

L'educazione alla pace negli insegnamenti del maestro Tich Nath Hanh (1926-2022)

Peace education in the master Thich Nhat Hanh's teachings (1926-2022)

Livia Romano*

* University of Palermo, Italy, livia.romano@unipa.it

ABSTRACT

In questo articolo si ricostruisce la pedagogia implicita negli insegnamenti di Tich Nath Hanh, monaco buddhista vietnamita che ha dedicato la propria vita all'educazione alla pace interiore quale unica via per diffondere la pace nel mondo. «Se vuoi la pace sii pace», così egli scrive, volendo sottolineare come la pace sia un processo di educazione e di auto-educazione, come avevano già compreso alcuni maestri del secondo Novecento italiano come Montessori, Don Milani, Capitini, Dolci.

ABSTRACT

This paper reconstructs the educational view of the Tich Nath Hanh's teachings, a Vietnamese Buddhist monk who dedicated his life to education of inner peace for promote peace in the world. «If you want peace, be peace», he writes, because peace is a process of education and self-education, as Montessori, Don Milani, Capitini, Dolci had already understood in the second half of the twentieth century.

KEYWORDS / PAROLE CHIAVE

Thich Nhat Hanh; peace education; non-violence; mindfulness; awareness
Tich Nath Hanh; educare alla pace; non violenza; presenza mentale; consapevolezza

1. INTRODUZIONE

Nel Corso del Novecento, secolo breve scandito da guerre e violenza, si diffuse nel mondo un ampio movimento trasversale per la pace che professava l'educazione alla non violenza come unica via di salvezza per l'umanità. L'origine di questo ideale era, com'è noto, orientale e affondava le sue radici in India nel buddhismo e nel giainismo, in Cina nel taoismo: le parole *ahimsā* (in sanscrito) e *wu wei* (in cinese), infatti, significano rispettivamente «assenza di violenza o assenza di desiderio di uccidere» e «non agire in modo violento nei confronti della natura e di tutti gli esseri viventi per preservare l'equilibrio del Tao» (Losurdo, 2010).

Fu il Mahatma Gandhi che formalizzò, nell'India degli anni Venti, il concetto di non violenza, ispirandosi anche a Thoreau, Tolstoj e indirettamente al discorso sulla montagna di Gesù, ponendo l'accento sulla necessità di eliminare la violenza senza un fare violento per costruire un mondo di pace (Gandhi, 2006).

L'evidente ricaduta pedagogica della prospettiva non violenta per un'educazione alla pace fu compresa e fatta propria in Italia da alcuni intellettuali che, nel secondo Novecento, la riproposero a partire da ideali che, pur se fra loro differenti, erano orientati alla costruzione di una democrazia partecipata: Montessori, Capitini, Don Milani, Dolci, La Pira, Balducci, Pescioli, per ricordarne alcuni, vedevano nell'educazione il migliore strumento di pace da coltivare nelle scuole, nelle famiglie e nella società intera creando delle comunità educative di pratica non violenta (Capitini, 1967; Catarci, 2013; Romano, 2021).

L'azione e gli insegnamenti del maestro buddhista Tich Nath Hanh si inscrivono in questo ampio movimento e sono orientati alla costruzione della pace attraverso la pratica educativa della consapevolezza, che egli considerava non tanto uno strumento didattico quanto un modo di vivere, un percorso che conduce verso la felicità, la pace, il benessere e che non bisogna mai smettere di coltivare e di approfondire (Tich Nath Hanh & Weare, 2018). Come sarà chiarito, egli fu un buddhista militante, un maestro che non si limitava a insegnare la pace individuale, nella convinzione che questa potesse essere costruita solo collettivamente, coinvolgendo una comunità umana il più larga possibile (Vigilante, 2020). A tal fine si fece promotore di molte iniziative atte a diffondere nel mondo pratiche educative di presenza mentale, di compassione e di non violenza, prima nel nativo Vietnam poi in Europa dove nel 1982, in Francia, diede vita al Plum Village, un Sangha buddhista aperto a tutti coloro che vi avrebbero cercato rifugio, ovvero una comunità internazionale e un ambiente nutriente dove imparare a vivere in armonia gli uni con gli altri e con la madre Terra.

