

Thich Nhat Hanh

Sono
qui
per
te



Come creare una relazione d'amore
duratura e consapevole

Terra Nuova
EDIZIONI

Thich Nhat Hanh

Sono qui per te

Per una relazione d'amore
duratura e consapevole

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Cristina Michieli
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autore: Thich Nhat Hanh

Titolo originale: Fidelity

Copyright © 2011 by Unified Buddhist Church, Inc. All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means, electronic or mechanical, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the Unified Buddhist Church, Inc.

In copertina: calligrafia originale dell'autore. Copyright © The Unified Buddhist Church, Inc.

Traduzione: Diana Petech

Progetto grafico e copertina: Andrea Calvetti

Impaginazione: Daniela Annetta

Copyright per l'Italia 2013 © Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo, 1
50127 Firenze - tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@aamterranuova.it - www.terranuovaedizioni.it

I edizione: ottobre 2013

Collana: Ricerca interiore

ISBN: 978 88 6681 035 3

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm 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)

Leggero come una nuvola o un'alga sottile
eppure può riempire o svuotare l'oceano dell'amore

– Nguyen Du, *Storia di Kieu*



1.

L'amore vero

CAPITOLO I

L'amore vero

AHUE, IN VIETNAM, nel parlatorio del tempio occidentale detto “del Paradiso” si trovano un paio di pannelli di legno sui quali i monaci hanno inciso due versi:

*Privo di comportamenti mondani,
con le ossa di un immortale,
il cuore del Buddha è pieno d'amore.*

Questa strofa significa che il Buddha è una persona amorevole e che il genere d'amore che egli insegna è un amore molto ampio e inclusivo. Il suo grande amore permise al Buddha di abbracciare il mondo intero.

Diventando un Buddha, Siddhartha non smise di essere una persona che aveva bisogno di dare e ricevere amore. Anche in lui, come in tutti noi, erano presenti i semi del desiderio sensuale. Se n'era andato di casa all'età di ventinove anni e aveva raggiunto l'illuminazione a trentatré; un uomo di trentatré anni è ancora molto giovane, a quell'età la maggior parte di noi prova ancora molto desiderio ses-

suale. Il Buddha aveva in sé abbastanza amore e senso di responsabilità, e una mente sufficientemente risvegliata, da riuscire a gestire la propria energia sessuale. Possiamo fare lo stesso anche noi.

Questo non significa non provare desiderio: lo proviamo, ma non ci lasciamo sopraffare da quella sensazione. Al contrario, possiamo agire a partire da un sentimento d'amore più ampio.

L'amore affonda le radici in una certa misura anche nell'attrazione fisica. In ognuno di noi il desiderio può diventare amore. La pratica di consapevolezza non elimina il desiderio, non gli mette fine. Mettere fine a un impulso simile ci toglierebbe umanità. Noi pratichiamo per acquisire la capacità di gestire il desiderio, di sorridere al desiderio in modo da esserne liberi.

Tutti gli esseri umani hanno in sé i semi del desiderio dei sensi. Quando si ripresenta, di tanto in tanto, possiamo impiegare la nostra consapevolezza e visione profonda per sorridere a quel desiderio; allora non ne saremo travolti e non ci lasceremo intrappolare da lui.

L'amore può darci felicità e pace se con il nostro amore non creiamo una rete nella quale imprigionare noi stessi e gli altri. È facile riconoscere il modo corretto di amare: quando amiamo bene non generiamo ulteriore sofferenza.

Il Buddha ne ha parlato in un insegnamento intitolato "La rete dell'amore fisico". La parola "amore" in questo sutra ha una connotazione un po' negativa. Cadere preda dell'amore fisico significa essere come un pesce che nuo-

tando si infila in una nassa e non riesce più a fuggirne. Nel sutra si usa l'immagine della rete per descrivere la perdita di libertà della persona che cade preda del desiderio sessuale e ne resta avviluppata.

Nel *Sutra sulla rete dell'amore fisico*¹ si utilizzano due caratteri per significare "amore": il primo indica non solo l'amore romantico fra due persone ma anche quello per l'umanità; è un carattere che non ha implicazioni di attaccamento ma significa "vero amore". Il secondo carattere significa "voglia, brama, desiderio". Quando i due caratteri si presentano separatamente è facilissimo tradurli: da una parte c'è l'amore, dall'altra il desiderio. Quando combiniamo insieme le due parole, il termine che ne risulta descrive un amore che contiene anche desiderio.

All'inizio il Buddha insegnò il *Sutra sulla rete dell'amore fisico* ai monaci, tuttavia è un discorso ricco di significato per tutti. Mentre praticare la consapevolezza da monaci è sotto molti aspetti più facile che praticarla da laici, spesso ci sentiamo chiedere se la castità richiesta a monaci e monache sia difficile. Astenersi dai rapporti sessuali, nell'insieme è molto più facile che avere una relazione sessuale sana. Noi monaci passiamo il tempo nella pratica e nella natura; non guardiamo la televisione, non leggiamo romanzi d'amore né guardiamo film o riviste che alimentano in noi il desiderio dei sensi, mentre i laici sono bombardati

1. Il sutra qui utilizzato è tratto dal Dharmapada cinese, numero 210 del Taishō Tripitaka. Per quanto riguarda la versione impiegata vedi a p. 115 le *Note sulla traduzione del Sutra*. (NdT)

di continuo da immagini e brani musicali che lo alimentano. Occorre una pratica costante per ricevere tutti quegli stimoli e mantenere comunque una relazione fisica sana, fatta di amore e comprensione reciproci.

