

THICH NHAT HANH

L'unico mondo che abbiamo



**Impegno per l'ambiente e crescita interiore: un percorso
di consapevolezza per prendersi cura del Pianeta**

Terra Nuova
EDIZIONI

Thich Nhat Hanh

L'unico mondo che abbiamo

La pace e l'ecologia
secondo l'etica buddhista

Terra Nuova Edizioni

Ognuno di noi può fare qualcosa
per proteggere il pianeta e averne cura.
Dobbiamo vivere in un modo che dia ai
nostri figli e nipoti la possibilità di avere
un futuro.
La nostra vita sia il nostro messaggio.

Thich Nhat Hanh

INTRODUZIONE

Alan Weisman

Alcuni anni fa, facendo ricerche per il mio libro *The World Without Us*, sono andato in Ecuador presso una tribù che si era ridotta a cacciare scimmie ragno, tanto si era impoverito il fazzoletto di foresta amazzonica che restava loro, un tempo rigogliosissima.¹ La situazione era particolarmente raccapricciante perché i membri della tribù erano convinti di discendere da quegli stessi primati; in sostanza, erano ridotti a mangiarsi i loro stessi antenati.

Questo nuovo libro di Thich Nhat Hanh *L'unico mondo che abbiamo* ha un corollario importante che si chiama *Il Sutra sulla carne del figlio*. La morale del sutra è che se non ci alimentiamo e non consumiamo in piena consa-

1. *The World Without Us*, ed. it.: *Il mondo senza di noi*, Einaudi, Torino 2008. Le scimmie ragno (o ateli) sono scimmie tipiche della foresta pluviale, chiamate così per la particolare lunghezza degli arti e della coda. (NdT)

pevolezza e con compassione, di fatto ci stiamo mangiando i nostri stessi figli.²

Io non sono né un buddhista né un saggio, sono soltanto un giornalista, dunque è con umiltà che vi presento questo appello di Thich Nhat Hanh all'azione consapevole, il più recente. Ed è con gratitudine che sento la sua venerabile voce, che già una volta aiutò il nostro mondo a recuperare l'orientamento durante una guerra terribile, tornare a levarsi per farci da guida in tempi di pressante necessità. Sia lui che io, per vie molto diverse, siamo arrivati alla conclusione che quando noi esseri umani perdiamo i legami con il nostro passato originario rischiamo di uccidere il nostro futuro.

In *Il mondo senza di noi* ho immaginato la possibile reazione del nostro pianeta se il genere umano ne fosse tolto di colpo: quanto ci met-

2. *Sutra* ("filo intrecciato") è il termine sanscrito con cui nella cultura indiana si designano i discorsi di insegnamento spirituale – in contesto buddhista, quelli del Buddha o a lui attribuiti. Qui e in tutto il libro il termine "compassione" va inteso nella sua accezione originaria ed etimologica di "provare sentimenti insieme" (*cum patior*), senza quella sfumatura di superiorità e di pietismo che ha preso nell'uso corrente in italiano. (NdT)

terebbe il resto della natura a cancellare le nostre tracce profonde, a riparare i danni che abbiamo fatto, a riempire lo spazio lasciato vuoto da noi umani, ad averla vinta sui nostri veleni, ad ammorbidire le cicatrici delle ferite che gli abbiamo inferto? Le mie ricerche hanno rivelato che molte delle nostre opere monumentali e delle strutture che sembrano così invincibili collasserebbero con una velocità sorprendente. La natura ci metterebbe molto più tempo, invece, a riassorbire altri materiali che abbiamo messo in circolazione, come la quantità di carbonio che abbiamo dissotterrato e reimpresso in circolo nell'atmosfera.