2. UNA VITA AL SERVIZIO DELLA PACE

Ripercorrere la biografia di *Thay* ("Maestro" in vietnamita), così veniva chiamato dai suoi amici e discepoli, è come ricostruire un percorso formativo, un cammino di ricerca interiore volto alla costruzione della pace nel mondo tramite una vera e propria militanza spirituale. Le prime pratiche educative non violente egli le sperimentò in Vietnam dove, dopo essersi impegnato nei primi anni Cinquanta per rinnovare la religione buddhista, allo scoppio della guerra fondò il «buddhismo impegnato», interessato alla trasformazione interiore per il bene dei singoli e della società (Nhat Hanh, 1967; Vigilante, 2020, p. 214). Significativa è la fondazione di una scuola per i giovani e il servizio sociale, un'organizzazione di volontari basata sui principi buddhisti della non-violenza e dell'azione compassionevole: non ci si doveva rifugiare nei monasteri dedicandosi solo alla meditazione, ma bisognava fare di tutto per aiutare coloro che soffrivano a causa della guerra. Spinto da tale attivismo pacifista, fondò a Saigon l'Università Buddhista Van Hanh, la casa editrice La Boi e un periodico, mentre nel 1966 diede vita alla «comunità dell'Interessere», *TiepHien* in vietnamita, una comunità di monaci e laici ispirata agli insegnamenti di Buddha.

La scelta di mediare la contemplazione meditativa con l'impegno sociale attraversò tutta la sua esistenza, scelta che gli costò nel 1966 l'esilio dalla terra natia per circa

quarant'anni, a causa del suo viaggio in Occidente e della sua richiesta ufficiale rivolta al governo statunitense di cessare il fuoco. Si trattava di una missione di pace alla quale Thich Nath Han dedicò molta energia e tempo, incontrando nel 1967 Martin Luther King che lo propose come Premio Nobel per la Pace e guidando la delegazione buddhista ai Colloqui di Pace di Parigi nel 1969 (Baudouin & Chadelat 2018).

Il tema della pace era al centro dei molti scritti e delle tante conferenze tenute nel corso degli anni Settanta in Francia dove fondò nel 1975 la Comunità Sweet Potato e nel 1982 la Plum Village, come già detto, considerata oggi il più grande monastero buddhista dell'Occidente. Si trattava, a ben guardare, di una comunità di pratica educativa di consapevolezza e di pace, a cui seguirono numerosi centri creati sotto la sua guida in varie parti del mondo (Baudouin & Chadelat 2018).

Dal breve profilo qui tracciato, è evidente come la militanza di Thich Nath Han sia stata pedagogica e finalizzata a diffondere nel mondo il risveglio delle coscienze: non a caso *Wake Up* (svegliati!) è il nome che egli diede al movimento mondiale che invitava i giovani a impegnarsi in pratiche educative di consapevolezza, esteso anche agli insegnanti e a tutti gli educatori col nome di *Wake Up Schools* al fine di promuovere, nelle scuole e nelle università europee, un programma di formazione che portasse «felicità, benessere e pace agli educatori, agli studenti e alla società» (Tich Nath Hanh & Weare, 2018, p. 17).

