

Prefazione

“La colomba apre le ali”

Il monaco zen vietnamita Thich Nhat Hanh (1926-2022), con i suoi insegnamenti e l'esemplarità della sua vita, ha cambiato l'esistenza di migliaia di persone. Nella sua pacata, ferma tranquillità, ha tenuto conferenze, gestito seminari e incontri in varie zone del globo, diffondendo idee e pratiche volte alla costruzione di una realtà psico-fisica armoniosa, nella quale le emozioni e i pensieri disturbanti possano essere trasformati con la sola forza della consapevolezza interiore.

Sebbene il suo pensiero sia fermamente legato alla tradizione buddhista, Thich Nhat Hanh ha saputo parlare a tutti, toccando i cuori e la mente di cristiani, laici, atei, ecc.

L'immagine di quest'uomo così quieto, sorridente, profondamente in sintonia con se stesso e con gli altri, benché consapevolmente calato nella sconcertante brutalità del nostro mondo, ci è giunta come aria fresca proveniente da alte cime innevate. La sua calma solare può sorprendere ancor di più conoscendo i drammatici eventi della sua vita, strettamente intrecciata alle vicende dolorose della sua terra e della sua gente.

Prefazione

Dall'intera esistenza emana una saggezza perennemente in marcia, che ci invita silenziosamente a non smettere mai di camminare.

Con questo libro, seppur in maniera sintetica ed essenziale, si è tentato di presentare la ricchezza filosofica e la forte valenza pedagogica e terapeutica del suo pensiero.

Per iniziare o per proseguire un cammino di Pace e di Gioia (nella Pace ... verso la Gioia, nella Gioia ... verso la Pace).

Introduzione

*“Abbandona il mondo del dolore
e della preoccupazione e sii libero.
L’ultima buona notizia è che è possibile”*

Il monaco buddhista Thich Nhat Hanh ha da poco concluso la sua avventura terrena. E ci ha lasciato davvero molte cose preziose.

A tanti, ha tanto insegnato. Fra i grandi suoi insegnamenti, spicca, sopra ogni altro, quello relativo al modo in cui dovremmo rapportarci alla vita, assumendo una prospettiva di massima consapevolezza relativa alla bellezza di quanto riceviamo attimo per attimo, ed alle infinite opportunità che essa generosamente ci regala.

Thich Nhat Hanh è stato, forse, il maestro che più di ogni altro ci ha aiutato, con ferma quanto acuta delicatezza, ad aprire gli occhi e la mente per comprendere quanto le nostre esistenze siano ricche di incalcolabili tesori che troppo spesso, noi, schiacciati dal peso del passato e assillati dai pensieri timorosi e desiderosi sul futuro, finiamo per ignorare, per dimenticare, per sperperare.

“La nostra vera casa – ha scritto – è il momento presente. Vivere nel momento presente è un miracolo. Miracolo non è camminare sull’acqua. Miracolo è camminare sul nostro verde

Introduzione

pianeta nel momento presente, per poter apprezzare la pace e la bellezza che ci si offrono proprio ora. La pace è ovunque intorno a noi, nel mondo e nella natura, e dentro di noi, nei nostri corpi e nelle nostre anime. Se solo impariamo a entrare in contatto con questa pace, a toccarla, saremo guariti e trasformati”¹.

Il messaggio più grande e più bello che ci ha affidato è forse proprio quello relativo al sentimento di costante gratitudine che dovremmo imparare a nutrire lungo il percorso del nostro cammino quotidiano. Messaggio tutt’altro che facile, scaturito da una esistenza colma di grandi sofferenze e di dolorose tragedie: “*Siamo passati – scrive – attraverso sofferenze interminabili, un tunnel infinito di dolore e oscurità*”².

Un messaggio che, evidentemente, di tutto ciò proprio si è saputo nutrire, per riuscire a parlare ai nostri cuori, con una forza straordinaria intrisa di lirismo, di Amore e di Gioia ... Nonostante tutto ...

La pratica della consapevolezza è, infatti, un “*importante agente di trasformazione e di guarigione*”, che può consentirci di smettere di essere vittime della distrazione, interrompendo di cercare “*la felicità in qualche altro posto, ignorando e distruggendo i preziosi elementi di felicità che sono già presenti dentro di noi e intorno a noi*”. La consapevolezza ci permette di cessare di innaffiare i

¹ Thich Nhat Hanh, *Toccare la pace. La pratica dell'arte di vivere con consapevolezza*, Ubaldini Editore, Roma 1994, p. 7.

