



Rallenta,
respira
e sorridi

Thich Nhat Hanh
Rashani Réa



Terra Nuova

Rallenta, respira e sorridi

Illustrazioni di Dharma di Rashani Réa

Con la saggezza di Thich Nhat Hanh

Terra Nuova

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autori: Rashani Réa e Thich Nhat Hanh

Titolo originale: *Go Slowly, Breathe and Smile*

© 2022 by Rashani Rea and Plum Village Community of Engaged Buddhism, Inc. This translation published by arrangement with Mango Publishing, a division of Mango Publishing Group, Inc and by the agency of Agence Schweiger.

Illustrazioni di Rashani Réa.

Fotografia di Thich Nhat Hanh © Dana Gluckstein

Fotografia di Rashani Réa © Kim Rosen

Traduzione: Andrea Libero Carbone

Copertina: Andrea Calvetti

Impaginazione: Daniela Annetta

Copyright per l'Italia © 2022 Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo, 1
50127 Firenze - tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@terranuova.it - www.terranuovalibri.it

I edizione: ottobre 2022

Ristampa

V IV III II I 2027 2026 2025 2024 2023 2022

Collana: Ricerca interiore

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

*Al mio compagno, un dono di grazia luminoso e amorevole,
ai miei genitori che mi hanno insegnato la differenza tra
guardare e vedere,
a mio fratello che mi ha insegnato a fare domande,
a mio figlio che mi ha insegnato ad ascoltare
e a Thich Nhat Hanh
che a molti di noi ha insegnato ad amare.*

Rashani Réa

Indice

Prefazione	6
<i>di Joan Halifax</i>	
Introduzione	10
<i>di Rashani Réa</i>	
Prima c'è un miracolo, poi non c'è nessun miracolo, poi c'è	11
Thich Nhat Hanh	12
Il Village des Pruniers	13
Il potere della musica	14
Trova rifugio nel momento presente	15
Campane di consapevolezza	17
L'Ordine dell'Interessere	18
La vacuità	19
Non vieni, non vai	20
Nessuna religione, tutte le religioni	21
Non-morte	22
Una rete inestricabile di mutualità	23
Creare questo libro	24

L'arte nell'arte	26
<i>di Nel Houtman</i>	
Note per il lettore	29
Parte prima - Rallenta	30
Parte seconda - Respira	60
Rallenta, respira e crea	62
Parte terza - Sorridi	102
L'intatto	104
Postfazione	140
<i>di Sister Chan Khong</i>	
P. S.	145
<i>di Rashani Réa</i>	
Rashani Réa	154
Thich Nhat Hanh	156

Prefazione

Joan Halifax

Quando camminiamo a passo lento, il mondo ci appare più chiaramente. Vediamo tutti i dettagli delle felci e dei fiori, ma anche la devastazione e il dissesto. Di solito andiamo di fretta perché non vogliamo vedere. Abbiamo paura di lasciare che i nostri sensi tocchino il corpo della sofferenza o il corpo della bellezza. Molto spesso ci sentiamo spinti a espirare in continuazione. L'ispirazione è essenziale, ma dopo possiamo espirare.

La nostra cultura esalta l'attività. L'esibizione pubblica dell'impegno è il modo in cui dimostriamo di essere importanti. Più ci mostriamo stanchi e sovraccarichi, più sembreremo indispensabili. La verità è esattamente l'opposto. Non c'è nessun posto dove andare e niente da fare. Se ci dedichiamo a questa pratica, possiamo trovare noi stessi in ogni momento. È così che scopriremo la pienezza del cuore e la vera libertà.

Una volta, a Joshua Tree, un'artista mi ha guardato e, con una certa meraviglia, mi ha detto: "Ogni cosa è al posto giusto". Forse, essendo un'artista, sentiva una sorta di impulso a cambiare le cose "artisticamente". O forse aveva riconosciuto il "miracolo di questo momento" e si era lasciata andare alla perfezione di quel momento così com'era. Si era lasciata andare alla musica del mondo naturale e, in questa sua resa, aveva sperimentato di esserne parte anche lei, di trovarsi nel posto giusto. Non possiamo forzarci a vivere

questa profonda esperienza del lasciare andare. Vi accediamo solo rilassandoci in quello che Thich Nhat Hanh chiama “il miracolo di essere svegli”.

A metà degli anni Sessanta, nel bel mezzo della guerra e della disgregazione sociale, trovai ispirazione leggendo *Lotus in a Sea of Fire (Un Loto in un mare di fuoco)*, di Thich Nhat Hanh, che raccontava i suoi sforzi di mediazione per raggiungere una comprensione reciproca tra le parti in conflitto nella guerra del Vietnam. Poi, nel marzo 1966, partecipai al corteo di 20.000 persone che marciarono per la pace lungo la Fifth Avenue di New York, come Thich Nhat Hanh. Vent'anni dopo, andai a Plum Village, la sua comunità in Francia, per incontrarlo, e più tardi, nello stesso anno, lui visitò la Ojai Foundation, il centro di ritiro in California di cui ero direttrice. Tornò nel 1987 per guidare un ritiro per artisti.

