

SISTER DANG NGHIEM

RINASCERE

Guarire dal
trauma con gli
insegnamenti di
Thich Nhat Hanh

Terra Nuova



SISTER DANG NGHIEM

Rinascere

Guarire dal trauma con gli
insegnamenti di Thich Nhat Hanh

Traduzione di Andrea Libero Carbone

Terra Nuova

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

Autrice: Sister Dang Nghiem
Titolo originale: *Flowers in the dark*
Copyright © 2021 by Plum Village Community of Engaged Buddhism. All rights reserved.

Foto di Sister Dang Nghiem: © Ron Foster

Traduzione: Andrea Libero Carbone
Progetto grafico e copertina: Andrea Calvetti

Copyright per l'Italia 2022 © 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: novembre 2022
Ristampa
V IV III II I 2027 2026 2025 2024 2023 2022

Collana: Ricerca interiore

Tutti i diritti riservati. 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, Citt. di Castello (Pg)

Al mio amato insegnante, il Maestro Zen Thich Nhat Hanh.
Grazie alla sua guida, al suo amore e alla sua fiducia,
la mia guarigione e questo libro sono diventati possibili.
Al mio editore, Hisae, grazie per la tua fiducia e la tua dedizione

Per chi tra noi è stato vittima di abusi sessuali, c'è un
insegnamento di Thay che abbiamo imparato:

Il fango e il fior di loto inter-sono.

È possibile trasformare il fango nel fior di loto.

Tutto è impermanente, tutto cambia.

Thich Nhat Hanh, in un discorso di Dharma a Plum Village,
Francia, 16 giugno 2009

NOTA

Tutte le poesie, salvo diversa indicazione, sono composizioni dell'autrice.

Prefazione

Guarda, amore mio, guarda i fiori innumerevoli e le foglie.
Guarda, amore mio, guardati,
le tue meravigliose manifestazioni sono tutte qui.
La primavera arriva, dal cuore dell'inverno.

L'ispirazione per scrivere questo libro è venuta alla fine di un ritiro che avevo offerto ad Atlanta, in Georgia, nel 2017. Gli organizzatori avevano invitato me e le mie sorelle monache a incontrarci in un giardino dietro la chiesa per vedere le primule notturne in fiore. Ammetto che non ero entusiasta all'idea, perché ero già piuttosto stanca dopo una lunga giornata di ritiro. Ma andai lo stesso, per gratitudine verso i nostri padroni di casa.

Ci incontrammo alle otto nel giardino della chiesa: eravamo una decina di persone, intorno ai lunghi steli di una pianta alta e snella coperta di fiori gialli secchi e appassiti. Un amico cominciò a strappare via quei fiori vecchi, per fare spazio alle nuove fioriture, ancora sotto forma di boccioli strettamente arrotolati e simili a spighe. Rimasi educatamente in piedi, tranquilla e paziente per quello che mi sembrò un tempo interminabile. Cominciava a fare buio. Sembrava che non succedesse nulla. Improvvisamente, anche se non c'era vento, l'intera pianta cominciò a vibrare e a tremare. Ed ecco, un bocciolo di fiore si aprì all'improvviso e con forza, i petali si dispiegarono ad uno ad uno e poi tutti insieme allo stesso tempo, proprio sotto i miei occhi. Tutto questo processo accadde nello spazio di un respiro!

A bocca aperta, sentii le lacrime rigarmi le guance. Da amante della letteratura di stile piuttosto lirico, l'idea dei fiori che sbocciano non mi era nuova: avevo cantato canzoni e scritto poesie sul tema, ed era un'immagine a cui facevo spesso riferimento nei miei discor-

si di Dharma, una metafora utile per illustrare i miei argomenti. Ma in quel momento, quel giorno, davanti a quella primula notturna, mi resi conto lucidamente che non avevo mai vissuto l'esperienza diretta di un fiore che sboccia! Vedere questi delicati fiori gialli aprirsi nell'oscurità risvegliò in me la consapevolezza che guarire da un trauma – riprendersi da esperienze dolorose per fiorire e crescere – è qualcosa di semplice e miracoloso, un processo che si svolge con naturalezza, in presenza delle giuste condizioni.

Per trent'anni mi ero vista come una vittima, isolata nella mia sofferenza. Le vicende della mia educazione e la storia della mia vita sono ormai note: ne ho scritto in un libro di memorie, li ho riportati spesso in pubblico, e li racconto in parte anche in questo libro. Meno noti sono i passi che ho compiuto da quando ho preso rifugio come monaca buddhista, per guarire da un passato di abusi sessuali infantili. Dopo la mia ordinazione, nel 2000, ho appreso dal mio amato maestro, il Maestro Zen Thich Nhat Hanh, un insegnamento che nel mio processo di guarigione si è rivelato prezioso: il “bambino interiore”. “Thay”, come lo chiamano i suoi studenti (un vezzeggiativo che in vietnamita significa “maestro”) dice:

«In ognuno di noi c'è un bambino piccolo che soffre. Tutti da bambini abbiamo avuto dei momenti di difficoltà, e molti di noi hanno vissuto un trauma. Per proteggerci e difenderci dalla sofferenza futura, spesso cerchiamo di dimenticare quei momenti dolorosi. Ogni volta che entriamo in contatto con l'esperienza della sofferenza, crediamo di non poterla sopportare, e così releghiamo le nostre emozioni e i nostri ricordi nel profondo della nostra mente inconscia. Può anche darsi che non abbiamo avuto il coraggio di riconoscere questo bambino per decenni».

Thich Nhat Hanh ci offre una pratica per rivolgerci al nostro bambino interiore e parlargli. Combinata con la pratica della consapevolezza, la regolarità della disciplina e la pace del monastero, questa pratica mi ha lentamente riportato alla vita. La pratica del bambino interiore insegnata da Thich Nhat Hanh è solo un esercizio tra i tanti della tra-

dizione di Plum Village, un sistema a tutto tondo offerto al mondo per trasformare il dolore e la sofferenza e generare pace e gioia.

Dopo il grave trauma che avevo subito, la pratica della consapevolezza mi ha permesso di riconnettermi con me stessa e guarire. Negli anni, da quando sono diventata un'insegnante di Dharma nella tradizione di Thich Nhat Hanh nella Comunità del Buddhismo Impegnato di Plum Village, sono stati molti i giovani che si sono rivolti a me per avere consiglio, e io ho insegnato loro le stesse pratiche, ho camminato insieme a loro, e ho avuto il privilegio di assistere alla loro guarigione. Per trarre beneficio dalla pratica della consapevolezza non c'è bisogno di prendere i voti monastici: puoi cominciare subito, qualunque sia la situazione in cui ti trovi.

