

Ubiliber, *Linfa 01*

CHIAMAMI CON I MIEI VERI NOMI

Le poesie

Introduzione di Phap Ban
Traduzione di Chandra Candiani

THICH
NHAT HANH

Titolo originale: *Call Me by My True Names*
©1999 by Plum Village Community of Engaged Buddhism, Inc.

Publicato da Ubiliber, Roma
© 2021 Unione Buddhista Italiana
Tutti i diritti riservati

La pubblicazione della presente traduzione
avviene su licenza di Mondadori Libri S.p.A.

Nessuna parte di questo libro può essere utilizzata o riprodotta
in alcun modo senza autorizzazione scritta, tranne in caso
di brevi citazioni comprese in articoli e recensioni.

ISBN 979 12 80340 023

ubiliber.it

Se entri in contatto profondo con la dimensione storica,
ti scopri nella dimensione ultima.
Se entri nella dimensione ultima,
non abbandoni la dimensione storica.

Introduzione

La seconda cosa che più mi ha stupito quando mi è stato chiesto di introdurre questa splendida raccolta di poesie del mio amato Thay*, il mio maestro, è il fatto che questo libro così prezioso non fosse stato ancora tradotto in italiano.

“Il Tao che può essere detto non è l’eterno Tao.”

Il Tao, il Dharma, il mistero dell’Interessere, non può essere afferrato con le parole. Possiamo però percepirne il profumo, il silenzio vivo, ed è proprio l’arte – e quindi anche la poesia – che può accompagnarci alla soglia di questo mistero semplice, troppo semplice per essere capito.

Per questo il linguaggio di Thay è poetico, illogico, apparentemente contraddittorio. Eppure risuona fluente, ovvio, come qualcosa di sempre conosciuto e ora finalmente ricordato.

Chiamami con i miei veri nomi lascia intravedere la parte di Thay più intima, inaspettata per la quantità di dolore, profondità, comprensione e amore che queste poesie offrono. Qui Thay non è più il maestro splendido che spiega i misteri della vita e della morte con parole che nascono da una pace irraggiungibile dall’altezza della sua comprensione, della sua visione profonda, a volte vertiginosa e della quale è percepibile solo un’ovvietà incomprensibile. In queste poesie Thay ci regala la sua umanità.

Lotta, piange, si arrende, germoglia e fiorisce. Ci ricorda che un buon giardiniere sa come utilizzare il letame.

E insieme a lui, con stupore, scopriamo la forza che sgorga dalla vulnerabilità, la pace e l’amore senza condizioni nel cuore stesso della sofferenza, l’unico luogo dove non abbiamo mai guardato.

“No mud no lotus”,** senza il fango non può crescere lo splendido

* Appellativo che significa “maestro”, con il quale viene chiamato Thich Nhat Hanh dai suoi studenti. [N.d.R.]

** “Senza fango, non c’è il fiore del loto”, celebre calligrafia di Thich Nhat Hanh. [N.d.R.]

fiore del loto. Thay spesso regala ai praticanti frasi o singole parole che ispirino la pratica attraverso calligrafie che lui stesso compone e con questa, che ha amato tanto, ci accompagna nel mistero della relazione tra la sofferenza e la pace, le quattro nobili verità, cuore della trasmissione.

Thay ha sempre saputo quanto temiamo la sofferenza e ne cerchiamo sollievo senza però volerla riconoscere.

Abbiamo cercato ovunque, e ora ci rivolgiamo alla meditazione per trovare un trucco, un metodo, uno strumento per by-passare la vita e la sua dolorosa confusione. Con la pazienza di un nonno affettuoso lui ci prende per mano e ci accompagna nella scoperta che sono proprio le idee sulla felicità la causa profonda del nostro disagio.

Il no che diciamo a questa sensazione, a questa emozione, a questo pensiero è un faticoso quanto inutile nuotare controcorrente, tentando di eliminare, risolvere, capire tutto ciò che si manifesta nello spazio della coscienza.