Conobbi Rashani più o meno nello stesso periodo. Partecipò a un consiglio sciamanico presso la Fondazione Ojai, durante il quale facilitai una cerimonia di adozione per lei con Brooke Medicine Eagle. Aveva un amore pulsante per il Dharma e voleva dividerlo attraverso la sua arte e la sua musica. In seguito, incise a mano un libriccino con le mie parole, intitolato *Dance awake the dream (La danza desta il sogno)*, e ne stampò qualche centinaio di copie. Rashani è una pioniera che arricchisce il mondo con la sua fertile arte del Dharma. Da quando ci siamo incontrati, all'inizio degli anni '80, non ha mai smesso di donare nuova vita a insegnamenti di saggezza senza tempo. Il suo ultimo lavoro è questo bel libro che raccoglie la sua arte di Dharma insieme alle sagge parole di Thich Nhat Hanh.

Thich Nhat Hanh è stato il mio insegnante per quindici anni: sono stata ordinata Dharmacharya nell'Ordine dell'Interessere, da lui fondato, nel 1990. Il suo stile era diverso da quello di qualsiasi altro insegnante zen che avessi mai incontrato. Direi che era più femminile. Aveva una certa morbidezza, ma allo stesso tempo trovavo che le sue spiegazioni degli insegnamenti del Buddha fossero lucide e che l'importanza che dava al buddhismo impegnato fosse estremamente stimolante.

Oggi, più che in qualsiasi altro momento della storia umana, viviamo in un'intimità che può portare alla distruzione come alla liberazione. Le armi che devastano la Terra possono trovare i loro obiettivi in pochi minuti, le malattie si diffondono come incendi, e le nostre bugie e le nostre illusioni contaminano le menti di milioni di persone istantaneamente attraverso i media.

Allo stesso tempo, nello stesso momento, possiamo raggiungere infinite comunità e individui con atti di compassione, e promuovere la pace consolidando i valori e i comportamenti basati sulla compassione e sulla saggezza. Possiamo coltivare culture di pace trasformando le nostre stesse vite grazie alla gentilezza, alla compassione e alla saggezza. Possiamo lavorare attivamente per la giustizia sul piano economico, l'uguaglianza razziale, la protezione dell'ambiente, i diritti umani e i diritti della natura e di tutti gli esseri. Per riuscirci, occorre elaborare la nostra sofferenza e quella delle nostre comunità, dell'ambiente e del mondo. Viviamo tutti sotto la pelle degli altri e, ora più che mai, è intollerabile girare le spalle all'ingiustizia, alla corruzione, alla violenza, all'odio, all'avidità e all'illusione.

PREFAZIONE

Nel 1966, sulla scia di una guerra violenta che aveva imperversato per un quarto di secolo, una guerra che aveva causato la morte di un milione e mezzo di persone e la distruzione delle foreste in tutta la sua patria tropicale, il monaco buddhista vietnamita Thich Nhat Hanh, noto attivista per la pace, fondò un nuovo Ordine. Lo chiamò Ordine *Tiep Hien*, l'*Ordine dell'Interessere*. I suoi insegnamenti rivelano la profondità della sofferenza di cui è stato testimone e che ha provato nel corso della sua vita, oltre che la profondità della sua compassione.

Non bisogna credere a nulla per fede, insegnava il Buddha. *Ehipassiko*, verifica di persona. Coltiva il discernimento e il disarmo. La verità si trova ovunque poggi il piede. Guarda in profondità e vedrai l'universo nella polvere che hai sotto i piedi. Immergiti a fondo nel momento presente. Procedi lentamente, respira e sorridi. Permetti alla bellissima arte di Rashani e alla saggezza profonda delle parole di Thich Nhat Hanh di accompagnarti lungo il cammino.

Joan Halifax
Santa Fe, Nuovo Messico

Introduzione

Rashani Réa

Fin da giovane, ho sempre trovato ispirazione nella musica e nell'arte. Mi piaceva ascoltare Joan Baez, Miriam Makeba, Odetta, Bob Dylan, Pete Seeger e altri che attraverso la musica promuovevano il cambiamento sociale. Sono stata anche attratta e profondamente influenzata dalle serigrafie di Sister Corita Kent, una monaca cattolica radicale, artista e attivista per la giustizia. Sister Corita ha dato alla sua arte una dimensione pedagogica, affrontando i temi della povertà, dell'ingiustizia razziale, della disuguaglianza di genere e della guerra. L'artista Ben Shahn l'ha soprannominata "la rivoluzionaria gioiosa".