Comunque la natura ha tutto il tempo del mondo. Su un aspetto concordano gli scienziati, gli ingegneri dei materiali e il Buddha: niente di quel che facciamo dura per sempre. Di fatto il nostro mondo ha superato perdite molto maggiori di quella che gli stiamo infliggendo attualmente: eruzioni vulcaniche durate fino a un milione di anni e catastrofici impatti di asteroidi hanno devastato periodicamente questo pianeta, al punto da estinguervi quasi

ogni forma di vita. Nonostante questo la vita, che è dotata di una resistenza strabiliante, è tornata ogni volta a rinascere in questa o quella reincarnazione, fertile quanto inattesa, riempiendo la Terra di rettili colossali in una certa era, di splendidi mammiferi in un'altra. Questa vita così prodigiosa e misteriosa si è già riciclata in passato e tornerà a farlo.

Proprio come non c'è persona che viva per sempre, non c'è specie vivente che sfugga all'estinzione finale e la nostra non farà eccezione. Nel frattempo essere vivi, ci ricorda Thich Nhat Hanh con grande eloquenza, è allo stesso tempo una benedizione e un onore di cui essere degni. Renderci conto di far parte di un grande, mutevole spettacolo vivente di massa, di una rappresentazione che continuerà sempre a rinnovarsi, per quanto a fondo venga ferita, ci dà una gran pace. Questa magnifica prospettiva, però, non ci esime dalla responsabilità di vivere e di agire al più alto livello di consapevolezza possibile fintanto che ci troviamo qui: al contrario, la via per raggiungere un'illuminata libertà dai confini della sfera fisica deriva

direttamente dal livello di coscienza con cui ci assumiamo questa responsabilità. È uno di quei paradossi illuminanti che i buddhisti come Thich Nhat Hanh maneggiano con tanta destrezza.

In un limpido e freddo pomeriggio del novembre 2003 mi trovavo sul bordo di una vallata profonda a nord di Ch'orwon, nella provincia sudcoreana di Kangwon-do, insieme a cinque compagni, persone di ammirevole impegno e dedizione. Stavamo lì a rimirare dall'alto uno dei luoghi più belli e più terrificanti della Terra: la zona smilitarizzata, una "terra di nessuno" larga quattro chilometri che taglia in due l'intera penisola coreana e che per cinquant'anni aveva impedito a due eserciti fra i più grandi e i più ostili del mondo di farsi fuori a vicenda.

La fascia non impediva a ognuna delle due parti di vedere bene i bunker sulla collina dell'altro, pieni zeppi di armi che in caso di provocazione si sarebbero usate senza esitazioni. Per completare la tragedia, quei nemici mortali condividevano la stessa storia, la stessa lingua, lo stesso sangue.

Però poi condivisero anche un miracolo: dopo un mezzo secolo quella terra di nessuno abbandonata, un tempo piena di villaggi e di risaie, era tornata selvaggia trasformandosi poco a poco in uno dei più importanti rifugi naturali dell'Asia. Fra le specie in pericolo che vi hanno trovato rifugio ce n'è una venerata in tutto l'Oriente: la gru della Manciuria.³ È la seconda più rara al mondo, dopo la gru americana, e la si trova raffigurata in moltissimi dipinti e tessuti come simbolo di longevità e manifestazione delle nobili virtù degli studiosi confuciani e dei monaci buddhisti. Oggi molti di questi uccelli favolosi, forse la maggior parte, vanno a svernare proprio in quella fascia smilitarizzata.

I miei ospiti erano scienziati e membri attivi della Federazione Coreana dei Movimenti Ambientalisti. Insieme osservavamo undici esemplari di gru della Manciuria – bianchi candidi come l'innocenza stessa, a parte il cappuccio rosso ciliegia e le estremità nere – che si erano infiltrati silenziosamente in mezzo fra le postazioni coreane del Nord e del Sud in conflitto

3. O “gru giapponese”, *grus japonensis*. (NdT)

per stabilirsi tranquillamente fra i canneti, dove avevano trovato di che nutrirsi.

Di quelle creature restavano solo millecinquecento esemplari, dunque era un'emozione vedere dei piccoli fra loro. Nel privilegio di esserne testimoni, non potevamo scordare che quel fortunato insediamento esisteva grazie a una guerra rimasta in sospeso e faticavamo a farcene una ragione. Se mai si fosse dichiarata la pace, i promotori dello sviluppo suburbano del Sud e quelli degli insediamenti industriali del Nord coltivavano per quei terreni, progetti nei quali la natura non trovava posto. La riunificazione della Corea potrebbe implicare per la gru della Manciuria una tale perdita di habitat da farne scendere il serbatoio genetico fino a un livello critico, al punto da condannare all'estinzione l'intera specie.

