

Erica Bassani

Donne che esplorano il divino



TerraNuova

Erica Bassani

**Donne
che esplorano
il Divino**

Illustrazione di copertina
di Valentina Porcelli

Ritratti di Dominika Stacherska

Terra Nuova

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree
Curatrice editoriale: Enrica Capussotti

Autrice: Erica Bassani

In copertina: foto di Valentina Porcelli dell'opera
"Blue bird" (2021). Tutti i diritti riservati.

Ritratti a matita: Dominika Stacherska

Grafica di copertina: Daniela Annetta

©2024, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@terranuova.it - www.terranuovalibri.it

I edizione: ottobre 2024

Ristampa

IV III II I 2028 2027 2026 2025 2024

Collana: Ricerca interiore

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

È stata la vita a donarmi questo progetto, al quale non avrei mai osato dedicarmi. Sono qui per onorare, incoraggiare e promuovere la ricerca interiore di forza, equilibrio e conoscenza. A guidarci saranno voci di donne che navigano nel profondo.

I tempi ci stanno chiamando. La natura ci sta chiamando.

Il viaggio inizia con la chiamata. I tamburi del cuore che dorme, le montagne sovrane di questa terra e la danza squilibrata di tutti i fenomeni ci chiamano: risvegliatevi all'anima del mondo.

Che ognuno realizzi la sua vera natura.

INTRODUZIONE

Quando ho iniziato a scrivere questo libro mi sembrava una buona idea e non immaginavo le infinite crisi che avrei dovuto attraversare per realizzarlo. Ora che è compiuto mi sembra più che altro una prova di sopravvivenza che, evidentemente, ho superato – grazie alla fede e all’aiuto di *innumerevoli* esseri gentili e compassionevoli (il mondo è pieno di persone dal cuore d’oro).

Questo libro è nato in India, a Rishikesh, quando tutto sembrava perduto. Senza alcun preavviso, avevo lasciato andare gli elementi principali della mia esistenza: nel tempo di un mese la mia amata mansarda di Torino è tornata vuota e ricettiva e il mio compagno è tornato a essere un uomo solo. Certo, ero io a spostare gli oggetti, a riempire scatole di cartone di libri invecchiati, vestiti e candele ancora buone. Sono stata io a dirgli Basta, dopo molti Ancora. Al tempo stesso mi sembrava un complotto organizzato dalla vita, a tradimento. Mi sentivo spinta da mani invisibili verso un salto nel vuoto che non avevo alcuna voglia di fare. Sbrigavo, in poche ore al giorno, un noiosissimo lavoro di scrittura online che avrebbe potuto fare un AI, che infatti poco dopo mi ha sostituito. Anche

la mia pratica spirituale era alla deriva: dopo otto anni di intensa pratica buddhista e meditazione quotidiana, dopo essermi fatta quasi monaca nella tradizione del buddhismo Theravada della Foresta (salvata *in extremis* da un innamoramento passionale), dopo ritiri di vipassana, di gentilezza amorevole e infiniti discorsi di Dharma sull'impermanenza, sul non-sé, sulla cessazione, sedevo in meditazione con un caos ambiguo. Ogni mio tentativo di *stare con* ciò che c'era veniva sciacquato via. Onde assolutamente ignote prendevano il sopravvento e rimanevo continuamente sommersa da detriti.

Per ritrovare la centratura mi sono immersa in un intensivo di yoga a Rishikesh, con la speranza che la forza nelle membra mi avrebbe aiutato a cavalcare quel momento di passaggio. Ma a volte la vita deve portarti a non avere vie di fuga: nella tensione del piccolo cobra, una delle posizioni più famose nello yoga, una vertebra è sgusciata fuori sede. Così finalmente sono rimasta bloccata in uno spietato letto indiano per settimane. Non avevo più scuse, né altra scelta, che tirare le tende e guardare con onestà la mia vita – un'agonia interrotta solo dalle scimmie affamate alle finestre e dalle visite delle sorelle del corso, che venivano a portarmi burro di arachidi, papaya e compassione.