Con il suo esempio, il suo amore, la sua tenera fierezza e la sua dedizione, Suor Corita mi ha insegnato che non c'è spiritualità e non c'è attivismo senza l'arte e la bellezza. Al primo anno delle superiori ho avuto l'opportunità di studiare con una delle sue allieve, e questo ha fatto nascere in me una passione per la calligrafia e il collage. Mi piaceva l'interazione tra parole, immagini e colori e il modo in cui Sister Corita li utilizzava per dare voce a messaggi sociali e spirituali. Nel 1984, andai a trovarla per ringraziarla di aver avuto un'influenza così profonda nella mia vita. Ha guardato il mio portfolio in silenzio per una ventina di minuti. Poi ha semplicemente annuito e ha sorriso, dicendo: "Sì. Un giorno il mondo conoscerà la sua arte".

Prima c'è un miracolo, poi non c'è nessun miracolo, poi c'è

Grazie ai miei meravigliosi genitori, sono stata consapevole dell'ingiustizia fin da bambina. All'età di undici anni, ho marciato in corteo con Martin Luther King a East Palo Alto, in California, e ho donato le mie opere d'arte per sostenere l'adozione della Proposizione 14, che impediva ai proprietari di immobili di negare l'alloggio per motivi legati all'etnia, allo stato civile, alla religione, al sesso o alla disabilità. A sedici anni, come offerta personale di pace, nel mezzo della guerra che infuriava in Vietnam, ho venduto le mie opere d'arte per raccogliere fondi per un ragazzo vietnamita che aveva perso entrambe le braccia e una gamba in un bombardamento statunitense. Ho stampato duemila copie dei disegni che avevo realizzato e sono andata di porta in porta, chiedendo donazioni per il Comitato di Responsabilità, per contribuire a sostenere il costo di tre arti artificiali.

Il Comitato di Responsabilità (COR), costituito nel 1966, era composto da personale medico, scienziati, religiosi e cittadini preoccupati per la situazione dei bambini vietnamiti, vittime innocenti di una guerra insensata. Gli organizzatori del COR offrirono anche aiuto medico diretto, portando i bambini negli Stati Uniti per il trattamento e la riabilitazione.

Thich Nhat Hanh

Quando avevo 17 anni, la mia famiglia lasciò gli Stati Uniti. Tre anni dopo, ci siamo trasferiti nella regione della

Linguadoca, in Francia, dove ho vissuto per diciotto anni, crescendo mio figlio e ristrutturando una casa in pietra del XVII secolo, una torre e un fienile. Andavo spesso a visitare un centro buddhista in Dordogna, la *Communauté de l'Arche*, una comunità cristiana ispirata ai principi gandhiani, a *Le Bonfin*, un centro per il rinnovamento cristiano e a *Taizé*, una comunità ecumenica di pellegrinaggio, rivolta soprattutto ai giovani. In tutti questi centri mi piaceva soprattutto la pratica del canto e il fatto che bambini e ragazzi erano benvenuti.

A metà degli anni '80 ho sentito parlare di un meraviglioso poeta vietnamita e maestro zen, Thich Nhat Hanh, chiamato Thây dai suoi allievi. Aveva fondato un centro di ritiro a meno di due ore in auto da casa nostra. Si chiamava *Village des Pruniers*, "Villaggio delle prugne". Poco tempo dopo, durante un ritiro in California, ho incontrato una persona che era appena tornata da Plum Village e che mi ha detto che il programma quotidiano del centro prevedeva la "meditazione cantata". Mi ha riportato queste parole di Thây: "Una famiglia che ha dimenticato come si canta è in grave difficoltà".

Thich Nhat Hanh, uno dei leader spirituali più noti del nostro tempo, è nato nel Vietnam centrale nel 1926 ed è stato ordinato monaco buddhista all'età di sedici anni. Durante la guerra in Vietnam è rimasto soprattutto negli Stati Uniti e in Francia, dove ha incontrato diplomatici e capi di Stato, leader religiosi e attivisti per la pace. Esiliato dal Vietnam dopo la guerra, ha ottenuto asilo in Francia. Quando ho sentito parlare di lui, mi sono procurata il suo libro *Il miracolo della presenza mentale*, e dentro di me si è accesa una fiamma. Volevo incontrare quest'uomo umile e

straordinario, che Martin Luther King aveva definito “un apostolo della pace e della nonviolenza”.

Il Village des Pruniers

Nella primavera del 1987 mi sono avventurata su una piccola moto per le tortuose strade francesi che tra frutteti di noci e prugne, campi di tabacco e di girasole e vigneti attraversano antichi villaggi medievali e piccole città. Sul portapacchi della moto avevo legato un piccolo tamburo a cornice e uno zaino. Al mio arrivo a Plum Village, la prima cosa che ho visto è stata un cartello di legno fatto a mano che diceva “Rallenta, respira e sorridi”.

Sono stata accolta amorevolmente da una comunità di monaci, monache, praticanti laici e bellissimi bambini e quello stesso giorno sono stata invitata a cantare per il sangha/comunità. Ero lì, in un boschetto di querce, circondata da un mare di bellissime persone vietnamite e occidentali che vivevano i semplici insegnamenti del loro amato maestro. Thây ci incoraggiava a scoprire la pace interiore e la libertà concentrandoci su ogni momento nella sua unicità, e realizzando la natura interdipendente di tutte le cose, che lui chiamava “interessere”. Da quel giorno, la mia vita non è stata più la stessa.