Come ci ha insegnato Thich Nhat Hanh, «l'unico modo per trasformare il dolore, se hai subito un abuso sessuale, è diventare un bodhisattva. Fai voto di aspirare a proteggere le persone, le coppie, le famiglie e i bambini dagli abusi sessuali. È così che si diventa un bodhisattva. E quando l'energia del bodhisattva è in te, la sofferenza dell'aver subito un abuso sessuale comincerà a dissolversi».

L'ideale del bodhisattva è quello di chi non raggiunge l'illuminazione soltanto per sé, ma anche per gli altri: è un'incarnazione della compassione. Naturalmente, non tutte le vittime di abusi aspireranno a diventare dei bodhisattva o anche solo ad avere una vita spirituale, ma questo insegnamento può aiutare chiunque a fare un passo su un sentiero di compassione, e innanzitutto a coltivare la compassione di sé per il proprio bambino interiore, irradiandola poi all'esterno, verso gli altri, nelle parole, nei pensieri e nelle azioni. Le parole di Thich Nhat Hanh mi hanno dato la forza e l'ispirazione per vivere una vita da guaritrice.

In questi ultimi anni, rileggendo i miei diari di giovane donna, mi sono resa conto che anche prima di incontrare Thich Nhat Hanh ero stata capace di nominare e riconoscere il "bambino ferito" dentro di me. Nei miei diari e nelle mie poesie avevo scritto del mio profondo desiderio di guarire me stessa dal dolore della mia infanzia e di proteggere i giovani dagli abusi. La saggezza e l'aspirazione c'erano

sempre state, in mezzo alla sofferenza, ma semplicemente non sapevo ancora come realizzarle in questa vita, momento per momento. In ogni bambino ferito c'è un bodhisattva che aspetta le condizioni appropriate per fiorire.

Chiunque soffra di un trauma ha dentro di sé la stessa capacità di guarire, ma forse non lo sa, e può incontrare degli ostacoli che gli impediscono di accedere alla sua saggezza interiore. In una cultura del silenzio e della vergogna, noi sopravvissuti all'abuso sessuale possiamo trovare impossibile parlarne o anche solo pensarci, a causa del rifiuto che incontriamo in famiglia o nella comunità. I sopravvissuti hanno bisogno di molto coraggio per iniziare il percorso di guarigione e riuscire ad affrontare finalmente il trauma. La realtà è che il viaggio per trovare le risorse di cui abbiamo bisogno per un pieno recupero può essere lungo. La giustizia penale può affrontare solo alcuni aspetti limitati della guarigione sul piano dell'individuo e su quello della comunità, e spesso le vittime di un'aggressione trovano questo processo a sua volta traumatizzante. Anche la psicoterapia e la consulenza sono necessarie, benché accedervi non sia sempre facile. Eppure, ad un livello profondo, possiamo sempre attingere alla nostra saggezza incarnata attraverso la pratica della consapevolezza nella vita quotidiana, e questa può condurre a una trasformazione e a una guarigione davvero profonde.

In questo libro, vorrei condividere le pratiche che ho trovato più utili nel mio viaggio verso la guarigione. Come vedremo, la pratica della consapevolezza offre un ponte verso la nostra saggezza interiore e ci permette di calmare la mente e il sistema nervoso. Arriveremo a conoscere il nostro bambino interiore e a fare amicizia con lui.

Queste pratiche sono utili non solo per i sopravvissuti ai traumi infantili, ma per chiunque sia turbato da un trauma, di qualunque tipo. Ci soffermeremo anche su alcuni degli aspetti fisiologici e psicologici del trauma, perché è vitale comprendere gli effetti del trauma sul corpo, sulla mente e sulla memoria, e su quelle che nel buddhismo si chiamano "coscienza deposito" e "energia dell'abitudine", cioè il subconscio degli psicologi.

Nella psicologia buddhista si parla spesso delle Cinque Facoltà, che con la pratica si sviluppano nei Cinque Poteri - fiducia, energia o diligenza, consapevolezza, concentrazione e intuizione o saggezza. Di questi fattori, la consapevolezza è quello fondamentale. Nella parte centrale di questo libro, vedremo come possiamo applicare i Cinque Poteri nella nostra vita quotidiana perché ci aiutino nel nostro percorso di guarigione. Offrirò dunque degli insegnamenti espressamente dedicati a chi è sopravvissuto a un trauma basati su queste fonti profonde di potere interiore. Oltre alle pratiche di Plum Village, basate sul respiro, sul sedersi, sul camminare e sul mangiare in consapevolezza, ti inviterò a esplorare i Cinque Poteri attraverso alcune semplici meditazioni basate sul corpo.

I Cinque Poteri funzionano in sequenza: avere fiducia in noi stessi e nel processo di guarigione ci permette di agire, il che a sua volta rende possibile la consapevolezza. La consapevolezza porta alla concentrazione profonda, che dà origine a una profonda intuizione o saggezza, e questa ci libera dal passato. La saggezza è il potere più grande di tutti. Ci guida e ci sostiene anche nei momenti più difficili, dandoci la giusta visione e l'abilità di lavorare attraverso circostanze difficili, permettendoci di sviluppare la gioia e di accedere alla libertà.

I Cinque Poteri sono amici importanti sul sentiero perché sono gli antidoti ai loro opposti. La fiducia guarisce il dubbio; la diligenza o energia trasforma la depressione e l'apatia; la consapevolezza tiene a bada l'impulsività e l'avventatezza; la concentrazione dissipa la distrazione e l'evitamento; e l'intuizione o saggezza rimuove la paura e l'odio. Sviluppando i Cinque Poteri, anche solo un po', la tua mente comincia a liberarsi dalle energie negative: la compassione e la comprensione possono fiorire. Trovi più pace nella tua vita e impari a evitare il caos e il dramma.

I Cinque Poteri sono una delle tante serie di qualità contemplate dalla psicologia buddhista come sistemi olistici per il risveglio, che possiamo impegnarci a coltivare per liberarci dalla sofferenza. Come invito a continuare questa esplorazione, ci soffermeremo anche sul modo in cui i cinque precetti buddhisti possono offrire sostegno alla

guarigione dal trauma, con particolare riferimento ai Cinque Addestramenti alla consapevolezza della tradizione di Plum Village: Rispetto per la Vita, Vera Felicità, Vero Amore, Discorso amorevole e Ascolto profondo, Nutrimento e Guarigione. Non è necessario diventare buddhisti per trarre beneficio da questi addestramenti, che possono essere seguiti da persone di fedi diverse o di nessuna fede, perché il buddhismo, alla radice, non è una religione, ma un approccio pratico all'arte di vivere. Come diceva spesso Thich Nhat Hanh: «Il buddhismo non è una religione ma una pratica».