Tutto questo a meno che i leader della Corea non si rendano finalmente conto che, proprio nel profondo dolore di questa terra divisa, risiede una grande opportunità. Un'alleanza sempre più numerosa di scienziati di livello mondiale, fra cui i miei ospiti, avevano propo-

sto che la zona smilitarizzata venisse dichiarata “Parco di pace internazionale”; proteggere quel territorio che dà rifugio a una grande quantità di creature preziose sarebbe stato un dono di vita alla nostra Terra. Proteggendo quel terreno comune, le due Coree non avrebbero solo salvato molte specie animali insostituibili, ma si sarebbero anche conquistate un immenso favore internazionale.

Chiesi ai miei compagni se pensavano che sarebbe andata così.

“Non smetteremo mai di provarci”.

Tre giorni dopo, però, quando uno di loro mi portò a un tempio buddhista, fra i monti a nord di Seoul, mi resi conto di quale sfida stessero affrontando. Quello era uno dei monasteri zen più antichi della Corea. Monaci e ambientalisti si stavano battendo per difenderlo da un gigantesco piano di espansione della capitale: un grande anello di autostrade a otto corsie, una delle quali sarebbe passata con una galleria proprio sotto il monastero.

Un oltraggio, certo. Però, chiesi all'abate del monastero, la loro lotta per salvare quel san-

tuario non entrava in conflitto con i principi buddhisti del non-attaccamento alle cose materiali? Riguardo a questo, l'etica di un attivista ambientale che dedica tutto se stesso per battersi coraggiosamente in difesa del pianeta (come facevano i miei compagni) non avrebbe potuto ostacolarne il progresso spirituale? Se il buddhismo insegna l'impermanenza, sarebbe dunque vana la spinta a conservare l'ambiente – o di qualunque altra cosa, se è per questo?

Sentivo che questo paradosso offriva una lezione complessa. Prima di andarmene avevo qualcos'altro da chiedere al monaco. In una grande sala sotto al suo alloggio, dove ci trovavamo seduti a bere il tè, i discepoli accucciati sul pavimento di legno salmodiavano. Arrivando avevo dato un'occhiata a quella sala: era ornata di draghi intagliati e di statue di bodhi-sattva dorate.⁴

4. Nella tradizione Mahayana, di cui fa parte lo Zen, i bodhi-sattva sono esseri illuminati che hanno fatto voto di restare sulla Terra per portare aiuto a tutti gli esseri sulla via della liberazione. Ognuno di loro rappresenta una particolare qualità (compassione, saggezza, rispetto eccetera); la loro raffigurazione, nei templi, ha la funzione di aiutare i praticanti a risvegliare e coltivare quella qualità in se stessi. (NdT)

Mi ero fermato un po' ad ascoltare, senza capire ma sentendomi rimescolare dentro.

“Che cosa stanno cantando?”, chiesi.

“È il Sutra del Diamante”.

“Che vuol dire?”.

Mi spiegò che ciò che appare come forma in realtà è vacuità, ma anche la vacuità ha una forma.

Non ci avevo capito molto.

“Forse deve ascoltare ancora”.

In questo nuovo libro Thich Nhat Hanh ci invita tutti ad ascoltare. Definisce il *Sutra del Diamante* come l'essenza dell'ecologia profonda, una descrizione del fatto che nulla esiste come identità isolata perché ogni cosa dipende da tutte le altre ed è connessa a loro. Proprio come un fiore non può esistere indipendentemente dal sole che gli dà energia, dal terreno che lo nutre, dalle creature che lo impollinano o dalla pioggia che lo bagna, noi esseri umani non abbiamo un'esistenza separata da tutto il resto. Il Sutra del Diamante, spiega Thich Nhat Hanh, ci insegna che considerarci soltanto “es-

seri umani” è una triste limitazione della nostra vera essenza. Noi non discendiamo solo dai nostri antenati umani ma anche da antenati animali e vegetali, perfino dalla materia di cui è fatta la Terra stessa: le sue componenti minerali sono le stesse nostre.