Da quando avevo quindici anni ho sempre raccolto e scritto canzoni, e quando intono canti devozionali in varie lingue e con diversi gruppi di persone provo un senso di beatitudine. Che le canzoni o i canti siano cristiani, ebrei, nativi americani, hawaiani, maori, pagani, buddhisti, sikh, sufi o vedici, ho sempre la stessa esperienza diretta dell'in-

ter-essere, in cui il senso del sé e dell'altro si dissolve, e non rimane altro se non la grazia, la spaziosità e il puro Essere: un profondo senso di intimità e interconnessione.

Mentre cantavo a Plum Village, ho incontrato tanti sguardi gentili e ho visto le lacrime scorrere sulle guance di molte persone. Nel tempo, ho scoperto che molte di queste persone dalla voce dolce erano fuggite dal loro Paese devastato dalla guerra, sperimentando il trauma del conflitto armato, costrette ad abbandonare la loro terra su una barca sgangherata in mare aperto. Pur provando ancora i postumi dello shock, a Plum Village queste persone avevano trovato un motivo per festeggiare. Il semplice dono di essere vivi era un motivo sufficiente per provare gratitudine e fare festa. Sono stata testimone della trasformazione di una profonda sofferenza in compassione, gratitudine e consapevolezza del momento presente. Il dolore e la disperazione erano diventati porte per il risveglio.

Il potere della musica

Thây era convinto che durante la guerra le canzoni popolari avessero tenuto in vita il suo popolo. Una mia amica che era stata in Vietnam insieme a un gruppo di infermieri e medici per assistere gli sfollati dei villaggi distrutti, mi ha raccontato di un villaggio che aveva subito un durissimo bombardamento, e dove tutti gli abitanti erano stati costretti a evacuare senza preavviso. Ognuno poteva portare con sé solo due bagagli piccoli. Percorsero chilometri su chilometri a piedi fino al villaggio vicino. Allora un uomo anziano che aveva portato il manubrio di una vecchia bi-

cicletta, con grande amore, determinazione e perseveranza fece dei fori nel metallo e lo trasformò in un flauto.

Passava ore e ore a suonare melodie popolari tradizionali su quel flauto arrugginito, canzoni che la maggior parte degli abitanti del villaggio conosceva bene. Per queste famiglie in lutto, che cercavano sicurezza dopo essersi lasciate la loro vita alle spalle, cantare insieme voleva dire ritrovare la propria capacità di resilienza e le loro speranze. Altri intagliarono dei flauti di bambù e i bambini battevano il tempo con bastoni e pietre. A poco a poco, si formò un'orchestra. Questa storia parla della forza di spirito del popolo vietnamita. *Thây* insegna sempre che la pace e l'equanimità non dipendono dalle circostanze esterne.

A Plum Village, ho sentito aprirsi in me qualcosa che non ha nome e non ha tempo. Ho trovato rifugio nel mio stesso Essere, e il frutto della mia pratica quotidiana è stata una gioia ineffabile e un'inarrestabile effusione di creatività.

Trova rifugio nel momento presente

Ho iniziato a scrivere canzoni e poesie ispirate agli insegnamenti di *Thich Nhat Hanh*. Con il suo permesso, ho messo in musica le sue poesie e, come regalo ai tanti bambini, donne e uomini vietnamiti che hanno profondamente influenzato la mia vita a Plum Village, ho trascorso diversi giorni in una piccola chiesa vicino a Plum Village insieme ad altri membri del sangha per registrare un album intitolato *Take Refuge in the Moment (Trova rifugio nel momento presente)*.

La realizzazione dell'album è durata tre mesi. Ho scritto a mano il biglietto d'accompagnamento e ho inviato la prima copia a Thây e alla sua amata collaboratrice Sister Chân Không, che con il suo irriducibile attivismo e la speranza di pace che porta nel mondo mi ha sempre ricordato Sister Corita. Ha una compassione decisa e straordinariamente efficace. In Sister Chân Không vedo un'incarnazione di Kuan Yin, signora della misericordia e della compassione "che ascolta le grida di dolore del mondo".

Con un biglietto scritto di suo pugno, Sister Chân Không mi ha ringraziato per quelle che considerava delle bellissime interpretazioni delle poesie di Thây. Avevano ascoltato l'album varie volte ed erano rimasti colpiti dalla bellezza e dalla qualità della registrazione e dalla presenza del Dharma vivente, che si percepiva in tutta la musica. Lei e Thây mi hanno invitato a condividere le mie canzoni prima dei discorsi di Thây a Plum Village e ai loro ritiri negli Stati Uniti. Ricevere quell'invito è stato un grande onore, e condividere le mie canzoni con centinaia di persone prima dei discorsi di Dharma di Thây è stata un'esperienza che mi ha cambiato la vita.

