

*Mindfulness e meditazione secondo il metodo*

*Balyayoga©*

*modulo di*

## *Pedagogia della Meditazione*

*di Barbara Ladisa e Annachiara Perraro*

*“Se ad ogni bambino di otto anni insegnassimo a meditare, elimineremmo la violenza dal mondo nel giro di una generazione.”*

*-Dalai Lama-*

### **Prefazione e riepilogo meditazione per adulti**

La domanda che più spesso ci poniamo è cosa è la meditazione, e perché è importante fare meditazione. Molto spesso la meditazione è scambiata con un momento di riflessione (“medito sulle mie scelte”) piuttosto che con un semplice rilassamento (“medito, così mi rilasso”) Ma cosa è davvero la meditazione? Potremmo dire che la meditazione è una pratica che ci aiuta ad entrare in contatto con la parte più profonda di noi stessi, che parte dal ritiro della nostra mente dagli stimoli esterni per soffermarsi su un oggetto interno, passando poi dall’ascolto del nostro respiro e, ad un livello più sottile, delle sensazioni fisiche e poi emotive. Ma questo è solo un preludio alla meditazione, una sorta di anticamera prima di entrare in una vera e propria casa. La meditazione diventa più profonda passando alla presenza mentale. Essere presenti a noi stessi ci mette in comunicazione con un sentire vero al quale sempre più spesso, anche involontariamente ci sottraiamo. E una volta attivata la presenza mentale, riusciremo ad entrare in contatto con il nostro Sé più profondo. Il contatto pieno con il Sé esprime una relazione nutriente ed equilibrata con noi stessi. È dal contatto con il nostro Sé che avviene la vera conoscenza o discriminazione (Viveka). Ma la meditazione non si ferma solo a questo. Un passaggio ulteriore sarà quello per arrivare alla trascendenza. La trascendenza è qualcosa che pur partendo da noi, va oltre noi stessi.

*Trascendere (Trans+ascendere= salire al di là). La trascendenza è il realizzare che esiste una realtà concepita come “ulteriore” rispetto a questo mondo. Che è al di sopra dell’esperienza sensibile della percezione fisica umana.*

La trascendenza è quel qualcosa che è *oltre* da noi, che non si ferma ad un unico piano umano. Parte dall’essere umano ma si spinge oltre. Con la trascendenza in meditazione io realizzo che tutto ciò che esiste è una manifestazione di un’Energia Cosmica più grande di me, ma che nello stesso tempo mi include. La strada migliore per arrivare alla trascendenza nell’Assoluto è attraverso la Bhakty, la devozione. La Bhakty è un’esperienza di Amore totale, un Amore non comune a niente. Con la realizzazione nella Bhakty, io sono pienamente consapevole in me e nello stesso tempo espanso in ogni forma vivente o non vivente di questo universo. Trascendere il Sé attraverso la Bhakty è la risposta ultima che possiamo dare alla domanda “perché si medita?”. Si medita per stare bene ed essere felici. Trascendere noi stessi è la forma più soave ed incisiva di felicità.

## **La meditazione oggi**

*“Per compensare un ritmo di vita così stressante, occorre trovare la tranquillità”  
-Vicente Simón-*

Viviamo nell’epoca della “sovrastimolazione”.

Televisione, internet, giochi interattivi, agende piene di attività extrascolastiche, cellulari, poco spazio per rimanere in silenzio e con gli occhi chiusi.

In una ricerca Tronick e Giannino (1986) scoprono che i neonati hanno una capacità innata di auto-rilassarsi. Con la crescita questa capacità è sempre più minata e inibita. Eppure questa abilità è di vitale importanza e lo sarà anche nel loro futuro per gestire il loro benessere psico-fisico.

La nostra cultura non è stata necessariamente accogliente verso la spiritualità e verso le sue domande. Il nostro mondo, prevalentemente materialista, ci intrappola nei media 24h su 24, 7 giorni su 7, non è predisposto per il pensiero introspettivo della riflessione spirituale. Spesso i “tempi morti” sono riempiti di attività produttive, e spesso ci sentiamo obbligati a riempire ogni momento di quiete con distrazioni.

