





# Una volta ero un soldato

*Dalla guerra in Vietnam all'impegno per la pace attraverso la pratica del buddhismo zen, l'esperienza e il profondo messaggio di Claude AnShin Thomas, che ha trasformato la sua sofferenza in uno strumento di guarigione, per sé e per gli altri. A novembre sarà in Italia..*

Monaco zen, impegnato da tempo per la non violenza, tiene incontri e ritiri anche negli ospedali, nelle prigioni e persino nei teatri di guerra: è l'americano Claude AnShin Thomas, che lavora da tempo per diffondere gli insegnamenti buddhisti in un mondo che appare sempre più afflitto dalla violenza. Nel mese di novembre è in Italia, con un ciclo di incontri che lo vedono impegnato in diverse località, anche per presentare il suo libro *Una volta ero un soldato (Il Saggiatore)*.

Il suo impegno è intenso: tiene ritiri di meditazione, pellegrinaggi nei luoghi della memoria, fornisce sostegno ai veterani di guerra e ai loro familiari, parla nelle scuole, porta consapevolezza in situazioni di conflitto e sofferenza. Ed è autore di discorsi e scritti in favore della pace, poesie, riflessioni sulla guerra,

sulle sue cause e i suoi "costi" reali, tra cui le inevitabili ferite morali e spirituali.

Ma la sua storia è cominciata in tutt'altro modo. Figlio e nipote di veterani di guerra, dopo un'infanzia di abusi e violenze si arruola giovanissimo per partecipare come volontario alla guerra in Vietnam. Ne ritorna ferito e confuso, afflitto da una sindrome post traumatica da stress che lo attanaglierà per anni, trascinandolo nell'alcolismo e nella tossicodipendenza, portandolo spesso in prigione, distruggendo la sua vita relazionale e professionale. Finché, dopo un percorso di disintossicazione da alcol e stupefacenti, qualcuno gli suggerisce di partecipare a un ritiro per veterani di guerra tenuto da un monaco vietnamita; quel monaco era Thich Nhat Hanh. Da allora, lentamente, la sua vita è cambiata.

**Claude, vuoi raccontarci come sei arrivato ad abbracciare il buddhismo?**

È difficile individuare un motivo preciso... Credo che il momento più significativo sia stato quando ho smesso con l'alcol e le droghe. Lavorando per disintossicarmi ho preso coscienza delle mie emozioni, ho capito quanto ero condizionato a vedere i miei problemi come esterni a me, e anche le soluzioni. Questa consapevolezza ha permesso alla mia vita di dispiegarsi. Al primo ritiro di meditazione ho partecipato per caso, dopodiché ho trascorso un periodo nel centro buddhista di Plum Village in Francia.

La mia decisione di diventare monaco (nelle tradizioni zen Soto e Rinzaï, ndr) è arrivata solo più tardi, al mio ritorno negli Stati Uniti. A un certo punto semplicemente ho deciso di provare,



**Una volta ero un soldato**

*Dall'orrore del Vietnam all'incontro con il buddhismo*

Claude AnShin Thomas  
(Il Saggiatore)

e ho visto che quello era per me il modo migliore di vivere. Ma non mi considero un “risvegliato”. Credo che il risveglio sia un processo costante, risvegliarsi consiste nel capire cosa ci impedisce di vivere interconnessi con tutto quanto ci sostiene: gli altri esseri viventi, l’ecosistema, tutto. In questo modo diventiamo sostenitori dell’umanità e dell’ambiente, anziché sfruttatori.

***Nel tuo lavoro è importante vivere certe esperienze e farle vivere agli altri, per coltivare la consapevolezza. Come Homeless for a week, in cui proponi ai partecipanti di vivere per una settimana come una persona senza dimora, e chiedere l’elemosina...***

L’esperienza ci aiuta ad andare oltre le nostre proiezioni. La gente ad esempio proietta molti pregiudizi sui mendicanti, senza rendersi conto che il loro è un lavoro duro e senza capire che i mendicanti ci offrono una grande opportunità: quella di essere d’aiuto, di servire chi ha meno possibilità o capacità di noi. Il punto è: cosa possiamo fare per sostenere questa realtà interconnessa di cui siamo parte? Io non combatto, non cerco di convincere, semplicemente scelgo di vivere e agire in un altro modo, e parlo della verità che ho scoperto nella mia esperienza, grazie alla tradizione zen.

Si parla a volte di “buddhismo impegnato”, ma è un’espressione che rischia di creare separazione, conflitto, perché non esiste un buddhismo migliore di un altro.

Tutto il buddhismo è impegnato, anche meditare seduti in una grotta.

***C’è chi afferma che la pace e la nonviolenza sono aspirazioni idealistiche: cosa ne pensi?***

La guerra e la violenza sono come i narcotici: danno l’illusione di avere un senso. D’altro canto, io non sono un “paladino” della pace: nella prospettiva buddhista, se ci aggrappiamo a una parola o a un’idea, ne perdiamo il significato.

La pace è un processo fluido, non qualcosa di fisso a cui aggrapparsi. Pensiamo alla visione di Gandhi, che propugnava la nonviolenza attiva: dato che le radici della violenza sono anche dentro di noi, ci vuole anzitutto un lavoro di autoriflessione per vedere e fermare prima di tutto la violenza che è in noi.