In quelle settimane, senza capire bene come, la costruzione di 'me' è andata prima in frantumi e poi alla deriva, in un enorme allagamento senza confini. Ogni emozione

e ogni pensiero, ogni memoria scorreva via, lontano da me, come ombrelli, tavoli, pianoforti, oggetti che un tempo dimoravano in una casa di cui ero stata padrona indiscussa; e c'era il grido dell'acqua che scorre e porta via, il lamento di un ordine perduto a causa di forze maggiori. Si trattava di un processo su cui non avevo alcun controllo, una convulsione formidabile e profonda.

Chiamo quel periodo, a cui niente e nessuno mi aveva preparato, *La Grande Inondazione*. La diga di proporzioni cosmiche che era sempre esistita alle mie spalle – e di cui non sapevo nulla – si era rotta. L'avevo creata io negli anni, come un architetto folle che lavora di notte a un piano strategico per contenere l'incontenibile? Era piuttosto disarmante scoprire che tutta la pratica che avevo alle spalle non poteva aiutarmi in quel momento. Potevo solo abbandonarmi alla salvezza del non avere scampo.

Tornata a camminare, raggiungevo la riva del meraviglioso Gange e mi sedevo nel tramonto con un dolore antico che aveva un corpo monco e un volto inguardabile, con lacrime che venivano da chissà dove e da chissà quando. Ovunque andassi, il dolore mi seguiva. Qualsiasi cosa facessi, le lacrime venivano a galla calde e potenti, senza tregua portando storie sepolte. Mi sembrava che tutto quel dolore sconosciuto mi potesse spazzare via, così chiedo al sacro Gange di tenermi salda. Ammiravo i devoti con ciotole di rame colme di fiume, che sapevano come parlare con l'acqua e come chiedere a Dio di proteggere questa

vita. Mi sembrava che tutti fossero stati istruiti su come rimediare alle inconvenienze del caso ed essere sempre e comunque sostenuti dal cielo. Mentre la mia ricetta del benessere era volata via, insieme a sillabe magiche. È in quello stato di assoluta inabilità che ho concepito, per la prima volta, la Madre Divina, o meglio, il Divino in quanto *Donna Eterna che tutto Ama, Sa e Può*. In segreto, iniziai a tessere con lei un discorso fatto di perplessità e mutamento. Le chiedevo di mostrarmi la sostanza che ci sostiene, ciò che sta dietro a ogni cosa o ciò in cui ogni cosa appare. Come si trova rifugio quando una tempesta ci porta in un altrove senza scialuppe, dove non c'è nulla a cui aggrapparsi? Una volontà autonoma, dapprima dolce e poi sempre più energica e poderosa, ha iniziato a farsi strada, osando e spingendo tra le macerie dentro di me. La vita ha ripreso a scorrere e mi ha donato un motivo grandioso per cui correre oltre i confini.

Cosa significa essere una donna che indaga il mistero, oggi? Come raccontiamo, noi donne, l'interiorità e i suoi paesaggi? Quali antiche ferite portiamo, inconsapevoli, nei nostri corpi? Com'è per noi conoscere il divino, quali sfide culturali e interiori incontriamo in questo percorso difficilmente tracciabile? Come invitare a una maggiore presa di coscienza, a portare luce in noi senza cadere nella trappola della rivendicazione e del rancore? Come crescere, libere, in una consapevolezza più grande di chi siamo?

Rishikesh vorticava intorno a me mentre queste domande spuntavano come interi mazzi di fiori dal nulla. L'*aaarati* delle cinque al Gange, il canto con candelabri infuocati sull'acqua, era uno spettacolo rassicurante. Seguire ogni pomeriggio un discorso sull'*Advaita Vedanta*, la non-dualità, era un bagno rigenerante in profondità con immersioni nel silenzio che commuove. Incontrare persone affini con cui parlare di miracoli, vita e morte, mi dava gioia, carburante e speranza. E inevitabilmente, grazie al potere magnetico dell'India, ho iniziato a intravedere i segni del percorso che si apriva sotto i miei piedi.