L'anno dopo, Sister Chân Không e io abbiamo registrato insieme un album intitolato *A Rose for You, The Buddha to Be* (*Una rosa per te, futuro Buddha*), una raccolta di canzoni di Thây, cantate in vietnamita dalla Sister Chân Không. Dopo ogni canzone, leggevo la traduzione in inglese accompagnata dal koto (una lunga cetra con tredici corde), dall'ocarina (un antico strumento a fiato) e dal flauto shakuhachi.

Campane di consapevolezza

Ho realizzato il mio primo libro di collage all'età di quattordici anni e molti altri durante il liceo. Poi non ho più messo mano alla carta colorata per diciotto anni, fino al mio incontro con Thây. Nel 1988, dopo la morte di mia madre, ho creato una serie di collage con le parole di Thây, Rumi e Ildegarda di Bingen. Ho passato ore e ore a strappare e tagliare carta colorata, e a trascrivere a mano citazioni semplici e ispiratrici, per ricordarmi lo scopo per cui sono viva.

Non avevo creato questi primi collage per condividerli con gli altri, ma come guide e promemoria per il mio viaggio di guarigione personale. Giorno dopo giorno, settimana dopo settimana, mentre mio figlio adolescente era a scuola, mi mettevo a sedere da sola nel nostro piccolo appartamento e creavo dei collage. Il dolore è diventato il mio carburante e la mia medicina. Dopo il mio incontro con Thây, si è prodotta una profonda alchimia. La grazia era entrata nella mia vita in modo inatteso.

La primavera successiva ho portato a Plum Village i collage originali scritti a mano. Thây mi ha invitato nella sua piccola capanna per una tazza di tè e io ho messo ventuno di questi collage di Dharma sul suo tavolo. Mentre guardava lentamente ogni immagine, il suo volto si è illuminato. Gli piacevano molto i colori e il modo in cui avevo intrecciato le sue parole con le immagini astratte. Gli ho detto che per me erano come dei promemoria colorati del fatto che la pace è sempre presente, indipendentemente dalle circostanze. In quella mia costellazione di collage Thây ha visto delle silenziose campane di consapevolezza per lo sguardo.

A Plum Village, una campana della consapevolezza suona a intervalli regolari per ricordare a tutti di tornare al proprio santuario interiore di pace.

Nei miei collage Thay ha visto un promemoria visivo per ricordarci di toccare la pace. Quando ha visto la versione stampata per farne dei biglietti da visita, ne è rimasto entusiasta.

L'Ordine dell'Interessere

Sono tornata spesso a Plum Village e ho continuato a scrivere canzoni e poesie ispirate agli insegnamenti di Thich Nhat Hanh e a ciò che ho visto e vissuto nella comunità. Negli anni ho registrato diversi album di *soetry* (canzoni, *songs*, e poesie, *poetry*) ispirati agli insegnamenti di Thây.

Nei mesi invernali, a Plum Village c'erano meno persone. Ci stringevamo attorno a una piccola stufa a legna, condividendo i pasti in silenzio e tenendoci al caldo. Ero attratta da quello stile di vita semplice e passavo ore nei giardini e ad andare a piedi tra l'*Upper* e il *Lower Hamlet* o nei villaggi vicini, rifugiandomi in ogni respiro. Il "vuoto" non era più un concetto, ma era diventato una realtà vivente.

Nell'estate del 1990, a Plum Village si è tenuto un ritiro di un mese sul tema "Coltivare la mente dell'amore". Durante il ritiro, molti occidentali sono entrati nell'*Ordine dell'Interessere*, fondato da Thây durante la guerra in Vietnam. È una comunità di monaci e laici che prendono l'impegno di vivere in accordo con i *Quattordici addestramenti di consapevolezza*, un distillato del percorso di risveglio del bodhisattva. L'Ordine dell'Interessere mette al centro "il

non attaccamento alle opinioni e l'esperienza diretta della natura dell'originazione interdipendente attraverso la meditazione, l'azione appropriata e i mezzi abili”.

Queste quattordici linee guida sono una meraviglia. Quell'autunno, Thây mi ha invitato a entrare nell'Ordine, e io gli ho risposto di sì. Fissata una data per la cerimonia, le monache hanno cucito a mano la mia giacca marrone da cerimonia. Quel giorno siamo stati in due a ricevere i precetti, e abbiamo festeggiato con una bella cena calda in silenzio al Lower Hamlet, seguita da canti di condivisione.

La vacuità

Thây ha descritto poeticamente il modo in cui il sorgere di ogni cosa dipende da una molteplicità di cause e condizioni: nulla esiste come un'entità indipendente e singolare. Ha spiegato con cura la “co-originazione interdipendente”, ossia la comprensione del fatto che tutto è interrelato, in co-evoluzione e in co-originazione. È quello che chiama “inter-essere”. C'è un discorso di dharma in particolare che ha cambiato profondamente la mia vita, trasformando all'istante la mia percezione delle cose e la mia interazione con ciò che prima comprendevo e sperimentavo come “realtà”.