## **Perché la meditazione nei bambini e nelle bambine?**

*“Chi è piccolo è più vicino alle cose. Avverte con più acutezza i suoni e i colori del mondo. Distingue l’uno dall’altro i fili d’erba, respira lo stesso respiro dell’animale, ascolta con l’orecchio a conchiglia il gorgogliare del ruscello e il fragore del mare”  
(G.Caramore)*

Ma perché i bambini dovrebbero meditare? E come?

Ripensando al modulo base di Balyayoga, alla domanda su come far sì che i bambini possano approcciare lo yoga la risposta era una: attraverso il gioco.

Un bambino o una bambina si avvicina al mondo dello yoga e a questo si “lega” perché trova una giusta espressione delle proprie potenzialità attraverso il gioco. Il gioco è quindi la chiave per poter parlare di yoga ai bambini.

Ma per la meditazione? Perché un bambino dovrebbe voler sedere a meditare e rimanere così in silenzio? Come possiamo far sì che i momenti di introspezione e di ascolto attivo possano divenire interessanti per i bambini?

Credo che la risposta possa essere trovata con l’ausilio dell’immaginazione, della creatività e della fantasia.

I bambini e le bambine sono esseri spirituali per eccellenza. Il loro mondo e la loro connessione con il proprio livello interiore è totale e completa. Più i bambini sono piccoli e più vivide saranno le tinte della loro interiorità, in una sorta di parallelismo tra vita interiore, fatta di emotività ed immaginazione, e vita esteriore.

Il bambino vive in una realtà oggettiva. Osserva gli avvenimenti e i fenomeni esterni, li assorbe portandoli dentro di sé, e li interpreta e ne assegna valore, connotandoli e caratterizzandoli con le proprie tinte personali. Nell’interiorità del bambino i fenomeni oggettivi si mescolano a quelli immaginativi, creando una realtà altra, che è unica per ciascun bambino.

L’immaginazione caratterizza e alimenta la vita interiore del bambino, e questa poi viene restituita all’esterno attraverso l’espressione del proprio modo di essere.

Mantenere una strada aperta con il proprio mondo interiore, permette di accedere più facilmente a quelle risorse personali perenni.

La meditazione serve proprio a questo. È via di accesso preferenziale per riuscire ad attivare o mantenere attivo l’accesso al proprio sé, e aprire le porte ad una visione esistenziale. La meditazione diventa la chiave d’accesso per quel mondo interiore, che si caratterizza come *spazio di pace*, un luogo personale fatto di silenzio e di immobilità, che attiva la ricerca di risorse ma che è soprattutto uno spazio protetto e sicuro.

**Importante ricordare che lo spazio di pace inteso come luogo fisico è una metafora per aiutare bambini e bambine a trovarlo davvero dentro di sé, immagine dello spazio di pace. Non è un esercizio che rimane una manifestazione fenomenologica esterna.**

*Come ogni altro aspetto del potenziale umano, lo sviluppo e la crescita spirituale fa parte del nostro diritto di nascita.*

*Come scrisse il monaco buddista Pema Chödrön:*

*"È come se tutti coloro che sono nati avessero lo stesso diritto di nascita, che è un enorme potenziale di cuore caldo e mente lucida".*

I bambini nascono pienamente fluenti in questa dimensione primordiale e non verbale della conoscenza spirituale. Hanno bisogno di tempo per sviluppare l'involucro del pensiero cognitivo, linguistico e astratto, ma i bambini piccoli non devono imparare il "come" o il "cosa" dell'impegno spirituale.

*"Uccello e fiore, pozzanghera e brezza, fiocco di neve o lumaca da giardino: tutta la natura parla loro e loro rispondono. Un sorriso, un tocco d'amore, il legame indescrivibile tra figlio e genitore che la scienza non ha ancora spiegato appieno, tutto questo parla anche a loro profondamente." (Miller, il bambino spirituale, 2002)*

La spiritualità è il linguaggio di questi momenti, l'esperienza trascendente di una connessione nutriente.