È come se a un certo punto del mio cammino interiore fosse giunto il momento di recuperare l'universo femminile e le sue arti magiche di auto-guarigione, trasformazione e cura profonda dell'invisibile in noi. Dall'inizio della mia pratica e specialmente nel periodo in cui ho vissuto in monastero, sono stata forte come un samurai. Sono stata anche molto dura. Se c'era da meditare dieci ore, meditavo dieci ore. Se c'era da stare fermi immobili, diventavo una statua di Buddha. Se c'era da stare in silenzio, non aprivo bocca per nessun motivo al mondo – e mi irritava da morire chiunque lo facesse. Ho preso la questione del risveglio con la massima serietà e quando sentivo altre donne giudicare l'approccio troppo 'maschile', mi sembrava si perdessero in quisquiglie. Sentivo le monache lamentarsi della mancanza di uguaglianza tra loro

e i monaci, e pensavo 'chisseneffrega! Non c'è tempo per preoccuparsi di queste cose condizionate. Siamo qui per risvegliarci, ragazze, forza!'

Mi sono sempre trovata molto a mio agio con gli uomini e di sicuro in passato ho preferito affidarmi a un uomo qualsiasi piuttosto che a una donna in particolare. Non mi sono mai sentita inferiore, o meno capace in qualcosa. Anzi, mi sentivo meglio vista e meno interpretata. In monastero non percepivo alcuna differenza tra me e gli adorati fratelli del Dharma. Anche una volta uscita dal monastero, ho tirato sempre dritto in modo fiero e deciso finché... Mi sono schiantata contro un iceberg rosa, il trauma del femminile, congelato in una forma e lasciato a galleggiare nei secoli. Ma a tratti l'interiorità si scompone per poi ricomporsi in maniera più integrale. Quell'impatto con una realtà non vista e in gran parte sommersa, mi ha restituito un nuovo senso della femminilità e ha influenzato inevitabilmente la mia pratica. Mi sono trovata spaesata, con una straordinaria sensibilità e una vulnerabilità livida. Mi sono ritrovata tra le mani un universo femminile dimenticato e ferito ma desideroso di essere recuperato e di tornare a splendere nella sua funzione regina.

Per la prima volta in vita mia, avevo sete di sorelle, di madri, di compagne di cammino. Come viviamo il mondo interiore? Contemporaneamente, ho smesso di sedurre in maniera sistematica ogni uomo che incontrassi per il

solo gusto di sentirmi bella e fatale e ricevere conferma del fatto che sono ben accolta in questo mondo. Le donne hanno iniziato a interessarmi più degli uomini (non sono diventata lesbica se è questo che vi state chiedendo). Era piuttosto una questione del cuore che tira in una direzione piuttosto che in un'altra e si sa che tanto va dove vuole lui. La gioia immensa che ho provato a Rishikesh nei mesi a seguire, tutte le volte che ho incontrato una donna in cerca non sapeva bene di cosa, con quella fiamma negli occhi d'entusiasmo acceso per la vita.

Come si mette in discussione una donna è commovente. Inizia a percepire che ciò che la muove è altro-da-sé e vi si affida. Si sente amata da un Non So. Segue, con molta attenzione, solo quel sentire, timido e forte, umile e selvaggio come un cervo che sfugge alla vista. Con coraggio sovrumano, rimette tutto in discussione dalle radici. Si prepara a perdere il mondo in cui ha abitato finora. La circondano sostegni e tempeste di segni, perché ha avuto il coraggio di rivolgersi all'ignoto.