3. PER UNA PEDAGOGIA DELLA PACE INTERIORE

Con il suo buddhismo militante, Tich Nath Hanh ha elaborato una pedagogia della pace non molto diversa da quella proposta da alcuni pedagogisti del Novecento che, in Italia, indicavano l'urgenza di rispondere all'orrore della guerra, dei bombardamenti, della bomba atomica e della shoah vedendo nell'educazione, la Montessori lo aveva già compreso fin dagli anni Trenta, l'unica «arma della pace» (Montessori, 1970). Furono molti i pedagogisti che intensificarono il proprio impegno nella lotta alla violenza, sia fra gli esponenti del mondo cattolico, quali Giorgio La Pira, Don Lorenzo Milani, Ernesto Balducci (La Pira, 1971; Milani, 1965; Balducci, 1988/2007), che indicavano nel rapporto di amore con Dio la via alla pace, sia tra intellettuali di orientamento laico, quali Aldo Capitini e Danilo Dolci (Barone, 2010; Pedrini, 2015), che vedevano nella non violenza fondata dal maestro indiano Gandhi una pratica educativa e uno stile di vita atto a promuovere una convivenza pacifica fra tutti gli esseri umani. In realtà, in entrambe le proposte pedagogiche orientate alla costruzione della pace era presente un comune afflato religioso: la non violenza era considerata una forza spirituale che affonda le sue radici nella relazione originaria con un Dio inteso come amore condiviso da tutti (Mancini, 2005).

Dello stesso avviso era il maestro Tich Nath Hanh, per il quale, come nella Montessori, la pace è l'unica nostra arma che va dapprima coltivata interiormente e poi diffusa nel mondo (Nath Hanh, 2005). D'altra parte, il buddhismo prima di essere una religione è una pedagogia dove il cammino di crescita personale, che avviene sotto la guida di un maestro e in una comunità, prevede pratiche di educazione all'interiorità per coltivare qualità spirituali quali la saggezza, la generosità, l'amore e la compassione in vista della costruzione di una nuova umanità e di un nuovo mondo senza più violenza (Romano, 2020).

La cifra distintiva della pedagogia di Thay è la «presenza mentale», ovvero la consapevolezza del momento presente che si raggiunge attraverso la pratica della meditazione: «praticare una vita di profonda osservazione secondo gli insegnamenti del Buddha – così scriveva Tich Nath Hanh (1994a, p. 79) – è avere una vita di pace, libertà e gioia» che, se praticate ogni giorno, porteranno alla realizzazione della «completa liberazione». Il fine ultimo della pedagogia della pace interiore è creare l'armonia e l'equilibrio nella vita delle persone, prendendosi cura dell'interdipendenza fra tre ambiti: l'individuo, la società e la natura (Nath Hanh, 2010). Si tratta di tre elementi che caratterizzano l'etica buddhista, un'etica globale che invita a «recuperare l'armonia, coltivare la fratellanza e la sorellanza, proteggere tutte le specie del pianeta» e quindi promuovere la pace (Nath Hanh, 2010, p. 27).

Il primo protagonista di questa paideia è l'individuo che, attivando fin dall'infanzia un cammino di auto-scoperta nella consapevolezza, può cambiare il mondo: «se i bambini di oggi – diceva Thay in uno dei discorsi dedicati ai bambini – imparassero ad “attraversare la riva del fiume”, cioè ad abbandonare la riva della sofferenza e dell'intolleranza per approdare a quella della pace e della comprensione, gli uomini di domani potrebbero davvero migliorare le condizioni di vita dell'intero pianeta» (Nath Hanh, 2002, pp. 68-70). Il suo messaggio era rivolto non solo ai bambini ma anche agli adulti in quanto genitori del proprio bambino interiore da ascoltare, da comprendere, da amare. La sua idea era che se ognuno crea la pace dentro di sé, sarà in grado di farlo anche nelle relazioni affettive, lavorative, familiari e nel mondo: «se innaffiamo i semi della rabbia, della violenza e della paura in noi perderemo la pace e la stabilità, soffriremo e faremo soffrire le persone che abbiamo intorno; se invece coltiviamo i semi della compassione alimentiamo la pace in noi e intorno a noi. Se lo capiamo siamo già sulla via degli operatori di pace» (Nath Hanh, 2005, p. 8). L'educazione alla pace si realizza con la pratica della non violenza, poiché la pace consiste nella scelta etica di vivere in modo consapevole, pensando e agendo «con compassione, amore e comprensione» uscendo dalla violenza e dal conflitto (Nath Hanh, 2005, p. 12).