In un passaggio di questo libro, per me indimenticabile, come quella salmodia nel tempio che ancora mi risuona nella memoria, Thich Nhat Hanh ci ricorda che siamo stati rocce, nuvole e alberi: “Noi esseri umani siamo una specie giovane; dobbiamo ricordarci le nostre esistenze passate ed essere umili”.

L'umiltà che lui descrive è un monito a rispettare non solo l'intelligenza umana ma anche la conoscenza di un'orchidea in grado di generare boccioli stupefacenti o la capacità di una chiocciola di fabbricarsi un guscio perfetto. “Rispettare”, comunque, non significa soltanto inchinarsi davanti alla farfalla e alla magnolia o meditare serenamente sulle meraviglie di una quercia: *L'unico mondo che abbiamo* è un appello ad agire. Il suo sottotitolo, *La pace e l'ecologia secondo l'etica buddhista*, suggerisce che le due

cose sono strettamente collegate. Proprio come quella fascia di territorio rigoglioso dà alle due Coree in conflitto l'opportunità di avvicinarsi fra loro e insieme anche di fare un dono al mondo, così la crisi epocale che minaccia di soffocare l'intero pianeta offre l'occasione di unire gli sforzi per una causa comune ben più grande di tutte le nostre presunte diversità.

L'ambiente unisce tutti gli esseri umani di ogni credo e nazione. Se non riusciamo a salvarlo moriamo tutti; se invece ci impegniamo ad andare incontro ai suoi bisogni sopravviveremo tutti insieme, noi e tutti gli esseri ai quali l'ecologia ci collega: gli altri esseri umani, le altre specie, l'altro tutto. E questo significherà la pace.

PARTE PRIMA

Un risveglio collettivo

CAPITOLO UNO

Le campane di consapevolezza

Le campane di consapevolezza ci stanno chiamando a gran voce: cercano di risvegliarci, ci ricordano di osservare a fondo il nostro impatto sul pianeta.

Le campane di consapevolezza stanno suonando. In tutto il globo si verificano inondazioni, siccità, incendi estesi; nell'Artide si stanno sciogliendo i ghiacci marini; uragani e ondate di calore uccidono migliaia di persone. Le foreste vanno scomparendo rapidamente, aumentano le zone desertiche, ogni giorno si estinguono alcune specie viventi – eppure noi continuiamo a consumare risorse, ignorando queste campane che suonano.

Sappiamo tutti che il nostro splendido pianeta verde è in pericolo. Il nostro modo di stare al mondo influenza fortemente il mondo animale e vegetale, eppure ci comportiamo come

se la nostra vita quotidiana non avesse niente a che vedere con le condizioni del mondo. Siamo come sonnambuli: non sappiamo quel che facciamo né dove stiamo andando. La possibilità di risvegliarci dipende dalla nostra capacità o meno di camminare in consapevolezza sulla Madre Terra. Il futuro di ogni forma di vita, compresa la nostra, dipende dai passi consapevoli che facciamo. Dobbiamo ascoltare le campane di consapevolezza che risuonano in tutto il pianeta; dobbiamo cominciare a imparare a vivere in un modo che consenta ai nostri figli e nipoti di avere un futuro.

Ho passato molto tempo seduto con il Buddha e l'ho consultato sul tema del riscaldamento globale; il suo insegnamento è chiarissimo: se continueremo a vivere come abbiamo vissuto finora, dandoci ai consumi senza un solo pensiero per il futuro, distruggendo le foreste ed emettendo dosi pericolose di anidride carbonica, non potremo evitare un cambiamento climatico devastante. Una parte consistente del nostro ecosistema verrà distrutta; il livello del mare si alzerà e inonderà le città costiere, cac-

ciando dalle proprie case centinaia di milioni di persone, provocando guerre ed epidemie.