Spero che questo libro possa aiutarvi a comprendere che la consapevolezza può essere una potente fonte di energia per il vostro processo di guarigione. È mio profondo desiderio che chi soffre di stress post-traumatico, in particolare i sopravvissuti ad abusi sessuali come me, abbia accesso a quante più risorse possibili. La pratica della meditazione non vuole essere un sostituto della terapia con professionisti qualificati, ma se seguita correttamente, questa via trasforma la sofferenza in vera pace, felicità e libertà. Per quanto mi riguarda, ho scoperto che percorrere questo sentiero mi ha aiutato quando altri approcci non sarebbero bastati. Dopo tutto, come dimostrano l'esempio del Buddha e due millenni e mezzo di pratica, se seguiamo il sentiero con tutto il cuore, con una guida adeguata, questo può portarci alla completa libertà da ogni tipo di sofferenza.

La consapevolezza è un miracolo perché ci permette di guardare a noi stessi e alla nostra vita come se stessimo assistendo per la prima volta allo sbocciare di un fiore. Questo senso di stupore e meraviglia può aiutarci a guarire i traumi del passato e a rinnovare la nostra vita, momento per momento, nel modo più veritiero, bello e sano possibile. È con questo spirito che sto per condividere con voi il percorso di guarigione dal trauma che io e molti cari amici abbiamo seguito in prima persona. Possa il mio racconto delle nostre esperienze aiutarvi a dare voce alle vostre. Possa la nostra trasformazione e la nostra guarigione essere la vostra ispirazione e la vostra realizzazione.

Sorella Dang Nghiem, Monastero di Deer Park

PRIMA PARTE
TRAUMA E GUARIGIONE

CAPITOLO 1

Attraversare il ponte della consapevolezza

RIFUGIATI

Trascinando il loro buio
Corpi, sottili come fibre
Radici stanche, come strappate
Foglie, sotto la lama del
Mietitore, cercano
Il santuario.

Era il 1968. Le bombe esplodevano tutt'intorno, facendo piovere zolle di terra tra fuoco e fumo. Corpi feriti si contorcevano tra le fiamme. Chi ancora poteva, strisciava e correva sotto terra attraverso tunnel segreti. Mia madre era in travaglio in uno di questi tunnel, ed era stata portata via in fretta su una barella improvvisata da due contadini. Sono venuta alla luce tra le urla di mia madre e il rumore degli scontri, insanguinata e muta. Mia nonna mi schiaffeggiò le natiche per farmi piangere. Così è iniziata ufficialmente la mia vita, nella sofferenza, eppure sono stata fortunata: sono sopravvissuta.

Sono nata nel Vietnam centrale durante l'offensiva del Tet, figlia di madre vietnamita e di un padre americano che non ho mai incontrato. All'epoca nella nostra zona c'erano pesanti combattimenti. Poco dopo la mia nascita, il nostro villaggio fu bombardato e la nostra casa distrutta. La guerra porta il caos e il travalicamento di ogni confine. Gli esseri umani commettono atrocità indicibili, i fratelli combattono contro i fratelli, e gli uomini violano le donne e le ragazze. E il dolore e il trauma della guerra continuano anche in

seguito, quando almeno in superficie la situazione è più tranquilla. Dopo la caduta di Saigon nel 1975, mia madre, mio fratello minore ed io ci trasferimmo in una casa più grande per vivere con l'amante di mia madre, che chiamavamo "il vecchio papà", perché aveva trent'anni più di mia madre e circa la stessa età di mia nonna. Divenne la nostra fonte di sostentamento e, per fortuna, era una persona affidabile. Mio zio si trasferì nella grande casa per vivere insieme a noi circa un anno dopo. Era il fratello di mia madre, più giovane di lei di pochi anni, il che significa che doveva avere circa vent'anni. Con i suoi capelli ricci castano chiaro, la pelle chiara e il naso romano sembrava mezzo francese. In sua presenza le ragazze arrossivano e facevano moine.

Non ricordo la prima volta che abusò di me, né quante volte è successo, né come è successo. Avevo nove anni. Ricordo solo di aver avuto questo pensiero ripetitivo e ossessionante nella mia mente: «Non voglio più andare con lui!». Mi vedevo salire le scale fino al terzo piano e tremavo a ogni passo. Mi vedevo seduta nel piccolo bagno lassù, su un pavimento di cemento così freddo e ruvido che mi pizzicava la pelle. Vedevo mio zio nudo davanti a me, con le gambe spalancate come un paio di pinze. Le sue mani si allungavano per afferrare la mia mano e metterla sul suo pene. Tutto si svolgeva come in un film muto, e io ero senza parole, raggelata. Il mio corpo sembrava non esistere, tranne gli occhi, come macchine fotografiche che ogni tanto scattavano qualche immagine tremolante e poi si chiudevano, chiudendo tutto.

Il sogno di mia madre era di andare in America e non pensava ad altro che a partire. Non era consapevole degli abusi sessuali che stavo subendo, e lei stessa era fisicamente e verbalmente violenta nei miei confronti. Un giorno di maggio del 1980, mia madre andò al mercato come al solito, ma non tornò più. Un cadavere nudo avvolto in sacchi di plastica e di tela ruvida fu trovato in un fiume vicino a casa nostra, ma mia nonna e mia zia non riuscirono a stabilire se fosse di mia madre, perché era molto gonfio. Lei aveva trentasei anni e io dodici. Sulle prime, dentro di me, mi sentivo felice e solle-

vata dalla sua scomparsa, perché così non avrei più dovuto sopportare i suoi calci e le sue botte. Ricordo di aver pensato: «Bene, d'ora in poi non mi maltratterà più!».

Da quel momento mia nonna fu l'unica a prendersi cura di me e mio fratello Sonny. Quando ritenne che fossimo abbastanza grandi, ci mandò negli Stati Uniti attraverso un progetto di accoglienza per i bambini di origine mista asiatico-americana nati durante la guerra. Era il 1985. Mia nonna disse che in America avremmo avuto un futuro migliore. Mi raccomandò di prendermi cura di mio fratello, studiare all'università e poi prendere i voti come monaca buddhista.

Ho realizzato tutte queste cose. Io e mio fratello siamo rimasti vicini fino ad oggi, ho conseguito non una ma due lauree e poi un dottorato, e nel momento in cui scrivo sono una monaca buddhista da più di vent'anni. La nonna morì nel 1986, un anno dopo che io e Sonny lasciammo il Vietnam, ma ancora oggi sento la sua presenza che mi aiuta ogni giorno e mi protegge nella mia vita spirituale. Chi come me ha subito dei traumi infantili può avere avuto dei genitori che lo hanno maltrattato o non sono riusciti a proteggerlo. Se siamo fortunati, possiamo anche aver avuto almeno una persona nella vita – per me è stata mia nonna – che ci ha trasmesso un senso di amore incondizionato, che può letteralmente salvarci.