² Ivi, p. 105.

“*semi di infelicità*” presenti in noi, spingendoci ad innaffiare, invece, con premurosa cura, “*i semi della pace, della gioia e della felicità*”³.

Ciò al fine di scoprire (o riscoprire) che “*Tutti noi, i bambini come gli adulti, siamo dei bei fiori*”, e che, per conservare la giusta freschezza, è necessario apprendere a saper fermare, per il nostro bene e per il bene di chi ci vive accanto, “*le preoccupazioni, le ansie, l’agitazione e la tristezza, così da poter trovare pace e felicità e sorridere ancora*”⁴.

Un insegnamento che può essere forse racchiuso efficacemente nell’invito che ci ha voluto rivolgere a renderci capaci di dire “*grazie*” con sincerità e con vigore per la miracolosa bellezza della Vita. Perché “*Non c’è bisogno di morire per entrare nel Regno dei Cieli. Anzi, dobbiamo essere completamente vivi*”⁵.

Se la ragione, infatti, ci obbliga ad essere severi nei confronti della realtà in cui viviamo, sia per quel che concerne l’operato umano, sia per il vivere stesso nella sua dimensione più naturale, il cuore di chi ha imparato ad osservare non può non esercitare una continua, sentita “*pratica del ringraziamento*”. Come un canto di bimbi, come una preghiera commossa, come una poesia ...

Ringraziamento per mille e mille cose che si verificano o che non si verificano, per tante e tante cose che si sperimentano, che si ricevono in dono ...

³ Ivi, p. 27.

⁴ Ivi, p. 15.

⁵ Ivi, p. 13.

Quante sono? Quanti di noi se ne accorgono davvero? O almeno un po'?

Impossibile accorgersi di tutto quello che meriterebbe un “grazie”, ma dovremmo sforzarci di capire, di percepire ...

Insopportabile chi considera tutto “ovvio”, come se tutto fosse “normale” o, addirittura, “dovuto”.

In realtà, se osservassimo attentamente questa strana e terribile nostra esistenza, dovremmo accorgerci facilmente che nulla è dato per certo, davvero nulla. Da qui, la meraviglia di cui parlava Aristotele e da cui, sempre, bisognerebbe partire per dire qualcosa di sensato sul vivere.

Non è ovvio il fatto che i nostri polmoni funzionino, si allarghino, si riempiano di aria, la spingano fuori, senza fatica, senza dolore, senza rumore, senza comando, che facciano tutto da soli, anche se noi pensiamo ad altro.

“Per me, – ci dice Thay (appellativo che significa “maestro”, con cui Thich Nhat Hanh viene chiamato dai suoi studenti) – essere vivo è un miracolo – E’ il miracolo più grande in assoluto. Sentire che sei vivo e stai ispirando è realizzare un miracolo – un miracolo che puoi fare in qualunque momento”⁶.

Non è ovvio che il sangue ci circoli nelle vene, vada su e giù, irrorando tutto il nostro organismo ...

⁶Thich Nhat Hanh, *“Liberò ovunque tu sia*. Discorso tenuto al Penitenziario di Stato del Maryland, U.S.A”, Associazione Essere Pace, 2000.

E non è certo ovvio il fatto che siamo in grado di sperimentare tutto ciò, di comprenderlo anche in parte, di riflettere sul perché, sul come, sul significato, ecc. ...

E' tutto immensamente meraviglioso.

E' tutto immensamente incomprensibile, inspiegabile, incomprensibilmente immenso:

“L'aria che respiro è vita. Posso entrare in contatto con il cielo blu e con la vegetazione. Posso sentire il canto degli uccelli e la voce di un altro essere umano”⁷.

Che tutto questo sia (invece che non essere) dovrebbe farci meditare per una intera vita. Ogni ora ha le sue innumerevoli cose per cui rallegrarsi, per le quali fare un passo di danza, lanciare un inno alto nei cieli ...

Bisognerebbe iniziare la giornata ringraziando.

Bisognerebbe coricarsi cantando lodi di ringraziamento.

Non a qualcuno. Alla vita generosa che ci ha donato il respiro e innumerevoli attimi in cui avremmo potuto fare cose importanti e belle. E conta poco se non le abbiamo compiute: la vita ci aveva messo nella condizione di poterle fare.