Ci occorre una sorta di risveglio collettivo. Fra noi ci sono già persone risvegliate, ma non basta: la maggior parte della gente sta ancora dormendo. Abbiamo messo in piedi un sistema che non riusciamo più a controllare e che ora ci domina, facendo di noi i suoi schiavi, le sue vittime. Fra noi, la maggioranza di coloro che vogliono possedere una casa, un'automobile, un frigorifero, un televisore e così via deve sacrificare in cambio il proprio tempo e la propria vita. Siamo perennemente incalzati dal tempo. In passato potevamo trascorrere anche tre ore a bere una tazza di tè e a goderci la compagnia degli amici in un'atmosfera serena e spirituale; potevamo organizzare una festa per festeggiare la fioritura di una singola orchidea nel nostro giardino.¹ Oggi non possiamo più permetterci spazi del genere, oggi diciamo che "il tempo

1. È un uso tipico dell'Estremo Oriente; l'esempio più famoso è la fioritura dei ciliegi in Giappone, che si va a contemplare e festeggiare con gite e pic-nic insieme ad amici e familiari. (NdT)

è denaro". Abbiamo creato una società nella quale i ricchi diventano sempre più ricchi e i poveri sempre più poveri, nella quale siamo così presi dai nostri problemi immediati da non poterci permettere di aprire gli occhi su quel che succede al resto della famiglia umana o al nostro pianeta Terra. Mi fa pensare a un gruppetto di galline in gabbia che si disputano pochi chicchi di becchime, senza sapere che poche ore dopo verranno uccise tutte.

In Cina, in India, in Vietnam e in altri Paesi in via di sviluppo la gente sta ancora inseguendo "il sogno americano" come se fosse la meta suprema di tutta l'umanità: ognuno deve possedere un'auto, un conto in banca, un cellulare, un televisore personale. Fra venticinque anni la Cina avrà una popolazione di un miliardo e mezzo di persone; se ognuna di loro vorrà guidare la propria auto la Cina avrà bisogno di 99 milioni di barili di petrolio al giorno. Oggi però la produzione petrolifera mondiale ammonta solo a 84 milioni di barili al giorno, dunque il sogno americano non è realizzabile per la popolazione della Cina, dell'India o del

Vietnam. Non possiamo continuare a vivere così, questa non è un'economia sostenibile.

Dobbiamo coltivare un altro sogno: quello della fratellanza e della sorellanza, della gentilezza amorevole e della compassione. Questo sogno è realizzabile già qui, già ora. Per poter mettere in atto questo sogno abbiamo il Dharma,² abbiamo i mezzi, abbiamo la saggezza che occorre. Al nocciolo del risveglio, dell'illuminazione, c'è la presenza mentale: pratichiamo la consapevolezza del respiro per essere in grado di stare nel momento presente, così da saper riconoscere ciò che accade dentro di noi e intorno a noi. Se in noi ciò che accade è la disperazione, dobbiamo conoscerla e agire subito di conseguenza. Possiamo anche non avere voglia di confrontarci con quella formazione mentale ma è una realtà e non ci resta che riconoscerla, per poterla trasformare.

Non dobbiamo cadere nella disperazione per il riscaldamento globale: possiamo agire. Non

2. La parola sanscrita *dharma* ha molti significati; in Occidente è uso traslitterarla con l'iniziale maiuscola quando si intende indicare "l'insieme degli insegnamenti spirituali". (NdT)

servirà a molto limitarci a firmare una petizione e poi scordarcene, è urgente intraprendere azioni a livello individuale e collettivo. Tutti noi desideriamo molto riuscire a vivere in pace e raggiungere la sostenibilità ambientale; quel che ancora manca alla maggioranza di noi sono i modi concreti per realizzare, nel quotidiano, il proprio impegno a vivere in modo sostenibile. Non ci siamo organizzati. Non possiamo limitarci a criticare i governi e le industrie per le sostanze chimiche che inquinano l'acqua che beviamo, per la violenza nel quartiere, per le guerre che distruggono tante vite umane; è ora che ognuno di noi si svegli e agisca nell'ambito della sua stessa vita.

