

Dal '200 a oggi, l'arte italiana a Bruxelles

Oltre 60 capolavori italiani dal '200 al '400, in gran parte mai usciti da Siena, sono in mostra al Bozar di Bruxelles, che ospita in concomitanza un'altra esposizione su una decina di artisti italiani contemporanei che risiedono in diversi Paesi europei. Le due mostre, «Paintings from Siena, Ars Narrandi in Europe's Gothic Age» e «The Yellow Side of Sociality, Italian Artists in Europe» sono state inaugurate ieri sera, nell'ambito del semestre di presidenza italiana dell'Ue.

CULTURA SPETTACOLI &

CLAUDIO GALLO
INVIATO A THENAC (BORDEAUX)

Scorre sul finestrino del treno la campagna francese tra Bordeaux e Bergerac, filare dopo filare tra boschi e prati verdissimi che riflettono un'idea di potente dolcezza. È la stessa forza gentile che sembra di ritrovare negli insegnamenti di Thich Nhat Hanh. Monaco buddhista vietnamita, vive insieme con la sua comunità monastica al Plum Village, sulle colline intorno al minuscolo paese di Thenac. Tutti lo chiamano Thay, maestro semplicemente. Ottantotto anni, il volto severo che all'improvviso fiorisce in un sorriso contagioso di fanciullo, fu esiliato dal Vietnam del Sud nel 1973. Scelse l'Occidente, dove era già apprezzato da Martin Luther King e Thomas Merton, conosciuti nei suoi tour americani in favore della pace. In oltre un centinaio di libri ha creato un insegnamento buddhista rivolto agli occidentali, basato sulla *Mindfulness*: consapevolezza, presenza mentale. Assieme al Dalai Lama è forse il buddhista più celebre nel mondo, ha centri in ogni continente e un seguito di centinaia di migliaia di persone. Non chiede ai suoi seguaci occidentali di abbandonare la propria religione. Tra i quasi settecento italiani presenti al ritiro di fine agosto, molti infatti erano cristiani.

Thay, che cos'ha da offrire il suo buddhismo alla generazione digitale, ai giovani che stanno tutto il giorno su Internet?

«Oggi i giovani passano troppo tempo su Internet, questa è una malattia del nostro tempo. Quando passiamo tre ore davanti al computer ci dimentichiamo completamente di avere un corpo. Internet è uno strumento che può essere di grande beneficio o portarci molti problemi. Utilizzare Internet è un tipo di consumo. Consumiamo attraverso le idee, le immagini e i suoni con cui veniamo in contatto e questi possono essere elementi salutari o tossici. Le persone sono spesso sopraffatte dal numero di informazioni che ricevono su Internet. Molti di noi possono sviluppare una vera e propria dipendenza dall'essere online. Perdiamo noi stessi in questo mare di informazioni e quindi non siamo presenti per noi stessi, per i nostri cari e per la natura. Ci illudiamo pensando che rimanendo su Internet possiamo connetterci con gli altri, ma in realtà ci sentiamo sempre più soli. La consapevolezza ci aiuta prima di tutto a moderare il tempo che passiamo su Internet, e allo stesso momento ci aiuta a sapere se quello con cui entriamo in contatto è benefico o se ci fa sentire ancora più disperazione e solitudine. Consumiamo Internet per coprire la nostra solitudine, ma in realtà ci fa sentire sempre peggio. Molto spesso, quando consumiamo news, film, pornografia e pubblicità, stiamo consumando rabbia, violenza, paura e desiderio».

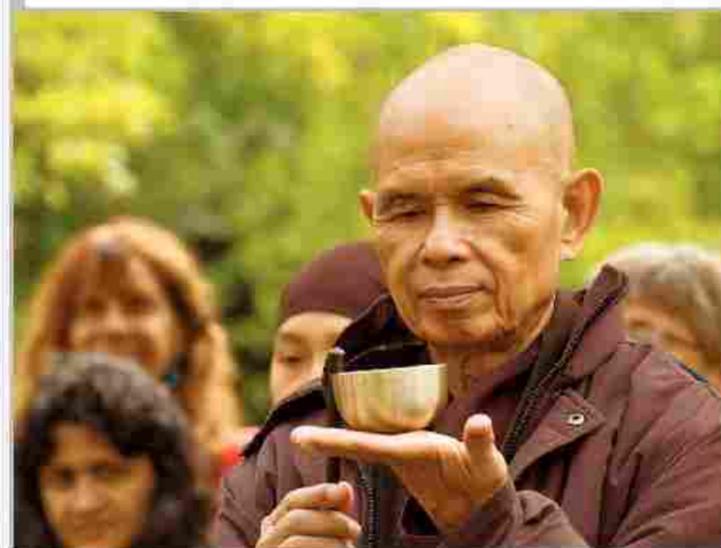
Il buddhismo considera l'individuo un'illusione: c'è ancora posto in questa visione per la distinzione tra bene e male?