Crescendo negli Stati Uniti ho attraversato tante difficoltà e provato una tale disperazione che ho pensato spesso di togliermi la vita. Poi l'immagine di mia nonna, seduta immobile sul suo duro letto di legno a pregare il Buddha, mi tornava in sogno. Mi svegliai nel cuore della notte con una sensazione di pace ritrovata. E la mattina mi sentivo abbastanza rinvigorita per alzarmi, lavarmi la faccia, cambiarmi i vestiti e affrontare la mia giornata. Più tardi, quando frequentavo la facoltà di medicina, ho scritto questa poesia su di lei.

NONNA

Una volta ti ho chiesto se mi volevi bene. Tu hai riso e mi hai chiesto come si poteva volere bene alla mia faccia da cane. Poi ti sei girata per tossire, e io ti ho goffamente abbracciato alla schiena. Una volta ti ho baciato le guance e ho assaggiato i sol-

chi della tua pelle tra le mie labbra. Hai colpito i miei brufoli adolescenziali con il tuo pugno tremolante. Ho riso e mi sono asciugata le lacrime.

E il giorno che ti ho lasciato per l'America, hai messo le mie mani nel tuo palmo disteso. Ci hai sputato sopra del succo di betel masticato e me lo hai spalmato piano sulle mani, dicendo: "Questo è per aiutarti a non sentire troppo la mancanza della nonna". Ti sei rifiutata di accompagnarmi all'aeroporto.

Avevo sedici anni e mezzo quando ho lasciato il Vietnam con una banconota da cinque dollari e qualche frase di saluto in inglese. Dall'America, volevo mandarti giornali e sacchetti di plastica Smitty's, così potevi venderli al grammo: qui la gente li buttava via. Volevo mandarti un materasso ad acqua, per farti galleggiare dolcemente nel sonno: il tuo corpo settantacinquenne non avrebbe più dovuto battere contro il letto di legno. Ho fatto il turno di mezzanotte in un ufficio postale per mandarti dollari, saponette, lacci bianchi, bottiglie d'olio verde.

Non ti ho mandato medicine, ma preghiere. Ogni notte ho pregato per te, mentre ascoltavo l'eco della tua tosse costante, dei forti scossoni del tuo corpo dolorante. Il giorno in cui ho saputo che eri morta, ho guardato la mia faccia, per metà di mia madre e per metà di uno sconosciuto, e ho pianto con un pugno, il tuo, in bocca.

Orfana, portandomi addosso le ferite invisibili della mia infanzia, sono arrivata negli Stati Uniti a sedici anni come rifugiata, tenendo per mano mio fratello dodicenne. Siamo stati mandati a vivere a Tempe, in Arizona. Passavamo da una casa adottiva all'altra, ma io mi sono concentrata sui miei studi, trovando rifugio nei successi scolastici (questo, come vedremo, è un tratto comune per chi ha subito un trauma: ci teniamo occupati per evitare le emozioni). Scrivevo poesie e tenevo un diario, e ho avuto la fortuna di avere insegnanti che mi hanno prestato attenzione e mi hanno sostenuta orientan-

domi agli studi superiori. Dopo un diploma in scrittura creativa e uno in psicologia, ho lasciato l'Arizona per diventare medico alla San Francisco School of Medicine (UCSF) della University of California. Mi sono dedicata alla medicina di base. Ho fatto volontariato come tirocinante in Kenya e in India. La mia era davvero una storia di successo tra gli immigrati. Avevo una posizione sociale rispettabile, denaro, un appartamento a San Francisco e una relazione sentimentale con John, un uomo straordinario e meraviglioso.

Poco dopo aver iniziato a lavorare come medico, ho partecipato a un ritiro di consapevolezza con il Maestro Zen Thich Nhat Hanh, che chiamavo "Thay", cioè "maestro" in vietnamita. Durante il ritiro, mi sono svegliata alla reale situazione della mia vita. Mi ero convinta che dopo tutte le vicissitudini che avevo attraversato, per me la felicità sarebbe stata avere un buon lavoro e una bella relazione. Come molti sopravvissuti a un trauma, credevo ingenuamente che lavorare duro e raggiungere il successo avrebbe compensato le mie disgrazie passate. Con mia grande sorpresa, non era così. Avevo tutto quello che volevo, ma ero inesorabilmente perseguitata dal passato. Continuavo a comportarmi come una bambina ferita e confusa. Questa bambina scombuscolata si manifestava nella mia vita quotidiana attraverso i miei pensieri, le mie parole e i miei comportamenti, e faceva del male alle mie relazioni, specialmente a quella con John.

La sofferenza in me era viva e vegeta. Da bambini ci capitano tante cose, piacevoli e spiacevoli, e queste sono condizioni su cui non abbiamo nessun controllo. Ma si dà il caso che continuiamo a soffrire anche quando le cause e le condizioni originarie dei nostri traumi non sono più presenti. Ormai ero una giovane donna istruita, e non c'era nessuno che mi maltrattasse. Eppure il mio modo di pensare, di parlare e di comportarmi aveva fatto sì che per molti aspetti la mia sofferenza si perpetuasse. Era come se, inconsciamente, tenessi in vita il mio trauma e continuassi ad alimentarlo. Avevo una profonda mancanza di autostima, che pesava sul mio rapporto con John. Nonostante gli studi di medicina e l'approccio scientifico allo

studio della mente che avevo fatto mio attraverso la psichiatria e la psicoterapia, non avevo modo di entrare in contatto con la mia sofferenza e il bambino ferito che avevo dentro di me.

In quel primo ritiro, capii che le cause e le condizioni della mia sofferenza non erano più esteriori, ma interiori. Per la prima volta riconobbi che la via d'uscita dalla sofferenza era rivolgere la mia attenzione all'interno. «La via d'uscita è dentro», amava dire Thay.

Avevo bisogno di tornare a me stessa e di non puntare più il dito fuori, in cerca di cause esterne. Queste intuizioni sono nate dai miei primi passi sul sentiero della consapevolezza.

Il trauma infantile ha le conseguenze più gravi, ma anche da adulti le cose che accadono al di fuori del nostro controllo possono comunque procurarci un trauma. Tre settimane dopo questo primo ritiro, il giorno prima del mio compleanno, il mio amato John morì. Era stato visto sulla spiaggia di Half Moon Bay dove a volte andava a nuotare. Non era tornato alla sua macchina, e i suoi vestiti erano rimasti abbandonati sulla spiaggia, finché qualcuno non se ne accorse e avvisò la guardia costiera. Ricevetti la notizia alle 2 del mattino, mentre ero di turno all'Oakland Children's Hospital.

