedente Buddha ha detto una volta in versi:
Ci sono volte in cui sto fermo sulla cima di un alto picco montano
Ci sono volte in cui cammino nel più profondo abisso oceanico
Ci sono volte in cui ho tre teste e otto braccia
Ci sono volte in cui ho un corpo dorato, alto otto o sedici piedi
Ci sono volte in cui sono il bastone o lo scacciamosche di un monaco
Ci sono volte in cui sono un pilastro o una lanterna di pietra
Ci sono volte in cui sono un certo Mr. Dupont o Mr. Smith
Ci sono volte in cui sono il vasto cielo e l'enorme Terra 21*

Chi è l'antico Buddha citato da Dōgen? E cosa significa l'espressione «ci sono volte»? Ogni riga inizia con i caratteri 有時, «essere tempo», che significano «c'è un tempo» o «ci sono volte».

Restare fermo sulla cima di una montagna e lanciare un urlo sfrenato che scuote i cieli è magnifico. Essere una divinità con tre teste e otto braccia come si vede spesso nella tradizione indù può essere altrettanto splendido. Ed essere un Buddha con un corpo dorato alto sedici piedi è magnifico. Ma essere un pilastro o una lanterna? Essere te o me, o essere un certo signor Dupont o signor Smith? Sì, è altrettanto magnifico. Perché il Regno di Dio si può trovare persino nel fiore più minuscolo, in una rana toro, o nel fango che nutre il loto.

Vedersi come il vasto cielo e la grande Terra è raggiungere il nirvana, il

luogo della non nascita e della non morte.

Il tempo è per essere, e per essere qualsiasi cosa.

Quando vedi la montagna, sei la montagna. La montagna è tempo. La montagna è l'ora. In sanscrito la parola per «ora» è *drstādharmā*, «quello che sta venendo visto ora».

Quando vedi la grande Terra, sei la grande Terra. La grande Terra è il tempo. La grande Terra è l'ora.

Non puoi estrarre alcunché da nulla.

Godere lo spazio al di fuori dello spazio

Il maestro zen Không Lô e il maestro Dōgen possiedono entrambi l'ora, quindi hanno anche il qui. Non solo assaporano il qui e l'ora ma sono *loro stessi* il qui e l'ora. Tempo, spazio, materia e coscienza non sono quattro cose distinte.

Quando impari a vivere nell'ora, vedi che il tuo esistere non può essere limitato dallo spazio di un corpo fisico o dal tempo della durata della vita. Se il mondo di una persona fosse solo cento anni, persino il cielo visto dal picco di Không Lô potrebbe essere abbastanza vasto. Ma quando vivi a fondo nell'ora hai l'occasione di liberarti dal tempo ed entrare nel tempo al di fuori del tempo, e nello spazio al di fuori dello spazio.²²

Coro

*Non crescerò mai
per quanto a lungo io viva.
Soltanto ieri ho visto uno stormo
di farfalle dorate svolazzare sopra il nostro giardino.
Le fronde della senape erano piene di fiori di un giallo acceso.*

*Madre e sorella, siete sempre con me.
La dolce brezza pomeridiana è il vostro respiro.
Non sto sognando di un futuro lontano.*

*Sono tornato. Qualcuno sta cantando.
La mia mano tocca il vecchio cancello,
e chiedo: «Cosa posso fare per rendermi utile?».
Il vento risponde:
«Sorridi. La vita è un miracolo.
Sii un fiore.
La felicità non è fatta di mattoni e pietre».*

*I capelli di mia madre sono freschi e lunghi.
Le arrivano ai talloni.
L'abito che mia sorella stende ad asciugare
fluttua ancora nel vento
sopra il nostro giardino.
Era una mattinata autunnale
con una leggera brezza.
Sono fermo nel nostro giardino sul retro –
gli alberi di guava, il profumo dei mango maturi,
le foglie rosse dell'acero che corrono in giro
come bimbi ai nostri piedi.
Un canto giunge dal lato opposto del fiume.
Balle di serico fieno dorato
attraversano il ponte di bambù.
Che profumo!*

*Mentre la luna sorge sopra
il boschetto di bambù,
giochiamo insieme
accanto al cancello d'ingresso.*

*Non sto sognando.
Questo è un giorno reale, bellissimo.
Vogliamo tornare al passato
e giocare a nascondino?
Siamo qui oggi,
e saremo qui domani.
Questo è vero.
Vieni, hai sete.
Possiamo camminare insieme
fino alla fonte di acqua fresca.*

*Il crisantemo ti sta sorridendo.
Non immergere le mani in cemento e sabbia.
Le stelle non si costruiscono mai prigioni.*