Assumere l'atteggiamento del ringraziamento addolcisce l'animo, ci rende più attenti, più capaci di comprendere il valore delle cose. Ci aiuta ad assumere un'attenzione quasi religiosa nei confronti della

⁷ Ibidem.

nostra sorte quotidiana, a farci diventare parsimoniosi nell'uso del tempo, a toglierci dalla mente i rimpianti e le lagnanze di ogni tipo.

Ma ringraziare non significa accogliere la vita totalmente e incondizionatamente per quello che è. Non significa accettazione acritica e immobile. Significa cercare di comprendere la natura e il giusto significato degli incommensurabili "talenti" che ogni attimo contiene. E saperli apprezzare al meglio. E saperli ben impiegare, facendoli fruttare in tutto il loro straordinario insondabile e imprevedibile potenziale.

Nel periodo presente, durissimo e tristissimo, pieno di incognite sommamente inquietanti e angoscienti, riconsiderare con grande attenzione il messaggio di questo grande mistico potrà rappresentare una fonte preziosa di luce aurorale e di fiduciosa visione del domani.

"Il miracolo è camminare sulla Terra". Questa frase è stata pronunciata dal maestro zen Lin Ci. Miracolo non è camminare sull'acqua, o nell'aria, ma camminare sulla Terra. La Terra è talmente bella. E anche noi siamo belli. Possiamo concederci di camminare in consapevolezza, toccando la Terra, la nostra madre meravigliosa, a ogni passo. Non c'è bisogno di augurare agli amici: *"La pace sia con te"*. *"La pace è già con loro. L'unica cosa che dobbiamo fare è aiutarli a coltivare l'abitudine di toccare la pace in ogni momento"*⁸.

⁸ Ibidem.

Le tappe principali del suo percorso

“Domani, continuerò ad essere. Ma dovrai essere molto attento per vedermi. Sarò un fiore o una foglia. Sarò in quelle forme e ti manderò un saluto. Se sarai abbastanza consapevole, mi riconoscerai, e potrai sorridermi. Ne sarò molto felice”

Un monaco minuto, nella sua tunica marro-
ne, cammina passo dopo passo, come una danza
lunare. Solo quando sale i tre gradini del palco si
intuisce che è lui, il maestro Thich Nhat Hanh.
Per circa due ore, parla in modo pacato, chiaro ed
efficace, senza perdere il filo, riuscendo a rendere
semplici i concetti più complessi del *Dharma*, gli
insegnamenti buddhisti.

Più delle parole, colpiva il modo in cui portava
l'insegnamento nel mondo. Lo portava con la sua
forza di uomo mite ma determinato, attivista, che,
con un breve incontro, convinse Martin Luther
King a schierarsi pubblicamente contro la guerra
in Vietnam. Lo portava con la sua testimonianza
quando, sotto il sole cocente di luglio, guidava una
lunga meditazione camminata, tenendo i bambini
per mano. Lo portava soprattutto con la sua pre-
senza, quello stato in cui mente e corpo sono una
cosa sola e siamo pienamente concentrati in ogni
atto.

Le tappe principali del suo percorso

Thich Nhat Hanh (1926-2022) è stato un leader spirituale globale, poeta e attivista per la pace, celebrato in tutto il mondo per i suoi insegnamenti sulla consapevolezza, l'etica globale e la pace⁹. È stato candidato al Nobel per la Pace ed è stato uno dei maestri di Jon Kabat-Zinn¹⁰.

Thay, da piccolo, accompagnava il padre presso l'altare di famiglia, recitando preghiere buddhiste. I suoi genitori erano persone umili e amorevoli, che nella semplicità (“*avevano da mangiare e da vestirsi, ma nulla di più*”) hanno saputo trasmettere al figlio il valore della pace.

Nato nel Vietnam centrale, Thich Nhat Hanh è entrato all'età di sedici anni nel Tempio Tu Hieu, nella città di Hue, come novizio. Da giovane monaco, nei primi anni Cinquanta, è impegnato attivamente nel movimento per rinnovare il buddhismo vietnamita, convinto che il buddhismo, aggiornato e ricondotto ai suoi insegnamenti e pratiche fondamentali, possa contribuire ad alleviare le sofferenze della società e ad offrire una strada nonviolenta verso la Pace, la prosperità e l'indipendenza.

È stato uno dei primi a studiare materie laiche all'Università di Saigon, convinto dell'utilità dello studio di scienza ed economia.

