

## Plum Village: un invito alla consapevolezza, un messaggio di pace universale

**Pubblicato:** Mercoledì 8 Gennaio 2025



“Siamo qui insieme, sostenendoci a vicenda per portare pace nel mondo. **I nostri canti sono come una preghiera.** È importante riconoscere che non siamo soli: ognuno di noi porta con sé i propri antenati. Abbiamo bisogno l’uno dell’altro: voi avete bisogno di noi come monaci, e noi abbiamo bisogno di voi come laici. Vogliamo vivere in un mondo senza visioni errate, senza dualismo, fanatismo o dogmatismo, dove pratichiamo l’inter-essere, cioè la consapevolezza che la sofferenza di ciascuno è anche la nostra.

Seguiamo i 14 addestramenti alla consapevolezza. Il dodicesimo ci invita a riconoscere che **la sofferenza derivante dalla guerra e dai conflitti è un tema centrale.** Siamo impegnati a coltivare la non violenza, la compassione e la consapevolezza nella vita quotidiana, promuovendo l’educazione alla pace, la mediazione consapevole e la riconciliazione tra famiglie, comunità, gruppi etnici e religiosi, nazioni e nel mondo intero. Ci impegniamo a non sostenere nessuna forma di violenza e a evitare che altri la perpetrino. Ci impegniamo a non uccidere né a permettere che altri uccidano. Pratichiamo lo sguardo profondo con la nostra comunità spirituale- il Sangha- per scoprire modi migliori di proteggere la vita, prevenire la guerra e costruire la pace. Tuttavia tutto inizia dentro di noi: dobbiamo tornare a noi stessi con compassione e amore. Dobbiamo essere capaci di riconciliarci, accettarci per come siamo e accettare gli altri così come sono. Guardarci allo specchio e vedere noi stessi è il primo passo verso la guarigione. Questo processo inizia con piccoli gesti, come ascoltare profondamente chi ci sta vicino. La pratica del Sangha, la comunità spirituale, ci ispira a progredire dolcemente, ricordandoci che ogni

pensiero, parola e azione riflettono la nostra consapevolezza e connessione con il tutto. Anche se ciò che desideriamo sembra impossibile, possiamo aspirare affinché le cause e le condizioni giuste si uniscano. L'aspirazione è un'energia che ci guida nel mondo, trasformando il nostro comportamento nel presente. Pregare per qualcosa significa aspirare a qualcosa: la pace nel mondo, la pace dentro di noi.”

## Consapevolezza, azione e interconnessione

**Questo è l'insegnamento del Dharma, alla vigilia di Natale presso Plum Village dalle parole di Sister Chan Duc**, Vera Virtù la prima monaca occidentale inglese della tradizione buddista zen di Tchi Nat Han. Il Dharma, insegnamento del Buddha, indica la via per superare la sofferenza e raggiungere l'illuminazione, ed è uno dei “Tre Gioielli” del Buddhismo, insieme al Buddha e al Sangha. Plum Village, fondato nel 1982 in Francia, è più di un monastero buddista zen: è un faro di pace, consapevolezza e azione. Qui si concretizza il Buddhismo impegnato di Thich Nhat Hanh, monaco vietnamita che ha dedicato la sua vita a tradurre gli insegnamenti del Buddha in azioni per alleviare la sofferenza nel mondo. Nel 1967, Martin Luther King Jr. lo nominò per il Premio Nobel per la Pace, riconoscendo in lui un alleato nella lotta per i diritti civili e contro la guerra, condividendo la visione che la vera pace nasce dall'integrazione di azione e consapevolezza, e che la giustizia deve essere guidata dall'amore per l'umanità. Plum Village rappresenta questa visione, con ogni gesto quotidiano che, dalla meditazione camminata alla condivisione dei pasti, è un'opportunità per coltivare la pace interiore e promuovere la responsabilità verso gli altri e il pianeta.

Ciò che più mi ha colpito nelle parole di Sister Chan Duc è **il concetto di spiritualità come azione consapevole, non un obbligo, ma una scelta interiore**. La spiritualità è un impegno a portare bene nel mondo, un atto che nasce dall'ascolto di sé e dalla consapevolezza dell'impatto delle nostre azioni. Ogni gesto, pensiero e parola riflette la nostra connessione con il tutto. A Plum Village, persone di ogni cultura, etnia e religione si incontrano, offrendo un luogo di scambio che va oltre il dogmatismo. Non è un rifugio dal mondo, ma un laboratorio di umanità.

**Il concetto di comunità si estende oltre i legami di sangue e affetto**. È una comunità di valori, di intenti condivisi, dove anche per un breve periodo si può riscoprire il senso di appartenenza e di connessione con gli altri. Questo ci invita a trasformare la nostra prospettiva, passando dal “me” al “noi” e dal “noi” al “tutto”. In questo processo, la pace inizia dentro di noi, come insegnato da Thich Nhat Hanh: “la pace è ogni passo”. La pratica della mindfulness, quindi, non è solo un atto di meditazione, ma un invito ad agire in ogni momento con consapevolezza, trasformando la nostra vita e quella degli altri.

di [Eva Pugina](#)