La fatica di questo continuo cercare di aggiustare la vita che nasce da questa illusione-sensazione di esserne separati continuamente ci invita a fermarci e a scoprire che siamo già a casa.

“Tu sei ciò che stai cercando.”

Thay ha fatto un regalo rivelando la sua vulnerabilità, le sue emozioni, il suo dolore a noi, che lo ricordiamo splendido, sorridente, dolcissimo.

Il suo più grande regalo è infatti la sua umanità.

Quando ci ha raccontato della sua depressione, tanto profonda da farlo ospedalizzare a Tokyo in una clinica specializzata e che lo ha portato quasi alla morte, molti di noi sono rimasti stupiti, increduli. Tutto il dolore di quel racconto non riusciva a sposarsi con quella figura piena di dignità, serenità e saggezza davanti a noi.

Anche quello è stato un grande regalo: sentirlo ancora più vicino, accessibile. Grazie al suo dolore ci ha avvicinati alla sua pace, al suo amore. E non è un caso che questo suo insegnamento sia uno dei più amati.

Come è strano riconoscere in noi questa capricciosa pretesa di una qualche perfezione lontana nello spazio e nel tempo, lo stesso infantile

bisogno che più o meno consciamente cerca di difendere un'immagine di Thay perfetta e quindi disumana.

... Proprio lui che ha sempre cercato di smontare quell'immagine del Buddha tipicamente asiatica di perfezione quasi divina, una sorta di Superman senza neppure la kryptonite verde che lo renda almeno in piccola parte vulnerabile.

La sua fragilità, la sua vulnerabilità ora ce la sta offrendo, dipinta nel suo viso stanco, provato dalla lunga malattia, sul quale appare improvviso l'accenno di un sorriso.

“Tu sei ciò che stai cercando.”

Thay continua ad accompagnarci, ci invita a rivolgere lo sguardo interiormente, cioè a colui che sta guardando.

Anche se a poco a poco diventiamo consapevoli dei danni e dell'inutilità della proiezione del negativo, dell'Ombra in noi, all'esterno, sugli altri, anche se siamo più cauti nella condanna, nel giudizio, rimaniamo spesso vulnerabili ai danni forse ancora più grandi della proiezione positiva.

La rinuncia alla luminosità, alla ricchezza in noi che – proiettata sul maestro, sul grande essere spesso lontano, inavvicinabile nello spazio e nel tempo – lo priva del suo diritto a commettere errori, lo priva anche della sua vulnerabilità e quindi della sua bellezza, riducendolo a una idea spoglia di umanità. E spoglia noi della nostra completezza, della nostra umana perfezione, confinandoci a un'immagine da aggiustare perché possa aderire il più possibile a una foto ideale di noi stessi che portiamo sempre in tasca, pronti a proporla agli altri per ricevere amore, ma dolorosamente convinti della sua inadeguatezza. Ed è proprio per questo che diventa emotivamente, algebricamente necessaria la proiezione negativa, il proiettare sugli altri l'Ombra, ciò che noi non possiamo accettare, e in questo modo ne diventiamo schiavi.

È un grande atto di coraggio lasciar andare questo amore mendicante per vivere davvero il mistero di questo istante completamente sconosciuto, imprevedibile, al di là del bene e del male e proprio per questo profondamente buono.

Per lasciar andare, Thay ci dice che basta una ispirazione. Questa piccola ispirazione, questo sentire che è già amore, l'amore che cerchiamo provando ad aggiustare la vita, noi, gli altri.

Osare ammettere di non sapere chi siamo, quel diventare fanciulli, quella mente di principiante spaziosa e accogliente, un cielo che nulla rifiuta, nulla pretende.

Non sapere coraggiosissimo, temerario.

Gesù che piange e ride, che, nudo, inchiodato alla croce, smarrisce quella fiducia nel Padre che lui ha sempre insegnato, mi è molto più vicino del Gesù solo divino e quindi eretico, o del Buddha perfetto, svollante, estraneo, irraggiungibile.

E forse possiamo anche accettare che il Buddha o Gesù siano in parte umani, ma non il maestro: lui deve essere perfetto, esente da errori e da emozioni dolorose.