In quel discorso Thay spiega che essere “vuoto” significa essere vuoto di qualcosa. “Allora, di cosa siamo vuoti?”, chiede gentilmente al sangha. Siamo vuoti di un sé separato. E poiché siamo vuoti di un'identità separata siamo, misteriosamente, pieni di tutto! Il “vuoto” non è un vuoto, ma una pienezza riccamente intricata e compenetrata. Incarnare questa realizzazione significa vivere intimamente

con tutte le cose, vedere l'universo come il nostro vero sé e scoprire come in questa "vera vacuità" la compassione nasca senza sforzo, spontaneamente.

Non vieni, non vai

Thây mi ha invitato di nuovo nella sua capanna e mi ha dato un foglio di carta su cui aveva scritto a mano una poesia, chiedendomi di metterla in musica. Si intitolava "La canzone del non venire e non andare". Ha detto: "È una canzone come quelle che cantiamo al capezzale dei nostri cari che stanno morendo".

Quando mi ha consegnato la poesia, è stato come se mi stesse consegnando la luce del sole, i fiumi, le nuvole e tutto il creato. La pioggia e la neve, il vento, la polpa del legno e il grido di ogni albero abbattuto dagli strumenti e dalle macchine umane. Il cosmo intero in un semplice foglio di carta. In silenzio e con amore, mi ha offerto l'impermanenza, la vacuità, l'interdipendenza e la mutevolezza di tutta la materia fisica e dei molti elementi non cartacei che avevano reso possibile l'esistenza di quel singolo pezzo di carta.

Anche se condividevo da anni gli insegnamenti dell'inter-essere sulla vacuità, per me è stata la prima volta che ho compreso e toccato gli innumerevoli elementi non cartacei che si trovano in ogni foglio di carta.

Nessuna religione, tutte le religioni

Meno di un anno dopo aver musicato la poesia di Thây, mio padre è entrato in coma a causa di una grave emor-

ragia cerebrale per una caduta nel giardino di un amico. Dopo vari giorni di terapia intensiva, è stato trasferito in ambulanza in un piccolo ospizio nei pressi del villaggio di Lacoste, dove viveva mio fratello.

Io e mio fratello abbiamo fatto i turni per stare al suo capezzale. Il mio turno di notte era durante la luna piena. Sentendo che quella poteva essere l'ultima notte della sua vita, gli ho tenuto la mano e ho cantato per lui per molte ore, mentre la luna attraversava il cielo. Sentivo singhiozzi e grida di angoscia provenire dalle altre stanze. Quella profondità del lamento mi era molto familiare.

Una delle infermiere dell'hospice è entrata nella stanza mentre cantavo *Non vieni, non vai*. È rimasta in silenzio ad ascoltare le parole che riempivano la stanza illuminata dalla luna. Portava al collo un piccolo crocifisso d'onice e d'argento. Sorpresa dalla quiete che si respirava nella stanza, mi ha chiesto: "De quelle religion êtes-vous? Di che religione è?" "Nessuna religione", ho risposto, "e tutte le religioni". Entrambe abbiamo sorriso. "Scelgo semplicemente di essere presente", ho detto, "e la presenza non è legata a nessuna religione, tradizione o credo".

È tornata ogni mezz'ora per aspirare il liquido dai polmoni di mio padre. Non c'era più nessun velo di dogma a separarci dal miracolo che racchiude ogni momento. Abbiamo condiviso una comunione sacra, testimoniando gli ultimi respiri dell'uomo meraviglioso che era mio padre. La presenza senza vincoli è diventata un sacramento. La luce della luna, un chiaro canto silenzioso di grazia.

Non-morte

Nella variegata danza della forma e del vuoto, ho intravisto la non-morte. Ero stata assistente di Elisabeth Kübler-Ross, pioniera negli studi sulla pre-morte, a cui si deve la distinzione delle cinque fasi del lutto, ma solo quando ho incontrato Thây ho cominciato a comprendere che cosa sono la morte e la “non-morte”. Come la carta è fatta di elementi che non sono carta, il dolore è fatto di ciò che non è dolore. Lo stesso vale per la rabbia, la confusione, la tristezza e la disperazione. Quando decostruiamo quel che sembra essere qualcosa di statico e passiamo all’esperienza diretta, non facciamo più affidamento sulle etichette. Cominciamo a vedere che quel che sembrava solido è in realtà un insieme di molte cose, un processo dinamico e in continua evoluzione, mutevole come un’onda e inafferrabile come il vento.

A Plum Village, ho scoperto che, quando riesco a stare semplicemente con quello che accade, qualunque cosa sia - piacevole o spiacevole, gioiosa o dolorosa - senza provare il desiderio di un cambiamento, si produceva una misteriosa alchimia. Mi sono resa conto che in presenza della consapevolezza ogni emozione e ogni sensazione può essere sperimentata in modo profondamente diverso.