Dopo l'individuo e la sua trasformazione interiore, elemento fondamentale della pedagogia della pace è la società: la pace non è una pratica unicamente individuale, ma una pratica sociale che si realizza nell'incontro con gli altri, con la famiglia, con gli amici, con i vicini di casa, con i colleghi di lavoro, con la comunità, col mondo. Secondo Tich Nath Hanh, infatti, «se trasformiamo la nostra coscienza individuale diamo inizio al processo di modificazione della coscienza collettiva: senza un cambiamento personale non è possibile trasformare la coscienza del mondo» (Nath Hanh, 2005, p. 61). Ma è vero anche che per realizzare la consapevolezza c'è bisogno del sostegno degli altri, di creare comunità di pratica, diceva Thay, cioè vivere nel Sangha, la comunità spirituale presso cui secondo la tradizione buddhista il discepolo prende rifugio (Romano, 2020, p. 138). Tuttavia, non si tratta di creare comunità monastiche di discepoli stretti attorno a un maestro, ma di costruire comunità aperte che includono tutti gli esseri viventi collegati tra loro da una interdipendenza cosmica in base alla quale ognuno dà il proprio contributo all'esistenza degli altri, perché niente può esistere separatamente e incondizionatamente (Romano, 2020, p. 139). Veniva in questo modo rivoluzionato il concetto stesso di Sangha, trasformato da micro-comunità a macro-comunità, anche se veniva riconosciuto il ruolo di entrambe e l'importanza del loro rapporto reciproco.

A questo proposito, degno di interesse è quanto diceva Tich Nath Hanh sul ruolo educativo della famiglia: se la via della pace non è una via solitaria, ma una pratica collettiva, essa deve riguardare l'intera famiglia umana nei confronti della quale ogni famiglia è responsabile. La famiglia, infatti, è un Sangha dove vanno coltivate relazioni educative di tipo empatico che permettono di mettere in atto il sogno della fratellanza e della sorellanza, della gentilezza amorevole e della compassione, operando per una coesistenza armoniosa.

Poiché nella realtà tutto è collegato e interdipendente, il terzo elemento di un'educazione non violenta alla pace è la natura, l'ambiente che ci circonda: «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» (Nath Hanh, 2010, p. 16). Preso atto della situazione drammatica che compromette lo stesso futuro del nostro pianeta, Tich Nath Hanh vede la soluzione nell'unione di educazione ambientale e educazione interiore. Per uscire dalla crisi culturale e ambientale che investe la Terra occorre impegnarsi in prima persona, così diceva nel 2008, e in questo impegno educativo che metteva insieme salvaguardia dell'ambiente e pratica spirituale vedeva la chiave per la sopravvivenza individuale e collettiva (Nath Hanh, 2010).

4. LA SCUOLA COME LABORATORIO DI PACE

Tich Nath Hanh ha rivolto molta attenzione anche al mondo della scuola, tanto da promuovere un programma per insegnanti, educatori, studenti, dirigenti scolastici, personale della scuola e genitori. Si tratta di un progetto nato nell'ambito del movimento mondiale *Wake Up*, seguito da migliaia di giovani impegnati in pratiche educative di vita consapevole, e che è rivolto alle scuole di Europa, America e Asia. Lo scopo dei corsi di consapevolezza proposti è quello di creare ambienti sereni ed equilibrati, facendo delle scuole dei laboratori di pace dove coltivare gioia, calma e benessere: gli insegnanti imparano a ridurre lo stress, a prevenire il burn-out, a relazionarsi con calma e a lavorare con gioia; gli studenti acquistano più concentrazione, resilienza emotiva, un comportamento sociale positivo e riducono l'ansia; in generale nell'ambiente scolastico viene promosso un maggiore spirito cooperativo, si crea un'atmosfera tranquilla e cordiale (Tich Nath Hanh & Weare, 2018, p. 17).