Era come se la morte improvvisa di John avesse risvegliato ogni singola cellula del mio corpo. Aveva amato tanto la vita e aveva vissuto così pienamente, con leggerezza e tenerezza, che quando morì credetti onestamente che non avesse nulla da rimpiangere. Dentro di me, però, si era rotto qualcosa. Non potevo tornare alla mia vita di prima, perché la sofferenza mi aveva riempito fino all'orlo e ora stava traboccando. Non avevo la capacità di continuare a vivere come prima. Mi trovai di fronte a due alternative nette: una era porre fine alla mia vita, l'altra prendere rifugio negli insegnamenti del Buddha e liberarmi completamente dalla sofferenza.

Per me era chiaro che se avessi messo fine alla mia vita per mano mia, tutte le cose buone e belle che sapevo essere vere – tutti i semi di speranza e fiducia che avevo piantato in mio fratello e nei giovani che avevo incontrato – non avrebbero mai compensato il dolore e la confusione che queste persone avrebbero provato per la mia

morte. Pensai a mio fratello, l'unica famiglia che avevo. Pensai ai pazienti e ai giovani carcerati che avevo curato durante i sei anni della mia formazione medica. Questo senso di responsabilità nei loro confronti in qualche modo mi ha salvato.

Il sentiero della pratica spirituale era la mia unica opzione reale. Non erano ancora passati tre mesi dalla morte di John quando mi unii a Thich Nhat Hanh e alla sua comunità nel monastero di Plum Village, nelle campagne del sud-ovest della Francia. Fondato inizialmente come casa per rifugiati da Thich Nhat Hanh e Sorella Chan Khong, attivista per la pace e operatrice sociale, oggi Plum Village è la casa di diverse centinaia di monaci e monache. Per me, era l'ambiente giusto per imparare a meditare, trasformare la mia sofferenza e dare tempo al mio processo di guarigione.

Interbeing

«“Essere” è inter-essere. Non si può essere da sé, per conto proprio. Bisogna inter-essere con ogni altra cosa».

Thich Nhat Hanh

La pratica della consapevolezza si basa sugli insegnamenti della psicologia buddhista che riguardano la mente, e per altro verso sull'interconnessione tra l'esperienza e il tempo. Chiunque abbia subito un grave trauma si trova ad affrontare scelte simili: cercare di raccogliere i pezzi della vita e di continuare come prima, oppure fermarsi e intraprendere deliberatamente un percorso di guarigione, quale che sia la forma che questa guarigione può assumere.

Anche se nel momento in cui viviamo un evento traumatico non possiamo riconoscerlo, la sofferenza che ci cambia la vita è in qualche modo anche un'apertura verso una maggiore comprensione della vita stessa.

Il “fango” e il disordine delle nostre esperienze più dolorose possono diventare il terreno fertile per far fiorire la comprensione e la compassione di sé. È una verità difficile da accettare se siamo fermamente convinti che una buona vita sia fatta solo di eventi positivi.

vi. È vero che le fresche acque della felicità sono dolci e preziose, ma è la sofferenza a plasmare la nostra “tazza”.

Le Quattro Nobili Verità del Buddha riconoscono che nella vita c'è la sofferenza, ma anche che è proprio questa sofferenza che ci spinge a cercare una via d'uscita. Se non ci fosse stata la guerra del Vietnam, mio padre, un soldato americano, non avrebbe mai incontrato mia madre e io non sarei nata. Thich Nhat Hanh non sarebbe andato in esilio e non avrebbe fondato il centro di pratica Plum Village in Francia. Senza lo sconvolgimento e la violenza della guerra, gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh sulla pace e la consapevolezza non avrebbero messo radici in Occidente. Nei peggiori dolori si possono trovare le gioie più grandi, e può essere vero anche il contrario. Questo è successo perché quello è successo, questo è perché quello è: ogni evento è interconnesso in una rete di causalità, tutto si genera insieme. Questo è l'*interessere*.

Non possiamo avere il fior di loto senza il fango. Non possiamo avere le rose senza la pioggia. Conoscere l'*interessere* ci aiuta a vedere il fango con occhi nuovi. Quando un trauma coinvolge un'altra persona, possiamo cercare di tagliare il dolore interrompendo i contatti. Se si tratta di un membro della famiglia può essere difficile, ma è comunque possibile. Quello che non è possibile è separarci dal colpevole che abbiamo dentro di noi. Possiamo cambiare le circostanze esterne e cercare di dimenticare le persone e le situazioni che ci hanno fatto soffrire, ma queste stesse persone e queste situazioni continuano a vivere dentro di noi e a metterci in difficoltà, a volte senza tregua.

Cambiare prospettiva sulla nostra sofferenza ci aiuta a rispondere a essa in modo diverso. Mettere in pratica questo cambiamento, però, è difficile. In fin dei conti, siamo creature abitudinarie. La meditazione è un processo di risveglio da una vita vissuta con il pilota automatico, che ci permette di scegliere un'ottica diversa per guardare il nostro mondo, e il modo in cui reagiamo alle nostre percezioni. Cambiare la nostra mente non è solo un esercizio intellettuale o metafisico. Cambiare idea sul nostro trauma ha delle ripercussioni

su ogni aspetto di noi stessi, perché, come ora sappiamo, la mente e il corpo *inter-sono*. Quel che accade all'uno ha effetti sull'altro. La meditazione e la pratica della consapevolezza ci permetteranno di sperimentare momenti di intuizione che apriranno uno spazio alla guarigione. Allo stesso modo, poiché siamo esseri sociali, scopriremo che quello che accade a una persona che fa parte della nostra comunità, in un modo o nell'altro, colpisce tutti.

Guarire il presente guarisce il passato e il futuro

Nel buddhismo, i tre tempi – passato, presente e futuro – non sono lineari. Come vuole l'interessere, sono l'uno nell'altro. Il presente contiene il passato perché il passato ha causato il presente. Il presente contiene anche il futuro, perché il futuro è determinato da come gestiamo il momento presente. Questo significa che il passato contiene a sua volta il presente e il futuro, perché i semi del presente e del futuro erano già lì. Sono come i rami di un albero, che si sviluppano seguendo in ogni punto un modello frattale ripetuto all'infinito: questa metafora della ramificazione e dell'origine interdipendente può aiutarci a capire come un momento traumatico possa essere collegato e intrecciato a momenti successivi e a momenti precedenti della vita. Ed è questo stesso intreccio a rendere possibile anche la guarigione nel presente, perché allo stesso modo propaga la guarigione nel passato e nel futuro.

L'intuizione dell'interessere mi ha anche insegnato che le esperienze traumatiche che ho vissuto non sono solo mie. Non dobbiamo rannicciarci in un angolo con il nostro dolore. Le rivelazioni dell'interessere possono darci ispirazione e il potere di guarire noi stessi, perché come sappiamo, quando qualcuno guarisce, può anche aiutare molti altri a trovare la guarigione. Siamo strutture frattali della nostra società. Non guariamo isolati: la nostra è una guarigione collettiva.