*Cantiamo insieme al fiore e agli uccelli del mattino.
Siamo pienamente presenti.
So che sei qui perché riesco a guardarti negli occhi.*

*E porta la mamma. Voglio vederla.
Canterò per te, sorella cara,
E i tuoi capelli diventeranno lunghi come quelli della mamma. 23*

Note

1 Il primo progetto pilota della syss ebbe inizio nel gennaio del 1964. Vi risiedevano la venerabile monaca Tịnh Nguyên, la novizia Nhat Trí, le sorelle Trà Mi, Phương Thai, Phùng Thăng, Cao Ngọc Thanh e i fratelli Lê Khắc Tich e Tâm Quang. Dal settembre del 1964 in poi vi furono sorella Phương, i fratelli Trần Tấn Trâm, Lê Thành Nguyên e Hồ Văn Quyên. Il 1965 fu il primo anno in cui cominciammo ad accogliere studenti e in settembre ebbe inizio il primo trimestre della syss come ramo del Vạn Hạnh Institute of Education.

2 *Il racconto di Kiêu* è considerato il massimo trionfo della letteratura vietnamita. Scritto agli inizi del XIX secolo, è noto a tutti i vietnamiti, imparato interamente a memoria da molti e citato spesso nelle conversazioni quotidiane. In 1627 sobri distici, l'autore dà vita a una storia di amore, destino e tragedia che è al contempo un pungente commento sulla turbolenta situazione politica del paese alla fine del XVIII secolo. Il poema è ricco di allusioni e riferimenti alla letteratura classica cinese ma celebra anche la ricchezza e lo spessore della lingua vietnamita nella sua vasta gamma di ritmi e toni.

Kiêu è una fanciulla bellissima e talentuosa che si innamora dell'avvenente studioso Kim Trọng; i due vengono separati poco dopo essersi giurati eterno amore e lei, per salvare la propria famiglia dalla miseria, è costretta a darsi in moglie a un uomo più vecchio, scoprendo poi con orrore di essere stata ingannata e di aver sposato un lenone. Un giovane dalla volontà debole si innamora follemente di lei e organizza la sua fuga dal bordello, ma è già sposato e sua moglie progetta di vendicarsi di Kiêu. La giovane allora si fa monaca ma ben presto viene costretta a darsi nuovamente alla prostituzione dalle oscure trame della donna. Kiêu torna libera solo quando il giovane eroe Tú Hai riconosce in lei uno spirito affine e ne paga la liberazione; i due assaporano insieme un breve periodo di felicità prima che lui la lasci per farsi un nome. Quando torna è un potente generale ribelle e fa cercare tutti i precedenti aguzzini di Kiêu per punirli; alcuni di loro vengono perdonati e altri giustiziati. In seguito lei lo convince a deporre le armi e arrendersi agli uomini del re, così da salvare

la vita a molte migliaia di soldati, ma Tù Hai viene tradito e ucciso. Distrutta dal dolore, Kièu cerca di annegarsi in un fiume ma viene salvata dalla monaca Giác Duyên, sua amica e mentore. Kièu prende il velo una seconda volta e, quindici anni dopo essere stata venduta, si riunisce finalmente alla famiglia e al suo primo amore, Kim Trọng. I familiari la convincono a rispettare la promessa fatta originariamente a quest'ultimo e viene organizzata una cerimonia nuziale, ma Kièu implora Kim Trọng di non contaminare la purezza del loro amore con il desiderio sensuale e vive pacificamente in castità per il resto della vita.

3 Dōgen Zenji fu un insegnante di buddhismo zen giapponese nato a Kyōto nel XIII secolo. Fondò la scuola di zen Sōtō in Giappone dopo avere vissuto per diversi anni in Cina, dove si era sottoposto all'addestramento in vari monasteri Chan. Scrisse numerose poesie, la più famosa delle quali è *Shōbōgenzō*, divisa in novantacinque poemi più brevi o episodi. Quello imperniato sulla natura dell'impermanenza e il tempo è intitolato *Uji*, termine giapponese che si può tradurre in qualcosa come «per il tempo attuale» o «essere tempo». L'autore lo scrisse agli inizi dell'inverno del 1240, quando aveva quarantuno anni.

4 *Niệm Phật thị thủy?* – *Chi è colui che recita il nome del Buddha?* Uno dei koan più usati nella scuola zen cinese.

5 *Đến bây giờ mới thấy đây, mà lòng đã chắc những ngày một hai* (*Il racconto di Kièu*, versi 2283-2284). Possiamo riscrivere il primo verso inserendo le parole implicite: *Đến [được cái] bây giờ [thì] mới thấy [được cái o] đây* che si possono tradurre con «arrivando nell'ora cominciamo a vedere il qui».