Quando una donna osa guardare in sé stessa, il mondo le si apre dentro. Le donne in ricerca sprigionano la bellezza della vita stessa. Non appartengono più a niente e a nessuno, sono grandiose matasse di fili elettrici, sono graziose lucciole e profondi canyon. Il dolore diventa la forza che ci riforma. Impariamo a rinascere da noi stesse a gran velocità. Ci lasciamo morire con abbandono, se è venuto il momento di lasciar andare una parte di noi.

In questa condivisione al femminile ho trovato un vero e proprio rimedio. Ho ritrovato la bellezza delle donne e mi sono resa conto di non averla mai notata prima.

L'universo femminile mi ha incantato con la sua arzigogolata complessità e la potenza della sua *shakti*, lo splendore delle sue infinite forme. Allora non meraviglierà se questo libro ha deciso di raccogliere voci di donne la cui vita è un perenne, meraviglioso e inspiegabile incontro d'amore col Divino.

Il tema della spiritualità narrata dal punto di vista femminile, infatti, non poteva essere lontanamente soddisfatto dalla mia sola prospettiva. Così corale per natura, mi è sembrato ovvio coinvolgere altre donne, soprattutto coloro che hanno chiarezza da offrire su cosa sia il percorso spirituale e come condursi in esso.

Con un grandioso presentimento di gioia nel cuore, ho concentrato tutta la poca energia che avevo in quel periodo per rimettermi in cammino e trovare maestre di diverse tradizioni, intervistarle e iniziare questo grande discorso insieme, che è un discorso interreligioso sull'aver dimestichezza e intimità assoluta con la propria interiorità, senza addomesticarsi.

Diciamolo, le donne hanno sempre dialogato con l'anima, senza farne un caso e senza voce fuori campo, raccontando l'intimità spirituale attraverso la vita stessa. Hanno spesso incarnato la devozione, senza essere ne-

cessariamente notate o aver ricevuto testimonianza. È arrivata l'ora di sollevare questa spiritualità che corre a filo della terra, affinché accenda un movimento virtuoso di contagio del cuore aperto. Si tratta di qualcosa di semplice e accessibile: portare in luce l'abilità di varcare soglie e cavalcare a nostro vantaggio la sensibilità e la vulnerabilità che ci abitano.

Qualcosa spaventa quando una donna si immerge nel mistero. Niente paura! Non scompariranno le madri, non si dissolveranno nel nulla o in una nube di fumo le mogli. Finalmente scopriamo che è vero il contrario: scompriamo a noi stesse se non ci dedichiamo del tempo in modo sacro. Per le donne è particolarmente vero perché tendiamo a darci molto, dimenticandoci di noi stesse. Ma non funzioniamo, se non abbiamo tempo per l'amore. Il nostro quotidiano nutrimento vitale è entrare in contatto col diamante che giace nella profondità di tutti noi. Qualcosa di infinitamente prezioso e brillante: l'inestimabile caratura dell'essere.

Se ci rivolgiamo all'interno, troviamo un giardino al quale solo la nostra attenzione può accedere. Lì possiamo mettere in atto la cura che ricompone i frammenti. Ed è proprio in quell'intimo profondissimo che scopriamo che non vi è nulla di privato, che quel giardino non è nostro. È proprio in quell'avvolgente raccoglimento che facciamo esperienza dell'apertura e degustiamo la nostra invincibile pienezza. Solo così frequenteremo l'orto della vita con lucidità di visione e sarà un ritrovarsi continuo in ogni cosa.

Grazie alle esigenti pressioni della spietata società in cui viviamo, assistiamo al sorgere di una desiderosa urgenza di recuperare integrità. Attraverso sfide continue su ogni fronte, è come se i tempi ci stessero incanalando verso il riconoscimento della nostra innata completezza, per salvarci dal rischio di finire intrappolati in nuove fantasie, solo più sofisticate e intriganti, su chi siamo.