Quante narrazioni, quante favole...

Spiritualità in bianco e nero, equazioni senza umanità, algebra di karma e di meriti e di fantomatiche vite passate...

Sotto tutto questo c'è un bisogno, quello di una storia rassicurante, di una narrazione piena di buon senso, di formule precise che ci garantiscano un senso di controllo... "per non dir che stelle e morte fan paura".

Thay ci invita a smettere di ignorare il nostro dolore, di sopprimerlo o gettarlo sugli altri, e di rivolgergli un sorriso affettuoso, proprio come una mamma che finalmente ascolta il pianto della sua bambina e la abbraccia con tenerezza.

Phap Ban*

* Phap Ban è il nome monastico di Claudio Panarese. Nato a Genova nel 1960, già durante il liceo inizia a pubblicare fumetti, e dal 1990 lavora come disegnatore e sceneggiatore per una importante società editoriale italiana. A seguito di un percorso di ricerca, scopre gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh. Per dieci anni vive prima come laico e poi come monaco a Plum Village, il monastero nel Sud della Francia fondato dal maestro zen. Riceve l'ordinazione nel 2007. Divide il suo tempo e la sua pratica tra il Salento e Plum Village dove ritorna regolarmente per alcuni mesi all'anno. È autore della graphic novel *Plum Village Love Story* (Lindau, 2016).

LA DIMENSIONE STORICA

Messaggio

La vita ha impresso le sue orme sulla mia fronte.
Ma questa mattina sono ritornato bambino.
Il sorriso, scorto tra le foglie e i fiori,
è ricomparso a spianare le rughe,
come la pioggia cancella le impronte sulla sabbia.

Inizia un nuovo ciclo di nascita e morte.
Cammino sulle spine, ma risoluto, come fossero fiori.
A testa alta.
Le rime sbocciano tra i suoni di bombe e di mortai.
Le lacrime versate ieri sono diventate pioggia.
Mi calma ascoltare il suo suono sul tetto di paglia.
L'infanzia, il mio luogo natale, mi chiama,
e la pioggia scioglie la mia disperazione.

Sono ancora qui vivo, ancora capace di un quieto sorriso.
O dolce frutto generato dall'albero della sofferenza!
Trasporto il cadavere di mio fratello,
attraversando nel buio il campo di riso.
La terra ti terrà stretto tra le sue braccia, mio amato,
perché domani tu rinasca fiore,
fiore dal quieto sorriso nel campo al mattino.
Ora non piangi più, caro.
Abbiamo valicato una notte troppo profonda.

Questa mattina
m'inginocchio sull'erba,
quando noto la tua presenza.
Fiori che indossano il meraviglioso sorriso dell'ineffabilità
mi parlano in silenzio.

Il messaggio,
il messaggio d'amore
e comprensione,
ci è davvero pervenuto.

Scritta nel 1964 a Saigon. Pubblicata nel 1966 dalla Fellowship of Reconciliation come biglietto natalizio.

Il nostro verde giardino

Fuochi si accendono nei dieci angoli dell'universo.
Un vento furioso, pungente li trascina verso di noi da ogni dove.
Appartati nella loro bellezza stanno montagne e fiumi.

Tutt'attorno, l'orizzonte s'incendia del colore della morte.
Per quel che mi riguarda, sì, sono ancora vivo,
ma il corpo e l'anima si contorcono come fossero anch'essi sulle
[fiamme.

I miei occhi bruciati non hanno più lacrime da versare.

Dove vai stasera, fratello, in quale direzione?
Lo strepito delle armi è proprio qui vicino.
Nel petto, il cuore di nostra madre avvizzisce
appassendo come un fiore che muore.

China la testa,

i lisci capelli neri ora striati di bianco.

Quante notti ha passato acquattata, all'erta,
sola con la sua lanterna, pregando la fine della tempesta?