6 *To see a world in a grain of sand / And a heaven in a wild flower, / Hold infinity in the palm of your hand, / And eternity in a hour.* Versi iniziali di William Blake, *Auguries of Innocence*, 1803 (tr. it. di G. Ungaretti, *Visioni*, Mondadori, Milano 1965), molto simili a quelli scritti dal maestro zen vietnamita Khánh Hỷ (1067-1142) durante la dinastia Lý: *Càn khôn tận thị mao đầu thượng, nhật nguyệt bao hàm giới tu trung* (Il cielo e la terra in equilibrio sulla punta di un capello, il sole e la luna racchiusi in un seme di senape).

7 *Bây giờ rõ mặt đôi ta, biết đâu rồi nữa chẳng là chiêm bao?* (*Il racconto di Kièu*, versi 443-444).

8 *Lại đây, xem lại cho gần* (*Il racconto di Kièu*, verso 2195). Tù Hai ha sentito parlare della bellezza di Kièu e va a cercarla nella casa di piacere dove è stata costretta una seconda volta alla prostituzione. Ne rimane subito conquistato e le assicura che è davvero fortunata ad avere trovato un vero uomo che si

prenderà cura di lei come merita. Ma Kièu, in trappola e impotente, ribatte che, pur desiderando ardentemente poter donare il proprio cuore a qualcuno, non ha la libertà di farlo. Lui la implora di guardarlo negli occhi, attentamente, per vedere che genere di uomo è.

9 *Tán Duong được thấy mây rồng có phen. Tán Duong vedrà un drago nelle nubi (Il racconto di Kièu, verso 2198).* Quando guarda negli occhi di Tù Hai, Kièu vede le nubi e i draghi di *Tán Duong*, un'immagine di buon auspicio legata a una profezia fatta, nella Cina del VII secolo, sul fulgido futuro imperiale di un bimbo di quattro anni, che divenne un potente generale e fondò la dinastia imperiale T'ang.

10 *Nghe lời vùa ý gât đầu, cuòì ràng «tri ky trước sau máy người?» (Il racconto di Kièu, versi 2201-2202).* Sentendo le parole di Kièu lui annuì di piacere, / E sorridendo disse: «Quanti, nella vita, riescono a vedere l'anima di un altro?». Durante il loro intenso primo incontro Tù Hai comprende che Kièu è l'unica persona ad averlo veramente visto e capito. Se ne innamora perdutamente e ben presto paga per liberarla dalla prostituzione. Ha trovato la sua anima gemella.

11 *Ngõ bây giờ là bao giờ, rõ ràng trước mắt còn ngờ chiêm bao (Il racconto di Kièu, versi 3015-3016).* Kièu è stata separata dalla famiglia e dal suo primo amore, Kim Trọng, per quindici anni, da quando si è venduta per salvare il padre dalla pena detentiva comminata ai debitori. È stata costretta due volte alla prostituzione e due volte ridotta in schiavitù. Non ha mai perso occasione per tentare di fuggire e tornare dalla famiglia ma, sola e straordinariamente bella, non riesce mai ad andare molto lontano prima di essere catturata e ingannata di nuovo. Dopo che il suo grande amore, eroe e protettore Tù Hai è stato tragicamente tradito e ucciso in parte a causa sua, si è gettata nel fiume per uccidersi. È stata salvata da una monaca con cui adesso vive tranquillamente in un tempio accanto al fiume; Kièu si gode la pace ma ha molta nostalgia di casa e teme di non rivedere mai più la famiglia. Venendo a sapere che la guerra è finita, i suoi familiari e Kim Trọng cominciano a cercarla e le dicerie li conducono fino al fiume dove si ritiene che sia annegata. Lì la trovano infine a vivere come monaca. Quando Kièu li vede arrivare non riesce a credere ai propri occhi: il momento è troppo bello per essere vero. Ogni notte, per quindici anni, ha sognato di riunirsi con i suoi cari, e ogni notte ha disperato di ritrovare la sua famiglia. Adesso, in questo momento, tutte le persone che più ama al mondo si trovano improvvisamente di fronte a lei. È il momento che sogna da tempo e non riesce a credere che sia vero. *Ngõ bây giờ là bao giờ: «Credo che quel momento*

[che stavo aspettando] sia *questo momento*» è una frase magnifica.

12 *Bao giò muòi vạn tinh binh, Tiếng chiêng dầy đất, bóng tinh rợp đường, Làm cho to mặt phi Thuồng, Báy giò ta mới ruóc nàng nghi gia* (*Il racconto di Kiêu*, versi 2223-2226). Tù Hai abbandona Kiêu per cercare fama e gloria, ignorando le sue suppliche perché le consenta di accompagnarlo.