Questo libro è un salotto di mondi che crollano e mondi che emergono, in cui maestre di diverse tradizioni si ritrovano con le loro scoperte quotidiane e i loro talenti, con le loro ferite e i rimedi per sopravvivere al dolore e navigare la vita. È una storia di violenza al contrario. Siamo qui a parlare di liberazione, di risveglio, del *ritrovarsi* nel mezzo di una tempesta interiore. Siamo qui a parlare di come intercettare in noi la potenza impersonale che permette di affrontare qualsiasi sfida.

È un discorso vivo e aperto che non vuole arrivare a conclusioni. Ma questo discorso fa emergere, come dalle acque, l'accento di una mappa del territorio interiore. Col dito si può seguire il rilievo dei percorsi suggeriti, le vie che portano alla terra promessa, al dimorare senza confini proprio della consapevolezza.

Vi presento nove splendide maestre, che non si ritengono tali, incontrate viaggiando in India e poi in Italia. Voglio ringraziarle immensamente per aver portato la loro voce

in questo salotto, che non era nulla. È sorto uno spazio in cui raccogliere sapienza. Hanno donato una visione che, intrecciandosi alle altre, disegna una rete di salvataggio che si fonda sull'invisibile sperimentato. Voglio ringraziarle anche perché mi sembra che siano state loro a venirmi incontro, una dopo l'altra.

Se nel libro qualcosa non ha senso, è frutto di una mia incapacità di comprendere a pieno, a fondo o del tutto.

INDICE

Introduzione	5
JETSUNMA TENZIN PALMO	
La saggezza è femminile	16
KARINE MARTIN	
La forza più potente del mondo	36
VANAMALI O MATAJI	
Tutte Le donne sono sacre	54
GRUPPO ANANDA	
L'adorazione della dea	74
PARAMJYOTI CAROLA STIEBER	
Danza nella casa dello spirito	96
ANTONIETTA POTENTE	
La divina attesa	116
MARINA BORRUSO	
La porta nell'oscurità	134
AYYA SOMA & BHANTE SUDDHASO	
La fabbrica del genere	156
ANTONELLA LUMINI	
Ruah, madre nostra	174

INDICE

Conclusione	195
Ringraziamenti	200
Valentina Porcelli	202
Dominika Stacherska	203
Indice	204

Un mondo migliore è già qui.

Basta sceglierlo.

Dal 1977
100 pagine a colori
per uno stile di vita
sostenibile.



Ogni mese a casa tua, in cartaceo o digitale
alimentazione naturale • medicina non convenzionale • agricoltura biologica
• bioedilizia • ecovillaggi e cohousing • cosmesi bio • ecoturismo • spiritualità
• maternità e infanzia • prodotti a confronto • energia pulita • equo&solidale
• ricette • finanza etica • lavori verdi • esperienze di decrescita felice • ecotessuti
• ecobricolage • fumetti • animalismo

Terra Nuova è in vendita nei centri di alimentazione naturale e nelle principali librerie o su abbonamento.

Richiedi una copia omaggio su www.terranuova.it/copiaomaggio

Terra Nuova, via del Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze • tel 055 3215729 • www.terranuovalibri.it

TerraNuova

puoi consultare il catalogo completo e ordinare i nostri libri
anche su www.terranuovalibri.it



Pratiche di consapevolezza

Antologia essenziale per vivere il momento presente con gioia e felicità

di Thich Nhat Hanh
Pag. 208 • € 16,50



Fare pace con se stessi

Uno dei massimi insegnanti del Buddhismo ci insegna a guarire le ferite e il dolore dell'infanzia trasformandoli in forza e consapevolezza

di Thich Nhat Hanh
Pag. 192 • € 16,00



Amare in consapevolezza

L'arte di vivere in consapevolezza le emozioni

di Thich Nhat Hanh
Pag. 128 • € 12,00



Camminare in consapevolezza

Camminare con lentezza e in consapevolezza ed esprimere gratitudine alla vita

di Thich Nhat Hanh
Pag. 128 • € 12,00



Psicosofia

*Un ponte tra psicologia e spiritualità
Il libro che guarda al presente e propone una visione del futuro incentrata su un rinnovato senso di comunità e di salute*

di Monica Forghieri, Benedetto Tangocci
pp. 292- € 16,00



Il sigillo

*Un viaggio di trasformazione
Una storia a lieto fine sulla capacità degli esseri umani di ricostruire un mondo più giusto, felice e accogliente.*