Siamo testimoni della violenza, della corruzione e della distruzione che ci circonda. Sappiamo tutti che le leggi in vigore non hanno la forza di controllare la superstizione, la crudeltà e gli abusi di potere che vediamo ogni giorno. Solo la fede e la determinazione possono impedirci di cadere in una profonda disperazione.

Il buddhismo è la più forte forma di umanesimo di cui disponiamo e può aiutarci a vivere

con responsabilità, compassione e gentilezza amorevole. Ogni praticante buddhista dovrebbe essere un difensore dell'ambiente. Abbiamo il potere di decidere il destino del nostro pianeta; se ci risvegliamo alla situazione in cui ci troviamo realmente nella nostra coscienza collettiva ci sarà un cambiamento. Dobbiamo fare qualcosa per riscuotere la gente; dobbiamo aiutare il Buddha a risvegliare le persone che vivono come in sogno.

INDICE

Introduzione	5
Parte prima	
Un risveglio collettivo	17
<i>Capitolo uno</i>	
Le campane di consapevolezza	19
<i>Capitolo due</i>	
Un'etica globale	26
I cinque addestramenti alla consapevolezza	32
<i>Capitolo tre</i>	
La dieta per un pianeta consapevole	41
<i>Capitolo quattro</i>	
Natura e nonviolenza	63
<i>Capitolo cinque</i>	76
Superare la paura	76
 Parte seconda	
Le nostre parole sono le nostre azioni?	95
<i>Capitolo sei</i>	
Una splendida continuazione	97

Capitolo sette

Prendersi cura dell'ambientalista per prendersi cura dell'ambiente	106
---	-----

Capitolo otto

La città con un albero solo	119
-----------------------------	-----

Capitolo nove

Trasformare le nostre comunità	128
--------------------------------	-----

Capitolo dieci

Lo sguardo della regina degli elefanti	139
--	-----

Parte terza

Pratiche per vivere in consapevolezza	147
--	------------

Le gatha della terra

Meditazioni per la vita quotidiana	149
------------------------------------	-----

Toccare la terra	170
------------------	-----

Trattato di pace con la terra

Certificato di impegno	183
------------------------	-----

Le comunità di pratica	191
------------------------	-----

Un Centro di vita consapevole in Italia	192
---	-----

Unendosi al grido d'allarme lanciato dai giovani di *Fridays for Future ed Extinction Rebellion*, Thich Nhat Hanh traccia una visione cruda e drammatica del futuro del nostro Pianeta, senza però fermarsi alla sterile denuncia dello stato delle cose. Anzi, questo libro è un appello accorato e ricco di speranze, dove l'autore, con un linguaggio profondo e toccante, offre una chiara visione della via da percorrere per uscire dalla grave crisi culturale e ambientale che investe tutta la Terra: impegnarsi attivamente e in prima persona è la chiave per la sopravvivenza collettiva e individuale.

La ricchezza e l'unicità di questo libro è nella grande visione d'insieme, che unisce ambientalismo e crescita interiore. «Solo combinando salvaguardia dell'ambiente e pratica spirituale» suggerisce il grande maestro zen «sarà possibile trovare gli strumenti per una trasformazione profonda del nostro stile di vita e insieme dell'attuale modello culturale ed economico».

THICH NHAT HANH è uno dei maestri zen più noti a livello internazionale. Pioniere del buddhismo impegnato, poeta e attivista per la pace, è celebrato in tutto il mondo per i suoi insegnamenti sulla consapevolezza, l'etica globale e la presenza mentale.

Tra i libri di maggior successo pubblicati da Terra Nuova Edizioni ricordiamo *Fare pace con se stessi*, *Trasformare la sofferenza*, *Sono qui per te* e l'albo illustrato *Perché esiste il mondo?*

www.terranuovalibri.it

ISBN 88 6681 600 3



9 788866 816003

€ 13,00

- carta riciclata 100%
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:

www.nonunlibroqualunque.it