Prima di incontrare Thây, avevo perso mio fratello e mia madre e avevo avuto un aborto. Durante i primi anni trascorsi con Thây, ho perso altri cinque familiari. Con semplicità e compassione, ho iniziato ad accogliere il dolore che provavo e a vederlo come una porta, un’apertura verso la mia natura di non-nascita e non-morte.

Ho combinato semplici insegnamenti e intuizioni in diverse ricerche e pratiche. Come *grief whisperer* e doula di morte, sono grata per il privilegio che ho di dare spazio e sostegno all'infinità di espressioni di dolore di cui sono testimone, e di avere riscontri continui - e di darne agli altri senza sosta - della resilienza e della radiosità dello spirito umano. Questa gratitudine senza limiti è nata a Plum Village.

Una rete inestricabile di mutualità

A Plum Village si parla poco di credenze dogmatiche. L'obiettivo principale è di co-creare il sangha, praticare insieme la consapevolezza e tenere a mente la struttura inter-relazionale della realtà. Questo straordinario villaggio è un promemoria vivente del fatto che tutti gli esseri sono, come ha detto Martin Luther King "parte di una rete inestricabile di mutualità, legati in un'unica trama del destino".

In un'intervista, Thây ha detto: "Penso che il Buddha sia già qui. Con la giusta attenzione, si può vedere il Buddha in qualsiasi cosa, soprattutto nel sangha. Il XX secolo è stato il secolo dell'individualismo, ma questo non ci interessa più. Ora cerchiamo di vivere come una comunità. Vogliamo scorrere come un fiume, non come una goccia d'acqua. Non c'è dubbio che il fiume arriverà all'oceano, mentre invece una goccia d'acqua può evaporare a metà strada. Ecco perché possiamo riconoscere la presenza del Buddha nel qui e ora. Penso che ogni passo, ogni respiro, ogni parola in consapevolezza sia una manifestazione del Buddha. Inutile cercare il Buddha altrove. Si trova nell'arte di vivere in consapevolezza ogni momento della vita".

Negli anni, a Plum Village sono arrivate sempre più persone di culture e tradizioni spirituali diverse. Thây ci ha sempre chiesto di non prendere appunti durante i suoi discorsi di Dharma. Diceva che prendere appunti è come cercare di raccogliere la pioggia in un secchio. “Lasciatevi inzuppare dal Dharma”, ha detto una volta.

Ricordo che una volta Thây ci parlò dell’“assenza di desiderio”. Mi sono resa conto che quando ero bambina sapevo cos’era l’assenza di desiderio, e ne provavo gioia, ma poi l’avevo dimenticata. Non è uno stato transitorio, né dipende da circostanze interne o esterne. È la vera condizione dell’esperienza stessa, prima di ogni sforzo per cambiarla. È un termine che mi piace molto, *wishlessness* (mancanza di desiderio). C’è un qualcosa nella parola o nel modo in cui la pronunciava da Thây, o forse nel vento che soffiava quando l’ho sentita per la prima volta. Mi sembra che esprima l’assenza senziente di ogni essere.

Il “Dharma vivente” era luminosamente vivo e desto, e io ero immersa nella sua vastità.

Creare questo libro

I due segnalibri e tutti i collage con calligrafie raccolti in *Rallenta, respira e sorridi* sono stati realizzati tra il 1987 e il 1988. Tutti gli altri, con caratteri a stampa, sono stati realizzati in questi ultimi anni, dopo una frattura al pollice che mi impedisce di scrivere a mano.

Quando rivedo queste prime illustrazioni con scritte a mano, rimango colpita dall’innocenza di ogni immagine, che mi trasmette una tenera vulnerabilità. I collage di que-

sto libro sono stati creati nell'arco di trentatré anni. Inizialmente non erano destinati alla pubblicazione, ma erano un'espressione spontanea d'amore per Thây, per Sister Chên Không e per i meravigliosi bambini, le donne e gli uomini vietnamiti e occidentali che ho incontrato a Plum Village. Erano - e sono tuttora - anche parte del mio processo di guarigione.

È con gioia e gratitudine che condivido questi collage insieme alle parole di saggezza di Thich Nhat Hanh. Nella pagina che precede ogni collage è riportata una frase che risuona con l'immagine riprodotta a fronte. Puoi sceglierne una o due al giorno per la tua pratica. Queste parole possono essere un'ispirazione per la pratica, ma sono anche delle pratiche in se stesse. Che possano risuonare in te come campane di consapevolezza.



Be part of the miraculous moment.