Tutti noi siamo mossi dall'amore. L'amore può essere per noi la più grande delle gioie, oppure la più grande delle sofferenze quando lo confondiamo con la brama e l'attaccamento. Comprendendo le radici della nostra sofferenza e imparando a sviluppare una comprensione profonda di noi stessi e della persona amata possiamo godere di quel senso di rilassamento, di quella gioia e quella pace che nascono dall'amore vero.



2.

L'intimità

CAPITOLO 2

L'intimità

Proprio come una scimmia salta da un ramo all'altro,
le persone saltano da una prigione d'amore fisico all'altra.

– Sutra sulla rete dell'amore fisico, strofa 9

FORSE CI RICONOSCIAMO in questa immagine della scimmia: se non ci piace una cosa che invece piace al nostro partner, ci troviamo semplicemente un altro partner; poi quando anche quello fa qualcosa che non ci piace (ed è inevitabile che succeda) passiamo al prossimo ancora.

Tutti noi desideriamo amore e comprensione; spesso però confondiamo l'amore con il desiderio. Amore e desiderio sono due cose diverse; quando le mescoliamo insieme poi ci tocca osservarle a fondo e fare uno sforzo per distinguerle!

Esistono tre generi di intimità: quella fisica, quella emotiva e quella spirituale. L'intimità fisica non si può separare da quella emotiva; in un rapporto sessuale si prova sempre una qualche intimità emotiva, anche se dichiariamo il contrario. Quando c'è intimità spirituale, l'intimità fisica e l'intimità emotiva possono essere sane, piacevoli e portatrici di guarigione.

L'intimità emotiva

Ognuno di noi è in cerca di intimità emotiva. È nostro desiderio essere in armonia, avere fra noi una comunicazione autentica e una comprensione reciproca. Il desiderio fisico non è amore, tuttavia è impossibile avere un'intimità fisica senza intimità emotiva perché il corpo e la mente non sono due entità separate: ciò che accade al corpo ha di certo un effetto sulla mente e viceversa.

La mente non può esistere senza un corpo che la contenga, e a sua volta il corpo fa affidamento sulla mente per muoversi e compiere le sue funzioni. Rispettare il corpo e rispettare la mente non dovrebbero essere due cose distinte, perché il tuo corpo è te stesso.

Il corpo della persona che ami è anche la sua mente: non puoi rispettare una parte di quella persona senza rispettarne anche l'altra.

Conosco un musicista che per molti anni ha avuto l'abitudine di uscire tutti i fine settimana e andare alle feste ad ascoltare musica, bere e ballare. All'inizio della serata erano

feste piene di gioia e di apertura, in cui la gente sorrideva e si parlava; verso mezzanotte, però, le persone si chiudevano e cominciavano a mettersi solo in caccia di qualcuno da portarsi a casa per la notte; la musica, l'alcol e il cibo alimentavano in loro i semi del desiderio sessuale.

Il mattino dopo, molti di loro si svegliavano accanto a una persona sostanzialmente estranea; si dicevano “arrivederci” e se ne andavano ognuno per la propria strada, senza ricordare di aver condiviso quella notte corpo e mente, nel privato del letto. La settimana dopo si ritrovava a ripetere lo stesso ciclo in un'altra festa. Quell'uomo aveva frequentato molte feste e fatto sesso con molte donne ma non era mai riuscito a trovare il benessere emotivo che cercava, a riempire il vuoto che sentiva dentro.

L'intimità fisica

Ogni essere vivente desidera avere una continuazione nel futuro; questo vale per gli esseri umani come per tutti gli altri animali. Il sesso e la riproduzione fanno parte della vita. Il sesso può dare un grande piacere e arricchire la connessione profonda che lega due persone. Non dovremmo essere contrari al sesso, ma non dovremmo nemmeno confonderlo con l'amore. Il vero amore non deve per forza avere a che fare con il sesso: possiamo benissimo amare senza avere rapporti sessuali e possiamo fare sesso senza amore.

2. L'INTIMITÀ

Il risveglio spirituale non è un frutto esclusivo di una vita in castità: ci sono persone che vivono sole ma non hanno in sé sufficiente consapevolezza, concentrazione e visione profonda; per contro, quando due persone in relazione intima fra loro sono dotate di consapevolezza, concentrazione e visione profonda, la loro relazione contiene un elemento di santità. Non dovrebbe esserci intimità sessuale fra due persone prima che fra loro non si instauri una certa comunione, comprensione e condivisione a livello emotivo e spirituale.