Quando impariamo a lavorare abilmente con la nostra sofferenza, non solo aiutiamo noi stessi, ma mostriamo anche agli altri che una via d'uscita dal dolore esiste. Questo principio dell'interessere

si manifesta anche dentro di noi. Le ferite delle vittime e quelle dei carnefici dentro di noi trarranno beneficio dalla nostra pratica e noi diventeremo più forti e più resistenti.

È come posare un selciato sul terreno, pietra dopo pietra. Quando arriviamo a un fiume che scorre veloce e pericoloso, gettiamo un ponte. Nelle nostre famiglie e nelle nostre comunità, ci sono correnti di traumi ancestrali che a volte scorrono impetuose, a volte sotterranee e nascoste, ed esplodono quando si presentano certe condizioni. Se prendiamo consapevolezza di questi traumi collettivi, possiamo vederli come un'opportunità per prenderci cura della sofferenza, non solo per noi stessi ma anche per gli altri che attraverseranno il ponte dopo di noi. Allora molte persone dopo di noi potranno attraversare quel ponte senza essere travolti dalla violenza della corrente.

La consapevolezza è il ponte che ci aiuta ad arrivare dall'altra parte in sicurezza. Ci permette di trasformare la sofferenza in guarigione, intuizione e saggezza. Possiamo essere un bodhisattva e scegliere di coltivare l'aspirazione di proteggere individui, coppie, famiglie e bambini dagli abusi sessuali. La consapevolezza e la comprensione che molti altri come me avevano bisogno di trovare una via d'uscita mi ha ispirato a praticare e a guarire me stessa per poter aiutare gli altri a fare lo stesso. A volte può essere difficile credere che una via d'uscita dalla sofferenza esista, che la felicità sia possibile e che si possa trovare la strada per raggiungerla. Sì, il trauma intergenerazionale è una realtà, ma è anche vero che generazioni di praticanti hanno amorevolmente curato un sentiero che può condurci fuori dalla sofferenza, a una vita pacifica e gioiosa: lo stesso sentiero che altri avevano curato per loro, secolo dopo secolo.

Il giardino fa crescere il giardiniere. Possiamo praticare nella vita quotidiana per trasformare la sofferenza in noi, e per raccogliere gli elementi sani e soddisfacenti che si trovano dentro di noi e intorno a noi ogni giorno. Nella vita non ci sono solo fiori, ma anche spine, erbacce e materia in decomposizione. Eppure, fiori dai colori vibranti sbocciano ovunque. Non importa a quale stadio di trasfor-

mazione si trovi il nostro giardino: possiamo sempre riposare sotto gli alberi, godendoci la frescura della brezza, l'ombra e la pace dei semplici piaceri della vita.

La meditazione come fonte quotidiana di nutrimento

Da quando sono diventata monaca, ho trovato vari modi per guarire il dolore che ho incontrato nella mia vita prima dell'ordinazione. Insieme alla comprensione di come il cervello elabora i traumi, l'approccio buddhista alla sofferenza può riportare vitalità nelle aree congelate del corpo e della mente grazie a pratiche che sviluppano la consapevolezza del respiro e del corpo.

Si potrebbe pensare che la meditazione consista in una costante opposizione alla sofferenza e al dolore, in una lotta. Ma che tu abbia subito un trauma oppure no, è importante che nella pratica tu possa trovare pace, gioia e felicità. Per il praticante spirituale, la gioia della meditazione è un nutrimento quotidiano necessario.

Per lo più meditiamo semplicemente per goderci il piacere di essere pienamente vivi, e ci sediamo in meditazione per il semplice gusto di stare seduti e respirare con un corpo rilassato, come al giardiniere piace piantare semi, innaffiare fiori e meravigliarsi delle loro complessità e sottigliezze. La meditazione è essere presenti alla vita, che è qui e ora. È sviluppare una visione chiara, che ci permette di accedere a una profonda comprensione della nostra felicità e della nostra sofferenza. Meditare è portare luce in qualcosa – ecco perché parliamo di “illuminazione” – per dissipare gli strati di percezioni dannose e vecchi modi di vedere le cose, e rimuovere le barriere. La parola “illuminazione” indica allora il fatto che apriamo gli occhi e ci svegliamo al modo in cui stanno le cose.

In questo libro, imparerai alcune semplici ma efficaci meditazioni per il trauma, che ti guideranno ad applicare la consapevolezza alla tua sofferenza e a sviluppare intuizioni capaci di guarire sia il corpo che la mente. La meditazione è un processo di scoperta di sé, ma perché sia davvero curativa occorre che sia radicata in un autentico

amore per se stessi. Combinata con gli altri elementi del sentiero, insomma, la meditazione dovrebbe aiutarti a stabilire la pace nella mente e nel corpo. È una via d'uscita dalla sofferenza.

Una parola di cautela. Se hai avuto esperienze di stress post-traumatico, per piacere, procedi con lentezza, per evitare di riattivare il trauma. Con la giusta guida, la consapevolezza permette ai sopravvissuti di sviluppare il senso di sicurezza e di stabilità nella vita quotidiana, e anche nei momenti più difficili. Poiché hai scelto consapevolmente di leggere questo libro, so che hai già preso un impegno di guarigione. Ma, per piacere, sii gentile con te stesso. Non forzarti mai. Non ti sto prescrivendo delle pratiche da seguire a tutti i costi. Se qualcuna ti sembra inutile o ti mette in difficoltà, non sei tenuto a praticarla. La tua prima priorità è sentirti al sicuro e prenderti cura di te stesso.

I capitoli seguono una sequenza precisa, ma va assolutamente bene saltare una pratica e lasciarla per dopo, se desideri, o stabilire che non fa per te. Trarrai comunque beneficio dalle altre pratiche. Questo approccio alla guarigione non è un processo lineare.

Thich Nhat Hanh ha scoperto che non sempre la meditazione di focalizzazione da seduti è il metodo più efficace per praticare la consapevolezza quando la mente è molto agitata, e per questo ha insegnato anche la pratica della meditazione camminata e molti altri modi per applicare la consapevolezza alla vita quotidiana. Con molte delle meditazioni offerte in questo libro possiamo seguire la sua guida e provare a camminare invece di stare seduti.

Essere un'anima gemella per noi stessi

Nelle famiglie vietnamite, per tradizione, non ci si dice “ti voglio bene”, perché si crede che le azioni dicano più delle parole. In effetti, non ricordo che mia nonna o mia madre mi abbiano mai detto di volermi bene. Eppure, il bisogno di sentirmi dire “ti voglio bene” è stato vivo in me per tutta la vita, e l'ho sempre cercato nel riconoscimento, nell'attenzione e nell'affetto di amici e fidanzati.