13 *L'expérience nous montre qu'aimer ce n'est point nous regarder l'un l'autre mais regarder ensemble dans la même direction* (L'esperienza ci insegna che amare non significa guardarsi l'un l'altro ma guardare insieme nella stessa direzione), Antoine de Saint-Exupéry, *Terra degli uomini*, a cura di L. Carra, Mondadori, Milano 2015.

14 *Dharmakaya* significa letteralmente il «corpo» (*kaya*) degli insegnamenti del Buddha (*dharma*), la via della comprensione e dell'amore. Nel buddhismo mahayana le parole sono giunte a significare «l'essenza di tutto ciò che esiste». Vederti come il *Dharmakaya* significa vederti come una cosa sola con l'universo.

15 *Báy lâu đáy be mò kim, là nhiều vàng đá phai tìm trắng hoa?* (*Il racconto di Kiêu*, versi 3177-3178).

16 *Báy lâu mới được một ngày* (*Il racconto di Kiêu*, verso 315). Sin dalla prima volta in cui ha intravisto la giovane, bellissima e innocente Kiêu, Kim Trọng ha bramato il giorno in cui avrebbe potuto rivederla. Adesso quel momento a lungo atteso è arrivato e lui la convince a trattenersi lì a parlare.

17 *Trời còn đẽ có hôm nay, tan suong đầu ngo, vén mây giữa trời. Hoa tàn mà lại thêm tươi, trăng tàn mà lại hơn muòi rằm xưa* (*Il racconto di Kiêu*, versi 3123-3126). Riunitosi finalmente a Kiêu, Kim Trọng cerca di convincerla che non è troppo tardi per rispettare il giuramento fatto sotto la luna scintillante e assaporare un'intensa felicità insieme. Hanno ancora il momento attuale, nulla è perduto. La luna è brillante come un tempo e il loro amore più fresco che mai.

18 «Colui che si inchina e colui a cui è rivolto l'inchino sono per natura vuoti» è la prima riga di un verso che viene recitato da monaci e monache nella tradizione buddhista prima di inchinarsi al Buddha. Tutti, compreso il Buddha, sono pieni dell'intero universo e vuoti soltanto di una cosa: un sé separato. Dire che una persona è «vuota» significa dire che è vuota di un sé separato.

19 Il maestro zen vietnamita del XII secolo Không Lộ apparteneva alla decima generazione della stirpe Vô Ngôn Thông e si spense nel 1141.

20 Sono versi tratti da un poema di Không Lộ. L'espressione «ci sono volte» o «essere tempo» è composta da due caratteri cinesi, 有時, ed è anche il titolo del famoso saggio di Dōgen, scritto nel 1240. Sia Không Lộ nel XII secolo sia Dōgen nel XIII si ispirarono all'espressione 有時, «essere tempo».

21 Questi otto versi sono del maestro cinese Yao Shan.

22 Il famoso maestro zen vietnamita del XIII secolo Tuệ Trung ha scritto un magnifico poema sull'assaporare «lo spazio fuori dallo spazio» (*Phuong ngoai Phuong*). Era membro della grande famiglia dinastica di Trần ma scelse di ritirarsi dalla vita di corte in favore dell'eremitaggio, per dedicarsi totalmente alla pratica spirituale. Divenne un grande maestro zen laico e un poeta. In uno dei suoi versi più belli e più semplici descrive l'intenzione di prendere il suo bastone di bambù, lasciare la sua piccola capanna e scalare la montagna per «andare ad assaporare lo spazio fuori dallo spazio» (*Truông tích uu du hè, Phuong ngoai Phuong*).

23 Estratto da Thich Nhat Hanh, *Butterflies over the Golden Mustard Fields* (Farfalle sopra i dorati campi di senape), 1963. Si veda *Call Me By My True Names: The Collected Poems of Thich Nhat Hanh* (Chiamami con i miei veri nomi. Le poesie di Thich Nhat Hanh), Parallax Press, Berkeley 1999.

Indice

Prefazione

L'entrata

Ora vedo

Note

www.illibraio.it



Il sito di chi ama leggere

Ti è piaciuto questo libro?
Vuoi scoprire nuovi autori?

Vieni a trovarci su ILLibraio.it, dove potrai:

- scoprire le novità editoriali e sfogliare le prime pagine in anteprima
- seguire i generi letterari che preferisci
- accedere a contenuti gratuiti: racconti, articoli, interviste e approfondimenti
- leggere la trama dei libri, conoscere i dietro le quinte dei casi editoriali, guardare i booktrailer
- iscriverti alla nostra newsletter settimanale
- unirti a migliaia di appassionati lettori sui nostri account [facebook](#), [twitter](#), [google+](#)

«La vita di un libro non finisce con l'ultima pagina»

IL LIBRAIO