«Nel XX secolo l'individualismo è stato messo in primo piano e questo ha creato molta sofferenza e difficoltà. Creiamo una separazione tra noi stessi e gli altri, tra padre e figlio, tra uomo e natura, tra una nazione e l'altra. Non siamo consapevoli dell'interconnessione tra noi stessi e tutto ciò che ci circonda. Quest'interconnessione è quello che nel buddhismo



THICH NHAT HANH La felicità è adesso

Incontro con il monaco buddhista nella sua comunità in Francia
Ha seguaci in tutto il mondo, a cui non chiede di cambiare religione



Thich Nhat Hanh con la «campanella della consapevolezza»: vietnamita, 88 anni, è con il Dalai Lama il buddhista più celebre nel mondo. In alto una «meditazione camminata» sulla Collina di Buddha, nella comunità francese del Plum Village

© PLUM VILLAGE

chiamiamo "interessere". Il cammino etico che ci viene offerto dal buddhismo si basa sulla comprensione profonda dell'interessere. Quello che succede all'individuo influenza quello che accade in tutta la società e sull'intero pianeta. Su questo cammino la pratica della presenza mentale ci aiuta a fare una distinzione tra ciò che è bene e male, giusto e sbagliato. Quando siamo consapevoli possiamo vedere i danni che sono stati causati agli animali e al pianeta al fine di produrre carne per il nostro consumo. Con questa consapevolezza mangiare cibo vegetariano diventa un atto di amore verso noi stessi, verso il nostro ecosistema e il pianeta. Molti di noi rincorrono la fama, il potere, i soldi o il piacere dei sensi. Pensiamo che queste cose ci possano portare

la felicità, ma al contrario ci possono portare a distruggere il nostro corpo e la nostra mente. Spesso i giovani confondono il sesso con il vero amore, ma in realtà una sessualità vuota può distruggere l'amore, e portare ancora più desiderio, solitudine e disperazione. La presenza mentale ci aiuta a sviluppare la nostra comprensione riguardo l'altra persona. Il vero amore non può esistere senza comprensione».

È possibile superare la paura della morte?

«La radice della paura è la nostra visione erronea per quanto riguarda la natura della morte. Abbiamo paura della morte perché pensiamo che una volta morti diventeremo il nulla. La scienza moderna ci insegna che nulla si crea, nulla si perde e che tutto si trasforma.

Abbiamo paura della morte perché pensiamo che diventeremo il nulla.

La scienza moderna ci insegna che nulla si crea, nulla si perde e tutto si trasforma. La nuvola può solo diventare pioggia, neve, grandine e poi di nuovo vapore acqueo

Osservando una nuvola possiamo chiederci se possa morire. Può una nuvola da qualcosa diventare nulla? Osservando in profondità, possiamo vedere che la nuvola può solo diventare pioggia,

neve, grandine e poi di nuovo vapore acqueo. Anche la nostra natura è come quella della nuvola. Proprio come la pioggia e la neve sono la continuazione della nuvola, le nostre azioni di corpo, parola e mente ci continuano sempre».

Viviamo in un mondo pieno di conflitti e ingiustizie sociali, che cosa fa un buddhista per migliorarlo?

«Il conflitto e l'ingiustizia sorgono dalla mente delle persone. Il cammino etico che ci viene offerto dal buddhismo ci mostra metodi concreti per coltivare il vero amore e la vera felicità in noi stessi. Quando questi elementi sono presenti, possiamo creare la pace in noi stessi e nel mondo. Quando la nostra mente è guidata dalle ambizioni, dalla paura e dall'avidità, l'ingiustizia sociale e la violenza sorgono con facilità. La pratica della consapevolezza ci aiuta a coltivare la felicità e la pace nel momento presente. E questo è un meraviglioso contributo alla pace nel mondo e allo stesso momento il fondamento su cui basare il nostro attivismo».

Lei predica l'attenzione continua, ma nel mondo la soglia di attenzione di cui la gente è capace si abbassa continuamente...

«Molti di noi non sanno come essere veramente presenti per le persone che amiamo e per le meraviglie della vita che sono disponibili nel momento presente. La nostra mente è facilmente distratta, e il mercato ci rifornisce continuamente di nuovi modi per mantenere la nostra mente in questo stato. Il nostro corpo è qui presente, ma la nostra mente è persa nei nostri progetti per quanto riguarda il futuro, rimorsi per quanto riguarda il passato, e il disagio che proviamo nel presente. Non molto tempo fa siamo stati invitati al quartier generale di Google in California a insegnare la pratica della consapevolezza a più di settecento dipendenti. La prima cosa che abbiamo condiviso con loro è stata la pratica del fermarsi perché nella società odierna siamo sempre in corsa. Quando siamo in grado di fermarci possiamo prestare attenzione a tutto quello che sta accadendo nel nostro corpo e nella nostra mente e questo è il modo in cui possiamo cominciare a prenderci cura di noi stessi. Nel momento presente ci sono condizioni più che sufficienti per la nostra felicità. Abbiamo solo bisogno di fermarci e di riconoscerle per toccare la vera felicità».