Carissimo fratello, so che sarai tu a spararmi stanotte,
trafiggendo il cuore di nostra madre con un'insanabile ferita.
O venti terribili che soffiano dalle estremità della Terra,
squassando le nostre case e devastando i campi fertili!

Dico addio al luogo natale in fiamme, carbonizzato.

Ecco il mio petto! Mira, fratello, spara!

Offro il mio corpo, il corpo che nostra madre generò e nutrì.

Distruggilo se vuoi.

Distruggilo in nome del tuo sogno...

il sogno nel cui nome uccidi.

Mi senti invocare l'oscurità?

“Quando avrà fine la sofferenza?

O oscurità, in nome di chi tu distruggi?”

Torna indietro, fratello caro, e inginocchiati ai piedi di nostra madre.
Non sacrificare il nostro verde giardino
alle sparse fiamme trascinate nel cortile
da lontani venti selvaggi.

Ecco il mio petto. Mira, fratello, spara!
Distruggimi se vuoi
e costruisci con la mia carogna
quello che sogni.

Chi resterà a celebrare una vittoria di sangue e fuoco?

Questa poesia contro la guerra fu scritta intorno al 1964-65 e pubblicata nel settimanale buddhista "Hai Trieu Am" (Il suono della marea crescente).

Mudra

Non ascoltare il poeta.
Nel suo caffè del mattino, c'è una lacrima.

Non ascoltarmi.
Non farlo.
Nel mio caffè del mattino c'è una goccia di sangue.
Non rimproverarmi, fratello,
se non posso inghiottire liquidi.
L'aria si è ghiacciata nei miei polmoni.

Mi ha detto: "Lasciami piangere coi tuoi occhi
perché non ho più occhi.
Lasciami camminare con i tuoi piedi,
perché non ho piedi".
Con le mani
tocco il tuo incubo.
Mi ha detto: "Sono stato salvato.
Non ho più bisogno di salvezza".
La salvezza è per noi.

La mia mano sul tavolo,
il cosmo resta in silenzio.
Il grande oceano non ha mai placato i suoi singhiozzi.
Le cinque montagne mantengono
le posizioni originali di Cielo e Terra.

Molto più in alto della Via Lattea,
i segreti dell'universo si rivelano.
Ma la mia mano destra sta ancora sul tavolo...
in attesa che l'umanità si risvegli.

No, la mia mano non si rovescerà mai su questo tavolo
come la valva di conchiglia
che ondeggia sulla riva,

come il cadavere di un uomo abbattuto da una pallottola.
Montagna e fiume sono sconfitti.
I corpi celesti sono spenti,
e l'eterno mormorio del grande oceano tace.

La mia mano è ancora sul tavolo,
e le cinque montagne
ancora s'innalzano.
Il segreto non è stato rivelato.
I corpi celesti continuano a conversare tra loro.
La mia mano è ancora sul tavolo,
in attesa del momento
per rovesciare l'equilibrio di Cielo e Terra...
La mia mano,
questa piccola mano,
è come una montagna.

18

Un mudra è un gesto della mano usato in meditazione per evocare un particolare stato. Nel 1967 lessi questa poesia e quella intitolata Pace alla Town Hall a New York City con Arthur Miller, Robert Lowell, Daniel Berrigan e altri venti poeti. Il verso "Non ascoltare il poeta" vuole dire che il poeta soffre moltissimo e che, se lo ascolti, anche tu soffrirai. "Non rimproverarmi, fratello, se non posso inghiottire liquidi. L'aria si è ghiacciata nei miei polmoni" significa che non si può gustare il caffè perché c'è dentro una goccia di sangue. La persona morta mi chiede in prestito gli occhi per piangere, perché non li ha più. Il veterano che non può camminare chiede: "Lasciami camminare con i tuoi piedi, perché non ho piedi". Un anno dopo, parlando a una conferenza internazionale a Montreal, supplicai: "Liberateci dalla vostra liberazione". Il mudra di questa poesia è così: metto sul tavolo la mano a forma di montagna. Bisogna essere molto fermi, molto concentrati per mantenere la stabilità; altrimenti si perde l'equilibrio.