Nelle Scuole *Wake Up* vengono ancora oggi messe in pratica le tecniche di addestramento non violento di Tich Nath Hanh, affinché le classi scolastiche diventino luoghi di costruzione della pace nel mondo. Egli era infatti convinto che la scuola, come la famiglia, potesse essere trasformata in un Sangha, cioè in una comunità educativa dove apprendere l'arte della presenza mentale. Molte sono le pratiche di educazione alla pace sperimentate in queste scuole: «imparare a rilassarsi, a essere veramente presenti e consapevoli, a concentrarsi, a coltivare la compassione e a praticare la parola amorevole e l'ascolto profondo», tutte pratiche di etica applicata che permettono di affrontare la violenza alla radice e che procurano felicità e benessere (Nath Hanh & Weare, 2018, p. 16).

A tal proposito, un utile documento è costituito dal volume *Insegnanti felici cambiano il mondo* scritto insieme a Katherine Weare, un insegnante che, con l'aiuto di Tich Nath Hanh e di alcuni membri della Comunità di Plum Village, ha diffuso in Inghilterra il

progetto *Wake Up Schools* col nome di *Mindfulness Schools* (Nath Hanh & Weare, 2018). Il volume, scritto nel 2017, si offre come un manuale che riassume gli insegnamenti di Thay e della sua comunità riguardo all'introduzione della presenza mentale, la *mindfulness* (meditazione), nei luoghi dell'educare. Si tratta di esempi pratici per gli educatori che lavorano nei diversi gradi di istruzione, dall'infanzia all'università: il respiro, la campana della consapevolezza, sedersi, camminare, portare attenzione al corpo, mangiare, gestire le emozioni, lo stare insieme, queste sono alcune pratiche di base che vengono presentate al lettore. L'obiettivo è quello di adottare un approccio globale o integrato nel mondo dell'istruzione e dell'educazione attraverso la pratica della consapevolezza. Tale approccio sistemico – sottolinea la Weare – si sta sempre più diffondendo soprattutto nella scuola e anche nelle Università ed è rivolto alla cura della salute, al benessere, alla sicurezza, all'equità e alla prevenzione della violenza. Per far sì che tutti i luoghi dell'educare diventino laboratori di pace, occorre coltivare la dimensione comunitaria della consapevolezza: «ogni insegnante – scriveva Tich Nath Hanh in *Lettera a un giovane insegnante* – dovrebbe essere un costruttore di comunità», di centri di pratica organizzati come una famiglia, trasformando così le scuole in luoghi di pace (Nath Hanh & Weare, 2018, pp. 6-12).

5. CONCLUSIONI

La pedagogia della pace interiore presente negli insegnamenti del monaco buddhista Tich Nath Hanh è di grande attualità. Il suo lavoro viene oggi continuato dalle comunità che egli ha fondato in varie parti del mondo e il suo messaggio di pace viene sempre più accolto e compreso, in un momento in cui si è ripresentato il pericolo di un nuovo conflitto mondiale.

La pace non è un'utopia – così diceva Thay – non bisogna farla dipendere dalla politica e dai trattati internazionali. Per questo egli ha redatto un «trattato di pace» composto di due parti che riguardano l'una la persona e la sua rabbia, l'altra la persona che ha causato quella rabbia (Nhat Hanh, 1994, pp. 53-61). Si tratta di una pratica che invita tutti a seguire cinque addestramenti alla consapevolezza attraverso i quali «coltivare la visione profonda dell'interessere» secondo la via della retta comprensione per rimuovere ogni forma di violenza: il rispetto per la vita, la vera felicità, il vero amore, la parola amorevole e l'ascolto profondo, il nutrimento e la guarigione (Nath Hanh & Weare, 2018, pp. 284-285).

Educare alla pace è possibile, è questo il messaggio di Tich Nath Hanh rivolto alle nuove generazioni, «la pace è a portata di mano, basta toccarla e aprirsi al miracolo di vivere, respirare ed essere qui» (Nhat Hanh, 1994).

BIBLIOGRAFIA

- Balducci, E. (1988/2007). *Gandhi*. Firenze: Giunti.
Barone, G. (2010) (a cura di). *Danilo Dolci, una rivoluzione nonviolenta. La vita e l'opera di un uomo di pace*. Milano: Altreconomia.