⁹ Per la sua biografia completa vedi: <https://plumvillage.org/it/thich-nhat-hanh/biography/thich-nhat-hanh-20-page-biography>.

¹⁰ Quella che noi oggi chiamiamo *mindfulness* si riferisce in particolare all'esito di una straordinaria intuizione di Jon Kabat-Zinn, biologo americano e meditante nella tradizione buddhista Theravada, che a partire dal 1979 propose un insegnamento introduttivo alla meditazione in contesti secolari.

Le tappe principali del suo percorso

Il giovane Thich Nhat Hanh è cresciuto nella forza e nella serenità della pratica buddhista e sotto il giogo del colonialismo francese. Tra la fine del 1946 e il 1954, assistette alla tragedia della guerra d'Indocina¹¹. Alla fine degli anni Cinquanta, inizia la Seconda guerra d'Indocina¹², poi divenuta, con l'intervento statunitense, guerra del Vietnam. Thay ha osservato la sofferenza e la rabbia, ed ha intrapreso un cammino di profonda guarigione interiore, affrontando la paura e l'odio.

¹¹ Un conflitto in cui si opponevano la Francia e i rivoluzionari vietnamiti guidati da Ho Chi Minh, al termine del quale il Vietnam venne diviso in due, separato dal 17° parallelo: il Nord, comunista capeggiato da Ho Chi Minh, e il Sud, guidato da un governo nazionalista, diventato poi filo-statunitense con la dipartita dei francesi. Il Sud ricevette enormi sovvenzioni dall'allora amministrazione Eisenhower: l'80% delle forniture militari che aveva a disposizione il governo nazionalista del Sud vennero inviate dagli Stati Uniti, una "collaborazione" che violava di fatto gli accordi di Ginevra. Due anni dopo la divisione lungo il 17° parallelo – simile a quella "imposta" alla Corea per effetto dei giochi assurdi e sottili della Guerra Fredda – i vietnamiti avrebbero dovuto partecipare a un referendum, per decidere del proprio avvenire. Per volontà dell'allora presidente degli Stati Uniti Dwight D. Eisenhower, che temeva la figura carismatica di Ho Chi Minh, eroe nazionale nella lotta contro l'imperialismo francese, il referendum venne indetto nel solo Vietnam del Sud.

Sostenuta dall'amministrazione Eisenhower, la consultazione portò alla vittoria di Diem, filo-statunitense. Seguirono la destituzione dell'Imperatore Bao Dai e la trasformazione del 17° parallelo: da linea di demarcazione temporanea (come dagli Accordi di Ginevra) divenne un vero e proprio confine internazionale. I piani statunitensi vennero però minati dalla corruzione, dall'autoritarismo e dal nepotismo del governo di Diem, ormai impopolare e osteggiato dal movimento di guerriglia sostenuto dal Vietnam del Nord.

¹² Per maggiori dettagli si veda il libro *The Cold War: The United States and the Soviet Union, 1917-1991*, Ronald E. Powaski, Oxford University Press, 1997.

Le tappe principali del suo percorso

All'inizio degli anni Sessanta, lascia il suo Vietnam, per andare a New York ad insegnare religioni comparate alla Princeton University e, nella solitudine di New York, in quell'America che stava portando orrore e sangue nella sua terra d'origine, scopre il suo sé autentico, un sé che anela al dialogo, al confronto, all'intesa tra le diverse religioni e culture.

Thich Nhat Hanh, l'anno successivo, insegna alla Columbia University, mentre in Vietnam la situazione diventa sempre più drammatica¹³. Alla fine dell'anno, torna nuovamente in Vietnam dove si attiva come buddhista impegnato¹⁴.

Nonostante la situazione drammatica, continua sulla via della nonviolenza e del dialogo aiutandosi con pratiche di consapevolezza e disciplina.

In Vietnam, in quei primi anni Sessanta, fonda la School of Youth and Social Service, "Scuola per i giovani e il servizio sociale", una organizzazione di soccorso di diecimila volontari basata sui principi buddhisti della nonviolenza e dell'azione compassionevole. Da studioso, insegnante e attivista

¹³ La guerra in Vietnam si trasforma in guerra chimica. L'11 giugno 1963 il monaco buddhista Thich Quang Duc, dopo essersi cosperso di benzina, si dà fuoco. La guerra ha distrutto quel meraviglioso rifugio buddhista, chiamato Phuong Boi ("foglie dal profumo di palma"), che Thay aveva creato con altri confratelli nella foresta di Dai Lao. L'unico angolo in buono stato, grazie alle cure dell'amico Nguyen Hung, è la "capanna della gioia della meditazione".