Il corpo umano è splendido. Sono bellissimi anche l'albero, il fiore, la neve, il fiume, il salice; siamo circondati di bellezza, fra tutti gli esseri umani e gli animali che popolano la Terra, ma dobbiamo imparare come trattare questa bellezza per non distruggerla.

La nostra società è organizzata in modo da dare importanza assoluta al piacere dei sensi. Fabbricanti e industriali desiderano vendere i loro prodotti, dunque li pubblicizzano in modo da innaffiare nelle persone i semi dell'avidità: vogliono accenderne il desiderio e il piacere dei sensi.

Quando siamo soli e isolati, quando soffriamo e abbiamo bisogno di guarire, è il momento di tornare a noi stessi; forse potremmo anche aver bisogno di stare vicini a un'altra persona, ma se entriamo subito in intimità sessuale con qualcuno appena incontrato, quella relazione non ci guarirà né ci riscalderà: sarà solo una distrazione. Quando siamo intrappolati nell'amore fisico passiamo il tempo a preoccuparci che l'altro ci lasci o ci tradisca.

La solitudine non si può dissipare con l'attività sessuale; non puoi guarire te stesso semplicemente dandoti al sesso. Devi imparare a stare bene nei tuoi panni e concentrarti sul modo di trovare dimora in te stesso; una volta che hai una via spirituale, hai una dimora. Quando sai relazionarti con le tue emozioni e gestire le difficoltà della vita quotidiana hai qualcosa da offrire a un'altra persona. L'altro poi deve fare lo stesso con te: ognuno deve guarire da sé, deve arrivare a stare bene nella propria pelle; allora ognuno potrà offrire dimora all'altro. Altrimenti nell'intimità fisica non si condividerà altro che la rispettiva solitudine e sofferenza.

L'intimità spirituale

“Spiritualità” non significa credere a uno specifico insegnamento spirituale. Ognuno nella vita ha bisogno di una dimensione spirituale, senza non riusciamo a gestire le difficoltà quotidiane.

La consapevolezza può essere un aspetto importante del tuo sentiero spirituale, che tu segua o no una religione: la tua pratica spirituale può aiutarti ad affrontare le emozioni forti, ad ascoltare e abbracciare la tua stessa sofferenza, a riconoscere e abbracciare la sofferenza del tuo partner e dei tuoi cari. L'intimità spirituale con il partner contribuisce a generare intimità emotiva e rende più appagante l'intimità fisica. I tre tipi di intimità sono interconnessi fra loro.

Indice

1. L'amore vero	5
2. L'intimità.....	11
3. Le radici del desiderio	19
4. Trasformare la solitudine e la sofferenza.....	35
5. La comprensione e la capacità di perdonare	55
6. Tre chiavi per la felicità	65
7. I quattro elementi del vero amore.....	75
8. La nostra aspirazione più profonda.....	85
9. Fedeltà.....	95
 Sutra sulla rete dell'amore fisico.....	 107
 Pratiche	 117
Consapevolezza del respiro • I Cinque Addestramenti alla Consapevolezza • Meditazione di metta • Le cinque consa- pevolezze • Ricominciare • La meditazione dell'abbraccio • Il trattato di pace e il biglietto di pace	
 Appendice	 141

È più semplice innamorarsi che mantenere viva l'intimità e restare fedeli. Thich Nhat Hanh aiuta a seguire il giusto cammino proponendo un percorso comune in grado di rafforzare quei fili che legano insieme una coppia.

Frederic e Mary Ann Brussat, della rivista statunitense *Spirituality and Practice*

Un libro ricco di una saggezza profonda. Lo consiglio a tutti coloro che desiderano amare in modo consapevole e vogliono creare relazioni che guariscano i loro cuori e nutrano la loro anima.

Sue Johnson, autrice di *Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love*

Come mantenere vive l'energia e la passione in una relazione duratura? Quali pratiche possono aiutarci a perdonare il partner per il dolore che ci ha procurato? Come iniziare un nuovo rapporto con il piede giusto? Come affrontare la nostra insofferenza o l'attrazione per qualcun altro al di fuori dalla coppia? Queste domande, poste con frequenza all'autore, sono state la spinta per elaborare questo testo, il primo in cui il maestro affronta i temi di un'intimità e una sessualità consapevoli.

Il libro offre un concreto aiuto per trasformare positivamente la propria relazione e imparare ad accettare e amare il partner nella sua integrità. Tra gli ingredienti fondamentali per una relazione duratura Thich Nhat Hanh suggerisce una comunicazione aperta, l'ascolto profondo, la capacità di affrontare in modo amorevole le emozioni più forti, come ad esempio la rabbia e la paura, e soprattutto la pratica della gratitudine e dell'apprezzamento.

Sono qui per te è dedicato sia alle coppie consolidate che desiderano rafforzare la loro unione, sia a coloro che stanno attraversando un momento critico con il partner, con conflitti e sofferenze. Scritto con la consueta chiarezza e ricco di consigli per la pratica quotidiana, questo libro è una guida fondamentale per chi desidera creare relazioni intime durature e consapevoli.

www.terranuovaedizioni.it

ISBN 88-6681-035-3



9 788866 810353

€ 14,00