Praticare la nonviolenza attiva vuol dire essere consapevole che in ogni momento posso scegliere di agire in modo violento, e decidere di non farlo. Anche un gesto semplice come appendere una bandiera di pace ha senso solo se è accompagnato dal lavoro su me stesso: altrimenti, se mi limito a vedere come nemico chi perpetua la guerra, io stesso creo una separazione che perpetua la guerra.

Nel buddhismo si pratica la via del *bodhisattva*, un percorso di risveglio spirituale attraverso l’altruismo: questo richiede di estendere la compassione e invocare protezione per tutti, inclusi i nostri nemici. In un certo senso, i nemici sono strumenti per svi-

luppate la compassione, per liberarci dalle nostre illusioni egoistiche, dagli attaccamenti, perciò dovremmo amarli e preoccuparci per loro. Così coltiviamo dei fiori in cui si rivela il Buddha, come recita un verso che leggo spesso negli incontri di pratica settimanali. E il Buddha è qualunque essere illuminato, risvegliato, può essere ognuno di noi. Concretamente, quando ci troviamo in una situazione di conflitto, quello che possiamo fare è restare presenti, non fomentare la violenza, e osservare cosa accade.

***Credi che ci sia spazio per queste pratiche anche nei consessi internazionali e diplomatici, in contesti di guerra come l’Ucraina?***

È difficile a dirsi. Ognuno di noi è come una goccia d’acqua che nel tempo, insieme agli altri, può rompere la roccia. Io cerco di avere coscienza di cosa succede, ma mi focalizzo sulle mie azioni: devo essere la pace che voglio vedere nel mondo. Quello che penso è meno rilevante di quello che faccio, posso educare le persone solo attraverso il modo in cui vivo: non creare nemici, non sfruttare la natura, non assumere sostanze intossicanti...

***Possiamo applicare questa visione anche all’ecologia, in un senso molto ampio?***

Anche in questo caso, l’esempio è fondamentale. È importante trasmettere informazioni, comunicare, ma dobbiamo soprattutto fare attenzione ai nostri comportamenti: compiere in prima per-



Dialogo zen a Santiago del Cile.

sona scelte ecologiche ed evitare di alimentare anche indirettamente la separazione, la violenza, lo sfruttamento. Il nostro centro in Florida (la *Zaltho Foundation*, ndr) è alimentato con energia solare, per esempio. In fondo c'è solo un modo di vivere nel giusto rapporto con il pianeta: dobbiamo volerlo.

**Si trova spesso nel tuo lavoro un'attenzione alla dimensione del trauma, sia individuale che collettivo.**

Questo ha a che fare soprattutto con la mia esperienza personale. Però se leggiamo la storia del Buddha Shakyamuni, troviamo che era una realtà presente anche nella sua vita: il quadro che ci viene descritto è simile a quello di una persona clinicamente depressa. Ma Shakyamuni non andò in cerca di mezzi per alzare il suo livello di serotonina, decise di dedicarsi al risveglio, a capire la sofferenza e porvi fine. Questo non vuol dire che la sofferenza non esiste più, ma che non condiziona più l'esistenza. È importante capire che guarire non significa

eliminare la sofferenza, ma cambiare il nostro rapporto con essa: spesso vediamo la sofferenza come qualcosa di negativo, ma il fatto stesso di rifiutarla produce sofferenza. Una persona risvegliata può vivere con il proprio disagio, lo accetta, non lo considera negativo ma informativo.

**Un'apertura che si ritrova nel pellegrinaggio, il muoversi a piedi di luogo in luogo chiedendo cibo e ospitalità...**

La vita stessa è un pellegrinaggio. Quello che pratico nei miei pellegrinaggi è un tipo di meditazione molto tradizionale, che consiste nel viaggiare a piedi con un solo abito, senza denaro, elemosinando tutto quello di cui ho bisogno. Non incoraggio i pellegrini a seguirmi, è una loro scelta, e non cammino "per la pace" o per qualche altra causa: semplicemente cammino, osservo cosa emerge in me mentre mi muovo nello spazio, tra la gente, e da questo imparo. Quando saluto le persone che incontro ottengo reazioni molto diverse, dovute alle esperienze o sofferenze che loro

proiettano su di me... Questo mi offre un'occasione per riflettere, per lavorare sulle mie sofferenze ed esperienze.

**Vieni spesso in Italia. Senti di avere un rapporto particolare con il nostro paese?**

Negli anni, l'Italia ha rappresentato una sfida per me. A volte trovo che gli italiani abbiano una certa reticenza a parlare della Seconda Guerra Mondiale e del ruolo svolto dal loro paese. Nei ritiri però incontro persone estremamente generose, che si impegnano per organizzare nuove iniziative, perciò continuo a venire.

**Le tappe italiane di Claude AnShin Thomas**

Claude AnShin Thomas è in Italia a novembre per un ciclo di incontri che toccherà diverse città. Ecco le tappe.

- Mercoledì 8: evento pubblico a Sesto San Giovanni.
- Giovedì 9: incontro con i detenuti della prigione di Bollate.
- Sabato 11 e domenica 12: ritiro residenziale di meditazione a Casorzo.
- Lunedì 13: incontro a Casale.
- Martedì 14: incontro a Firenze.
- Sabato 18: intervento a Milano Book City.
- Domenica 19: intervento al festival ScrittoriInCittà a Cuneo.

Per informazioni e dettagli:  
[www.zaltho.it](http://www.zaltho.it)  
 Contatti:  
 Paolo Kyodo,  
[paolo.kyodo@me.com](mailto:paolo.kyodo@me.com)  
 335 7072007.