¹⁴ Scrive alla Chiesa buddhista unificata, senza però venire ascoltato in quanto ritenuto "poeta utopista"; incoraggia i Little Peace Corps (corpi di volontari per la pace; crea, con un gruppo di amici monaci, "i villaggi sperimentali", per infondere nuovamente fiducia e coraggio tra i contadini; ascolta poveri, feriti, traumatizzati dalla guerra; sostiene la fondazione della casa editrice Boi Press).

impegnato qual era in quel periodo, fonda anche l'Università Buddhista Van Hanh a Saigon, la casa editrice La Boi e un importante periodico sui temi del pacifismo attivo.

Thich Nhat Hanh ha presto concepito una forma di buddhismo impegnato che potesse rispondere concretamente alle esigenze della società. Nel 1964, durante la guerra del Vietnam, è stato arrestato e torturato; si è mantenuto equidistante sia dal governo del Vietnam del Nord sia da quello del Vietnam del Sud, dando vita al movimento di resistenza nonviolenta dei "Piccoli Corpi di Pace": gruppi di laici e monaci che si prodigavano per ricostruire i villaggi bombardati e tutto ciò che era stato distrutto dalla guerra. Compresa la fiducia dei vietnamiti nel prossimo. Questo nonostante subissero attacchi da entrambi i contendenti (vietcong e statunitensi), poiché li ritenevano rispettivamente alleati del proprio nemico.

Il 1966 è un anno importante. Thay fonda l'Ordine dell'Interessere, basato sui tradizionali "precetti dei Bodhisattva" buddhisti, nato per sottolineare quanto tutti noi siamo collegati e interdipendenti. Vengono diffusi i *Quattordici Addestramenti alla piena consapevolezza*.

Il 1° maggio 1966, diviene insegnante di *Dharma* dello zen *Rinzai*¹⁵. Subito dopo aver salutato il suo

¹⁵ Nel tempio Tu Hieu, Thich Nhat Hanh ricevette la "Trasmissione della Lampada" dal Maestro Chan That, diventando insegnante di *Dharma* del lignaggio Lieu Quan, 42ª generazione della scuola Dhyana Lam Te (Lin Chi Chan in cinese, zen *Rinzai* in giapponese).

Le tappe principali del suo percorso

vecchio maestro Cahn Thiet Thanh Quy, si reca negli Stati Uniti e in Europa per sostenere la causa della pace e per chiedere la fine delle ostilità in Vietnam.

E' durante questo viaggio che incontra Martin Luther King, che, nel 1967, lo propone come candidato al Premio Nobel per la Pace, definendolo "un apostolo della pace e della non violenza" e sostenendo che "*le sue idee per la pace, se applicate, costruirebbero un monumento all'ecumenismo, alla fratellanza mondiale, all'umanità*". In seguito a questo incontro, Martin Luther King, operando una opportuna convergenza fra lotta per i diritti civili e movimento per la pace, arriva a prendere pubblicamente posizione contro l'intervento statunitense in Vietnam, riportando (sia in vietnamita che in inglese) sugli striscioni delle manifestazioni contro la guerra le parole di Thay: "*i nostri nemici non sono gli uomini. I nostri nemici sono l'odio, la discriminazione, il fanatismo e la violenza*".

L'assassinio di King lo colpisce profondamente: "*Non riescivo a mangiare. Non riescivo a dormire*", disse, riuscendo a superare lo stato di profonda prostrazione e sofferenza soltanto grazie al proposito di continuare a costruire (anche per l'amico ucciso) quella che Martin L. King chiamava "la comunità dell'amore".

Nel 1969, guida la delegazione buddhista ai Colloqui di Pace di Parigi.

Non risultando il suo pacifismo gradito al governo vietnamita, alla fine del conflitto Thay viene costretto, per ben 29 anni, all'esilio in Francia.

Le tappe principali del suo percorso

Negli anni Settanta, continua ad insegnare a Parigi¹⁶, a tenere conferenze e a scrivere sull'arte della consapevolezza e di "essere pace".