Una volta – ero già monaca – studiando alcuni caratteri cinesi, ho scoperto che gli ideogrammi per “anima gemella” significano lette-

ralmente “ricordare, conoscere e dominare se stessi”! È stata una delle mie illuminazioni più propizie: rivolgere il mio riconoscimento, l’attenzione e l’affetto verso me stessa e non aspettare o aspettarmi che qualcun altro mi dica che mi vuole bene. Ho imparato a dirmi “ti voglio bene” più volte al giorno.

L’amor proprio, per me, è ogni momento in cui siamo consapevoli del corpo, dei pensieri, delle emozioni, e respiriamo con ciò che si manifesta senza attaccamento o avversione. È l’accettazione di sé nella pratica. Ogni momento in cui siamo consapevoli di noi stessi e di ciò che sta accadendo in noi è un momento di incontro con noi stessi come un’anima gemella. Ogni pratica di consapevolezza presentata in questo libro ci permette di realizzare questo amore incondizionato di sé.

PRATICA: CREARE UN TEMPO E UN LUOGO PER LA GUARIGIONE

Che la nostra guarigione sia sostenuta da alleati simpatetici oppure no, possiamo sempre contare su noi stessi. Possiamo essere la nostra anima gemella.

Scegli un luogo e un tempo per stare con te stesso e riflettere sulla guarigione anche solo per un quarto d’ora al giorno. Le istruzioni per la meditazione verranno dopo: per ora, pensa solo a trovare del tempo nella tua giornata. A volte è utile riservare del tempo per la riflessione all’inizio o alla fine di ogni giorno, al risveglio o quando vai a letto. Prendilo come una specie di appuntamento con la tua anima gemella.

Magari preferisci sederti a riflettere in un posto speciale, per esempio davanti a un altare; oppure puoi sdraiarti e rilassarti; puoi stare in piedi sotto un albero oppure, come ho detto, prendere l’abitudine di fare una passeggiata all’aperto. In un ritiro nella tradizione di Plum Village, creiamo tempo per la meditazione in tutte e quattro queste posture: meditazione seduta, rilassamento profondo, meditazione in piedi e meditazione camminata. Pensa a come vorresti praticare.

Procurati un quaderno per prendere appunti e tienilo al capezzale o sulla scrivania, o se scrivere è difficile, trova un'app per registrare la tua voce, e poi trascrivi le tue parole per poterle rileggerle in un secondo momento. La tua scrittura può prendere la forma di un diario, una poesia o una storia, quella che sul momento ti riesce più fluida.

Portare la poesia e la musica nella tua pratica può infondere al tuo essere gioia, leggerezza e consapevolezza. Permettiti di creare liberamente, senza il bisogno di forme o giudizi di merito. Questo è tempo per te stesso.

Fa' in modo che questo momento speciale della tua giornata, dedicato alla pratica dell'amore di sé e della riflessione su di sé sia animato da un'intenzione di guarigione.

Identifica una persona fidata nella tua famiglia o nella tua cerchia di amici per una condivisione a tu per tu. Se non trovi nessuno con cui ti senti al sicuro, non sentirti solo. Molti sopravvissuti si trovano nella stessa situazione. È solo un segno del fatto che forse hai bisogno di cercare al di fuori della tua attuale comunità per trovare sostegno e compagnia sul cammino. Se è così, considera la possibilità di unirti a un gruppo dedicato alla guarigione dal trauma. Anche il tuo Sangha – la parola buddhista che indica la comunità spirituale – è una meravigliosa fonte di sostegno. L'energia collettiva dei praticanti può essere d'aiuto per guadagnare una maggiore sicurezza in se stessi, anche in presenza degli altri. È un elemento essenziale per la guarigione. Vedi la sezione Risorse a pagina 247 per trovare un gruppo o un Sangha.

Condividere la propria esperienza

Registrare la propria esperienza, condividerla e scriverne è uno strumento inestimabile per la riflessione.

Quando riconosciamo quello che ci sta succedendo e ne scriviamo, l'atto stesso di questa registrazione può essere terapeutico, e aiutarci a “toglierci un peso dallo stomaco” in modo che il problema diventi visibile e valutabile. Da quando sono stata ordinata come

monaca, io stessa ho tenuto un diario, che aggiornò regolarmente da tanti anni.

Per condividere con gli altri, possiamo rivolgerci a familiari o amici fidati, oppure a un consulente o a un terapeuta che può aiutarci guidandoci nel nostro percorso di riflessione. Tra chi ha subito un trauma, però, molti non hanno amici a portata di mano o la possibilità di accedere alla terapia. Magari troviamo il coraggio di condividere la nostra esperienza con chi ci sta accanto, ma il risultato è che la nostra sofferenza peggiora invece di essere alleviata.

Vorrei mettere in guardia chi tra noi, spinto dal bisogno di condividere, lo fa indiscriminatamente, perché è possibile che il nostro interlocutore non sia in grado di essere empatico in quel momento, di ascoltarci o di comprenderci, men che meno di aiutarci. Se è così, rischiamo di trovarci in una situazione di vulnerabilità, e di innaffiare in noi il seme della sofferenza, costringendoci a rivivere con dolore il nostro abuso. Rischiamo di rivivere il trauma. Perciò è essenziale ricordare la ragione per cui condividiamo: per il bene della nostra stessa guarigione. Dobbiamo essere consapevoli della situazione in cui ci troviamo e della capacità di ascolto delle persone a cui affidiamo le nostre storie.

La mancanza di abilità nel parlare del trauma può avere tendenzialmente due estremi. Uno è non parlarne affatto, non scriverne e non riconoscerlo, neppure di fronte a noi stessi. In qualche modo si tratta di un tentativo per non permettergli di esistere: negare l'esistenza del trauma ci permette di controllarlo, o almeno così pensiamo. L'altro estremo è che condividiamo molto e scriviamo molto, tanto da trascurare altri aspetti della nostra vita. Ci identifichiamo con il nostro trauma e consideriamo ogni cosa in relazione a esso. Quando ce ne rendiamo conto, è bene mettere in discussione la nostra intenzione e osservare la nostra energia.

Negare e sopprimere la sofferenza non è sano, ma anche l'altra modalità, se non siamo consapevoli, può diventare un modo per innaffiare i semi della sofferenza. Scegli saggiamente i tuoi interlocutori, perché la qualità della loro attenzione influenzerà la tua esperienza.