- Baudouin, B. & Chadelat, C. (2018). *Thich Nhat Hahn. La biografia*. (M. Mendolicchio, trad.). Torino: Lindau. (Opera originale pubblicata nel 2017).
- Capitini, A. (1967). *Le tecniche della nonviolenza*. Feltrinelli: Milano.
- Cartier, J.P. & Cartier, R. (2007) *Thich Nhat Hanh. La felicità della Piena Consapevolezza*. (P. Goglio, trad.). Torino: Lindau. (Opera originale pubblicata nel 2001).
- Catarci, M. (2013). *Il pensiero disarmato: la pedagogia della nonviolenza di Aldo Capitini*. Roma: Armando.
- Cozzo, A. (2004). *Conflittualità nonviolenta. Filosofia e pratiche di lotta comunicativa*. Milano: Mimesis.
- Gandhi, M.K. (2006). *Teoria e pratica della non-violenza*. (F. Grillenzoni, trad.). (G. Pontara, a cura di). Torino: Einaudi.
- Kurlansky, M. (2007). *Nonviolenza: la storia di un'idea pericolosa*. (M. Valsecchi, trad.). Milano: Mondadori. (Opera originale pubblicata nel 2006).
- La Pira, G. (1971). *Unità disarmo e pace*. Firenze: Cultura Editrice.
- Losurdo, D. (2010). *La non-violenza. Una storia fuori dal mito*. Roma-Bari: Laterza.
- Mancini, R. (2005). *L'amore politico. Sulla via della nonviolenza con Gandhi, Capitini e Levinas*. Assisi: Cittadella.
- Milani, L. (1965). *L'obbedienza non è più una virtù*. Firenze: Libreria Editrice Fiorentina, 1965.
- Montessori M. (1970). *Educazione e Pace*. Milano: Garzanti.
- Nhat Hanh, T. (1967). *Vietnam, la pace proibita*. (R. Imbellone, trad.). Torino: Vallecchi. (Opera originale pubblicata nel 1967).
- Nhat Hanh, T. (1993). *La pace è ogni passo. La via della presenza mentale nella vita quotidiana*. (L. Baglioni, trad.). Roma: Ubaldini Editore. (Opera originale pubblicata nel 1991).
- Nhat Hanh, T. (1994). *Toccare la pace. La pratica dell'arte di vivere con consapevolezza*. (S. Orrao, trad.). Roma: Ubaldini Editore. (Opera originale pubblicata nel 1992).
- Nhat Hanh, T. (1994a). *Respira! Sei vivo. Appuntamento con la vita. Momento presente, momento meraviglioso. L'ordine dell'interessere*. (D. Malagò, trad.). Roma: Ubaldini Editore. (Opera originale pubblicata nel 1988, 1990, 1993).
- Nhat Hanh, T. (2002). *Discorsi ai bambini e al bambino interiore*. (T. Faggiani, trad. e curatela). Roma: Ubaldini Editore.
- Nhat Hanh, T. (2005). *L'unica nostra arma è la pace. Il coraggio di costruire un mondo senza conflitti*. (D. Petech, trad.). Milano: Mondadori. (Opera originale pubblicata nel 2003).
- Nhat Hanh, T. (2010). *L'unico mondo che abbiamo. La pace e l'ecologia secondo l'etica buddhista*. Firenze: Terra Nuova Edizioni. (Opera originale pubblicata nel 2008).
- Nhat Hanh, T. (2013). *La pace è ogni respiro. Semplici esercizi per le nostre vite stressate*. (T. Siciliano, trad.). Torino: Lindau. (Opera originale pubblicata nel 2011).
- Nhat Hanh, T. & Weare, K. (2018). *Insegnanti felici cambiano il mondo. Una guida per coltivare la consapevolezza nell'educazione*. (A.L. Carbone, trad.). Firenze: Terra Nuova Edizioni. (Opera originale pubblicata nel 2017).
- Pedrini, E. (2015). *Educare alla pace in Italia*. Asti: Studio Kappa.