Una fiaba per bambini e adulti
di C. Colombini, M. Forghieri, C. Manzini
Illustratrice C. Colombini
pp. 64 • € 16,50

Cerca i libri di Terra Nuova Edizioni nelle migliori librerie, nei negozi di alimenti biologici o richiedili direttamente a: Terra Nuova Edizioni, via Ponte di Mezzo 1 • 50127 Firenze • tel 055 3215729 • libri@terranuova.it

Non un libro qualunque

Acquistando il mensile **TerraNuova** e i libri di Terra Nuova Edizioni

Proteggi le foreste



Il marchio FSC per la carta assicura una gestione forestale responsabile secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici. Terra Nuova si trova nel primo gruppo dei 14 «Editori amici delle foreste» di Greenpeace.



Riduci la CO₂



Terra Nuova stampa rigorosamente in Italia, anche i libri a colori, sempre più spesso prodotti nei paesi asiatici con elevati impatti ambientali e sociali.

Tuteli la «bibliodiversità»



I piccoli editori indipendenti garantiscono la pluralità di pensiero, oggi seriamente minacciata dallo strapotere di pochi grandi gruppi editoriali che controllano il mercato del libro.

Terra Nuova non riceve finanziamenti pubblici.

Contribuisci a un'economia solidale



Terra Nuova promuove il circuito alternativo di distribuzione negoziobio.info e assicura un equo compenso a tutti gli attori della filiera: dipendenti, giornalisti, fotografi, traduttori, redattori, tipografi, distributori.

Diventi parte della comunità del cambiamento



Sono oltre 500 mila le persone che ogni giorno mettono in pratica i temi dell'ecologia attraverso la rivista, i siti e i libri di Terra Nuova.

*In tutto il mondo è necessaria una nuova visione,
guidata da una forza dolce in grado di spostare
le montagne.*

Dalle pendici dell'Himalaya al cuore di Firenze, un viaggio attraverso le esperienze di monache, sacerdotesse e praticanti laiche che dedicano la loro vita al divino, per riscoprire l'unicità del patrimonio spirituale delle donne e ispirare chiunque, indipendentemente dal genere, a trovare forza nella sensibilità dello spirito.

Nel libro scoprirete le vite, le esperienze e gli insegnamenti di **Jetsunma Tenzin Palmo**, monaca del Buddismo Tibetano, fondatrice di un monastero femminile alle pendici dell'Himalaya; **Karine Martin**, sacerdotessa taoista e neuroscienziata francese, che ha praticato nei templi in Cina e che ha fondato l'associazione TaoFrance; **Vanamali Mataji**, maestra induista, fondatrice del Vanamali Ashram a Rishikesh; un gruppo di **insegnanti Yoga** di Ananda, Assisi; **Paramjyoti Carola Stieber**, danzatrice sacra, che ha studiato in India l'arte delle danzatrici devadasi e che ha fondato la Devadasi School; **Antonietta Potente**, monaca domenicana, attivista per i diritti delle donne, insegnante di mistica all'università di Barcellona; **Marina Borruso**, maestra di non dualità nella pratica di Eckhart Tolle; **Ayya Soma**, monaca del Buddismo Theravada, co-fondatrice del monastero inclusivo di genere Empty Cloud Monastery negli Stati Uniti; **Antonella Lumini**, custode del silenzio ed eremita urbana nel cuore di Firenze.

ISBN 88 6681 995 0



€ 18,00

- carta ecologica
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.terranovalibri.it