Condividere la propria storia con un'altra persona è un'esperienza sacra e richiede un ascolto rispettoso: nei monasteri di Plum Village, la parola amorevole e l'ascolto profondo non giudicante sono diventati una parte fondamentale della nostra pratica di consapevolezza¹. Per quanto dolorosa possa essere, questa condivisione può diventare la nostra maestra e aiutarci a sviluppare la nostra umanità, il nostro amore, la nostra comprensione di noi stessi e degli altri. Condividiamo con rispetto, in uno spazio sicuro e benefico sia per chi parla (la persona che condivide) che per chi ascolta. È importante affrontare l'argomento con rispetto e appropriatezza.

Per questo, quando condivido sull'abuso sessuale, non lo faccio con chiunque. Ora, come praticante monastica e insegnante di Dharma, condivido solo quando sento che la mia esperienza o la mia intuizione può essere di beneficio agli altri. Quel che mi spinge a condividere non è il bisogno di guarire me stessa, ma di far conoscere le pratiche che mi hanno aiutato ad abbracciare ciò di cui sto parlando e a guarirlo. Parlo per aiutare gli altri in questo viaggio, per facilitarlo e aiutarli a nutrire fiducia in se stessi. La mia intenzione è contribuire a creare le condizioni perché lo stesso accada anche ad altre persone, perché in un percorso spirituale, con la giusta guida e delle pratiche concrete, la guarigione è assolutamente possibile.

Fantasma affamati

Nelle tradizioni buddhiste, l'immagine del fantasma affamato indica gli esseri condannati a vagare in un regno infernale, incapaci di soddisfare i loro bisogni emotivi. Avete mai visto un'illustrazione di un fantasma affamato? O forse avete visto un fantasma affamato nella vita reale? Nella nostra società si aggirano molti fantasmi affamati. Un fantasma affamato ha la gola sottile come un ago e un ventre straordinariamente largo. Ha di fronte a sé una tavola imbandita, ma il suo collo stretto non lascia passare nessun nutrimento. E si tiene tutto tappato dentro.

1. Vedi il capitolo 11, «Parola amorevole e ascolto profondo», per approfondire questa pratica di consapevolezza.

Indice

Prefazione	4
PRIMA PARTE. TRAUMA E GUARIGIONE	11
Capitolo 1. Attraversare il ponte della consapevolezza	12
Pratica. Creare un tempo e un luogo per la guarigione	24
Pratica. Amore per se stessi e gentilezza amorevole	28
Pratica. Respirare i fiori con le mani	31
Pratica. Seguire il respiro	32
Pratica. Istruzioni di base per la meditazione camminata	34
Pratica. Ascoltare il respiro e il corpo	40
Capitolo 2. La via d'uscita è dentro	42
Pratica. Lo pensi davvero?	51
Pratica. Ascoltare il cervello del polmone	56
Pratica. Ascoltare il cervello del corpo	57
Pratica. Ascoltare il cervello del cuore	67
Pratica. Ascoltare il cervello viscerale	58
SECONDA PARTE. I CINQUE POTERI	61
Capitolo 3. La fiducia come forza	62
Pratica. Ascoltare il bambino interiore	71
Pratica. Meditazione della ghianda e della quercia	79
Capitolo 4. La diligenza come risorsa	81
Pratica. Cambiare la canzone	95
Capitolo 5. La consapevolezza come risorsa	96
Pratica. Meditazione del cibo	103
Pratica. Fare amicizia con se stessi grazie al respiro	106
Pratica. Breve scansione del corpo	108
Pratica. Rilassamento profondo guidato	108
Pratica. Abbiamo già abbastanza	119
Pratica. Concediamoci un giorno pigro	120

Capitolo 6. La concentrazione come risorsa	122
Pratica. Praticare con i brutti sogni al risveglio	137
Pratica. Riflettere sul contenuto del sogno	137
Pratica. Tenere un diario dei sogni	138
Capitolo 7. L'intuizione profonda come risorsa	139
Ricominciare daccapo	157
Pratica. Fare amicizia con il dolore, mantenere in vita i nostri cari	163
Pratica: Abbracciare il bambino ferito che abbiamo in noi e che avevano in sé i nostri genitori	165
Pratica. Recitare un mantra	169
PARTE TRE. I CINQUE ADDESTRAMENTI ALLA CONSAPEVOLEZZA	171
Capitolo 8. Riverenza per la vita	172
Il Primo Addestramento alla consapevolezza:	
Rispetto per la Vita	176
Capitolo 9. La vera felicità	188
Il Secondo Addestramento alla consapevolezza:	
Vera Felicità	188
Capitolo 10. Il vero amore	196
Il Terzo Addestramento alla consapevolezza: Vero Amore	196
Capitolo 11. Parola amorevole e ascolto profondo	208
Il Quarto addestramento alla consapevolezza:	
Parola Amorevole e Ascolto Profondo	208
Capitolo 12. Nutrimiento e guarigione	221
Il Quinto Addestramento alla consapevolezza:	
Nutrimiento e Guarigione	221
Capitolo 13. Ritrovare il potere di guarire	238
Appendice	242
Testo dei Cinque Addestramenti alla consapevolezza	242
Risorse	247
Riconoscimenti	250
L'autrice	252
Indice	253

È possibile lasciare andare la sofferenza e “rinascere” anche dopo la più traumatica delle esperienze di abuso, quale quella a sfondo sessuale perpetrata da un familiare? Sister Dang Nghiem, medico e monaca buddhista nella tradizione di Thich Nhat Hanh, ha vinto questa sfida, tra le più terribili per un essere umano, trasformando il proprio doloroso vissuto in un fertile processo di guarigione e di consapevolezza. Con le sue parole, che attingono anche alle più recenti ricerche della neuroscienza del trauma e alle intuizioni penetranti della pratica della mindfulness, propone un percorso di rinascita che grazie a questo libro può essere condiviso e fatto proprio da chiunque.

Un volume di estrema utilità non solo per chi ha subito abusi, ma anche per chi svolge una professione di cura dei traumi o per chi cerca uno strumento per superare le proprie ferite, di qualsiasi natura esse siano. Un inno alla gioia di essere vivi e un contributo originale al movimento internazionale #MeToo, che ha aperto delle crepe nel silenzio che ancora avvolge tanta violenza patriarcale.



Sister Dang Nghiem è nata in Vietnam durante la guerra, figlia di una vietnamita e di un soldato statunitense. Dopo aver perso la mamma a 12 anni, emigra negli Stati Uniti con il fratello, portando con sé il fardello degli abusi sessuali subiti da uno zio. Negli Stati Uniti si laurea in medicina. Le ferite dell'infanzia la spingono ad avvicinarsi a Thich Nhat Hanh e nel 2000 viene nominata monaca dal maestro stesso, presso il monastero francese di Plum Village, dove oggi vive.

ISBN 88 6681 755 0



€ 18,00

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

Scopri di più su:
www.terranovalibri.it