

**Mercoledì 21 – Domenica 25 giugno 2023**  
**“Trauma: individuale, transgenerazionale, collettivo”**

Ritiro di consapevolezza  
offerto da  
**Sister Bi Nghiem**  
e dalle monache dell’EIAB

In genere non abbiamo ricordi del tempo trascorso nel grembo materno, né della nostra nascita o delle prime interazioni con nostra madre. Ma per molti di noi queste situazioni sono state traumatiche e i semi di queste esperienze sono immagazzinati profondamente nella nostra coscienza, e danno forma a tutta la nostra vita, soprattutto alle nostre relazioni.

Oltre ai nostri traumi individuali – qualunque ne sia la causa – sperimentiamo la sofferenza dei nostri genitori e dei nostri antenati, che spesso si trasmette attraverso molte generazioni. In alcune famiglie il trauma si esprime attraverso la violenza, l’alcolismo o altre malattie.

Nella trasmissione transgenerazionale del trauma si intrecciano il trauma personale, quello familiare e quello collettivo. Per esempio, la sofferenza delle guerre mondiali vive nella nostra coscienza individuale, familiare e collettiva e determina il nostro modo di vivere insieme come individui, famiglie e nazioni.

La trasformazione del nostro trauma è una pratica di pace.

**Sister Bi Nghiem** è nata e cresciuta in Germania ed è stata una bibliotecaria professionista. Dal 1975 al 1985 ha vissuto a Montreal, in Canada, dove ha studiato letteratura francese e italiana. Nel 1998 è stata ordinata monaca da Thich Nhat Hanh e nel 2006 ha da lui ricevuto la Trasmissione della lampada del Dharma. Dopo essere stata per 10 anni monaca a Plum Village, si è trasferita in Germania con il primo gruppo di monaci quando nel 2008 è stato fondato l’EIAB (European Institute of Applied Buddhism, Istituto Europeo di Buddismo Applicato). Da allora vive all’EIAB, dove offre corsi e ritiri ed è responsabile del programma annuale e della rivista dell’EIAB. Offre anche ritiri in diversi paesi in Europa e nel resto del mondo. È particolarmente interessata alla psicologia occidentale e buddista, alle neuroscienze, alla medicina alternativa e al dialogo interreligioso. Le piace camminare nella natura e ama gli incontri umani profondi. La danza improvvisata e il clowning le danno molta gioia.

### **ISCRIZIONI**

Puoi iscriverti scrivendo a [centro@avalokita.it](mailto:centro@avalokita.it) o chiamando il 340 6397190 (dalle 9.30 alle 11), **indicando nome, cognome, recapito telefonico e luogo di provenienza**, grazie.

### **SISTEMAZIONE**

Il Centro dispone di una sistemazione in **stanze multiple da 2, 3 o 4 posti**, con letti singoli e letti a

---

castello, e bagni comuni (uomini e donne separati), situate al primo piano.

### **QUOTE DI PARTECIPAZIONE**

La quota di partecipazione per questo ritiro è di 340 euro e comprende vitto, alloggio e quota corso.

Resta aperta la possibilità, che come Centro abbiamo sempre offerto, di scriverci a [centro@avalokita.it](mailto:centro@avalokita.it) e chiedere un sostegno alla propria partecipazione, quando in noi c'è una forte motivazione ma la situazione economica del momento non ci sostiene in questo!

### **PROGRAMMA GIORNALIERO ORIENTATIVO**

06.00 Sveglia

06.30 Meditazione

07.30 Pratiche di movimento in consapevolezza

08.30 Colazione

09.30 Incontro della comunità e Fare in consapevolezza

11.15 Insegnamento

13.00 Pranzo

15.30 Meditazione camminata

17.00 Condivisione o Rilassamento profondo o altra pratica

18.30 Cena

20.00 Meditazione, segue il "Nobile silenzio"

**In questa pagina** puoi trovare maggiori informazioni.