Thich Nhat Hanh



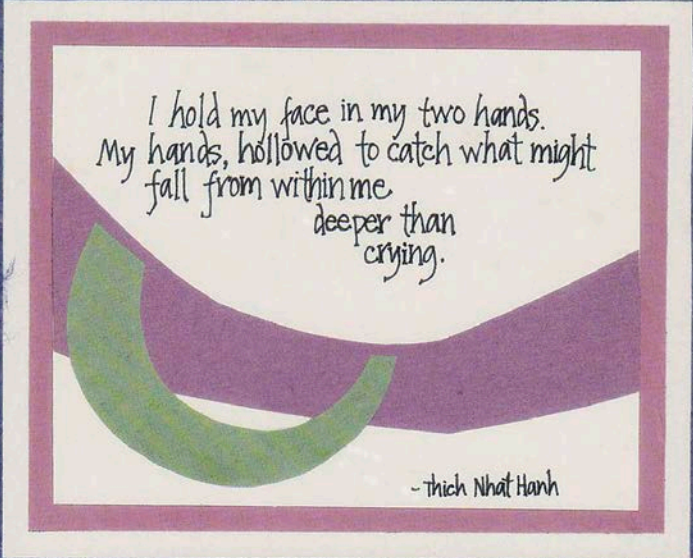
go slowly. Breathe
and smile.

Thich Nhat Hanh

Ho scritto questi versi dopo avere appreso del bombardamento di Ben Tre e della dichiarazione di un militare americano: “Abbiamo dovuto distruggere la città per salvarla”.

Thich Nhat Hanh

Mi tengo il viso tra le mani. ►
Le mie mani unite a coppa per raccogliere
quel che potrebbe cadermi da dentro
da una profondità più riposta del pianto.



I hold my face in my two hands.
My hands, hollowed to catch what might
fall from within me
deeper than
crying.

- Thich Nhat Hanh

Non un libro qualunque

ACQUISTANDO IL MENSILE **Terra Nuova**
E I LIBRI DI TERRA NUOVA EDIZIONI



Proteggi le foreste

Il marchio FSC per la carta assicura una gestione forestale responsabile secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici. Terra Nuova si trova nel primo gruppo dei 14 «Editori amici delle foreste» di Greenpeace.



Riduci la CO₂

Terra Nuova stampa rigorosamente in Italia, anche i libri a colori, sempre più spesso prodotti nei paesi asiatici con elevati impatti ambientali e sociali.



Tuteli la «bibliodiversità»

I piccoli editori indipendenti garantiscono la pluralità di pensiero, oggi seriamente minacciata dallo strapotere di pochi grandi gruppi editoriali che controllano il mercato del libro. Terra Nuova non riceve finanziamenti pubblici.



Contribuisci a un'economia solidale

Terra Nuova promuove il circuito alternativo di distribuzione **negoziobio.info** e assicura un equo compenso a tutti gli attori della filiera: dipendenti, giornalisti, fotografi, traduttori, redattori, tipografi, distributori.



Diventi parte della comunità del cambiamento

Sono oltre 500 mila le persone che ogni giorno mettono in pratica i temi dell'ecologia attraverso la rivista, i siti e i libri di Terra Nuova.

Per saperne di più: www.nonunlibroqualunque.it



"Sono molto felice che Rashani abbia realizzato questo meraviglioso libro con la sua arte e le parole di Thây perché tutti possano trarne beneficio"

Sister Chân Không, autrice di *L'arma del vero amore*

Rallenta, respira e sorridi, unico nella sua capacità di combinare saggezza e arte, è un invito a fermarsi e apprezzare il dono di essere vivi. La disarmante profondità delle parole di Thich Nhat Hanh si intrecciano con i collage dell'artista Rashani Réa per offrire al lettore un'occasione quotidiana di riflessione attraverso la bellezza.

L'essenza degli insegnamenti di Thich Nhat Hanh che accompagnano le opere di Rashani, sotto forma di brevi estratti dai discorsi, dalle poesie e dalle pratiche del celebre monaco vietnamita, fanno di questo libro uno strumento prezioso per la nostra crescita interiore. Un regalo per il nostro cuore e la nostra mente. Un libro da leggere e da sfogliare, un amico per aiutare la meditazione e la pratica di consapevolezza.



Thich Nhat Hanh (1926-2022), pioniere del Buddismo impegnato, è stato uno dei più seguiti e importanti maestri zen del XX secolo e le sue parole ispirano ancora donne e uomini in tutto il mondo. I suoi libri, tradotti in molte lingue, riprendono gli insegnamenti incentrati sulla pratica della consapevolezza e la ricerca della pace in ogni momento. Tra i libri di maggior successo pubblicati da Terra Nuova ricordiamo: *Fare pace con se stessi*, *Pratiche di consapevolezza* e il libro per bambini *Perché esiste il mondo?*



Rashani Réa è poetessa e pittrice. Vicina a Martin Luther King, inizia negli anni Sessanta il suo impegno a favore dei diritti civili e in difesa dell'ambiente. Negli anni Ottanta si stabilisce in Francia e comincia a collaborare in modo più assiduo con Thich Nhat Hanh presso il monastero fondato dal monaco vietnamita a Plum Village.

ISBN 88 6681 756 7



9 788866 817567

€ 21,00

- carta ecologica
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su: www.terranovalibri.it