Nel 1975, Thay termina il manoscritto de *Il miracolo della presenza mentale*. Progettato inizialmente come un manuale per gli assistenti sociali in Vietnam, con l'obiettivo di comunicare la forza spirituale necessaria per proseguire il loro lavoro senza arrivare alla scelta estrema del bruciarsi vivi, il libro diventa rapidamente un manuale di meditazione di riferimento in Occidente. Come ebbe a dire Jon Kabat-Zinn, è stato

"il primo libro che abbia portato all'attenzione di un ampio pubblico di lettori l'argomento della consapevolezza. Ha aperto nuovi orizzonti nella scena della meditazione della fine degli anni Settanta e dei primi anni Ottanta, portando la pratica fuori dalla sala di meditazione e mostrando in che modo la consapevolezza potesse trovare applicazione nella vita di tutti i giorni".

Nello stesso anno, fonda la Comunità Sweet Potato ("Patata dolce"), vicino a Parigi, che, nel 1982, viene trasferita in una proprietà molto più ampia, nel sud-ovest della Francia, ben presto nota col nome di Plum Village, "Village des pruniers" o "Villaggio dei prugni" (per via dei 1.250 alberi di

¹⁶ Nei primi anni Settanta era docente e ricercatore in Buddhismo presso l'Università della Sorbona a Parigi.

Le tappe principali del suo percorso

prugne che, in breve tempo, vengono piantati nel fertile terreno della tenuta).

Plum Village è una comunità di monaci e laici vicino a Bordeaux, dove vivrà fino al suo definitivo ritorno in Vietnam nel 2018.

Negli anni Ottanta, porta avanti le sue ricerche sui *sutra* antichi, pubblicando nuovi libri e traduzioni che potranno rendere i testi classici disponibili per un ampio pubblico. Da segnalare, in particolare, la traduzione in inglese del *Sutra del cuore*, il testo più importante del buddhismo Mahayana. Grazie alla sua conoscenza del cinese classico, del pali e dell'inglese, Thay riesce a pubblicare traduzioni moderne dell'*Ānāpānasati Sutta*, del *Satipaṭṭhāna Sutta* e del *Sutra del diamante*, divulgando queste fonti come veri e propri manuali di meditazione.

Nel 2005, Thich Nhat Hanh può finalmente ritornare, dopo l'esilio, nella sua terra natale, in modo da poter trasmettere i suoi insegnamenti, ordinare monaci e persino aprire un monastero.

Due anni dopo, sempre in Vietnam, riunisce migliaia di persone per una pratica collettiva di riconciliazione tra i diversi belligeranti della guerra del Vietnam.

Nel 2008, fonda il movimento mondiale *Wake Up* (Svegliati), rivolto ai giovani impegnati in pratiche di vita consapevole e lancia *Wake Up Schools*, un programma internazionale di formazione per insegnanti, con lo scopo di contribuire a diffondere le pratiche di consapevolezza nelle scuole.

A livello internazionale, fonda monasteri in California, Mississippi, Hong Kong, Thailandia,

Le tappe principali del suo percorso

Australia, a New York e Parigi e, in Germania, l'Istituto Europeo di Buddismo Applicato (EIAB).

Negli ultimi anni della sua vita, Thich Nhat Hanh conduce anche giornate di consapevolezza per dirigenti e personale di Google, della Banca Mondiale e della Harvard School of Medicine, nonché per membri del Congresso degli Stati Uniti, parlamentari del Regno Unito, dell'Irlanda, dell'India e della Thailandia.

Interviene presso istituzioni prestigiose come l'UNESCO a Parigi e il Parlamento mondiale delle religioni di Melbourne dove richiede di mettere in atto misure specifiche contro il razzismo, la xenofobia, la violenza, la guerra e il riscaldamento globale.

Inoltre, Thich Nhat Hanh si è potuto esprimere anche attraverso le sue opere di calligrafia, uniche nel loro genere, e riconosciute a livello internazionale, che racchiudono il cuore dei suoi insegnamenti di consapevolezza.

Sebbene instancabile, a causa di un ictus, nel 2014 si trova costretto ad interrompere le sue attività. Dopo un'intensa riabilitazione, Thich Nhat Hanh ritorna al suo eremo di Plum Village in Francia nel 2016 dove rimane fino al 2018.

Sempre nel 2018, ritorna in Vietnam presso il Tempio Tu Hieu, dove fu ordinato monaco a 16 anni. Ed è proprio qui che arriva a conclusione il suo viaggio terreno, il 21 gennaio 2022¹⁷.

¹⁷ La biografia è stata tratta dal sito <https://www.interessere.it>.