Biologicamente, siamo collegati per una connessione spirituale. Lo sviluppo spirituale è un imperativo biologico e psicologico fin dalla nascita. La spiritualità naturale, l'innata sintonia spirituale dei bambini piccoli - a differenza di altre linee di sviluppo - appare per cominciare intera e pienamente espressa. Man mano che il bambino cresce, la spiritualità naturale si integra con le capacità di sviluppo cognitivo, sociale, emotivo e morale, così come con il cambiamento fisico, per creare un insieme più complesso di attrezzature attraverso le quali sperimentare la trascendenza e la spiritualità.

*"In definitiva, se mantenuta e integrata con questi altri aspetti dello sviluppo, la spiritualità sostiene il bambino attraverso il difficile passaggio evolutivo dell'adolescenza e oltre..." (Miller)*

### **Riassumiamo il pensiero della Miller in tre assunti:**

1. Noi siamo intrinsecamente, geneticamente spirituali. Questa è la nostra spiritualità naturale.
2. L'espressione genetica della spiritualità aumenta nell'adolescenza insieme ad altre facoltà innate - per esempio, lo sviluppo sessuale e cognitivo in maturazione - e la spiritualità personale è la forma più potente di protezione contro la sofferenza nell'adolescenza.
3. La nostra spiritualità naturale è strettamente legata al legame umano, creando una spiritualità relazionale o l'esperienza della trascendenza attraverso le relazioni. relazioni tra di noi, con un potere superiore e dentro di noi.

## Due visioni

La meditazione proposta dal metodo Balyayoga si apre all'ambito educativo e non clinico.

### Un approccio clinico

- Ha come obiettivo la risoluzione di una patologia, spesso legato ad un trauma o ad una problematica a cui trovare una soluzione;
- Vede l'azione pratica come qualcosa di dato, programmato, e non mutabile;
- Ci si rivolge per lo più a pazienti.

### Approccio pedagogico- educativo

- La finalità è l'educabilità della persona: la persona educabile è una persona che attraverso sollecitazioni pedagogiche è portata a ripensare sé stessa in una formula sempre nuova, unica e mai scontata;
- Proprio per questo, l'azione educativa è sempre diversa e si adegua a persone e a contesti. Non esiste un protocollo cristallizzato, ma piuttosto delle indicazioni. Non la persona per il metodo ma il metodo per la persona;
- Ci si rivolge a chi è potenzialmente educabile, quindi a tutti.

## Benefici della meditazione nei bambini e nelle bambine

- **Rilassamento fisico:** comporta il lasciare andare, una capacità di allentare le tensioni fisiche e mentali
- **Migliora la concentrazione:** non solo la migliora ma è uno dei mezzi per allenarla. Inizio/fine
- **Padronanza processi pensiero:** meno sottomissione ai pensieri indesiderati. Li ha ma li riconosce e li domina (ed. emozionale)
- **Favorisce l'immaginazione e attiva la fantasia e l'introspezione;**
- **Crea un legame con il proprio mondo interiore:** aiuta a creare la consuetudine di attivare relazioni continue tra il fuori e il dentro.

Spesso i bambini e le bambine rispetto agli adulti fanno più fatica a esprimere i loro problemi o ad essere presi sul serio dal mondo attorno.

La meditazione è uno strumento utile per fare in modo che i piccoli e le piccole padroneggino i loro pensieri e le loro emozioni.

## Il ruolo dell'adulto

*“Per condividere efficacemente la pratica della consapevolezza con i bambini, occorre prima praticarla di persona. I doni più grandi che possiamo offrire ai giovani sono la propria presenza, tranquillità e pace.*

*Ti serve prima una pratica che ti aiuti a gestire con intelligenza e compassione le tue emozioni e la tua sofferenza, mettendoti in grado di affrontare con compassione le difficoltà dei tuoi figli o allievi...”*

*(Thich Nhat Hanh, Semi di felicità)*

Nell'insegnamento dall'adulto al bambino, è importantissimo insegnare con l'esempio: è fondamentale l'energia vibrazionale di chi medita. Chi medita fa differenza nel bambino che medita: l'adulto centrato e concentrato convoglia la sua concentrazione su sé stesso e sui bambini e la centratura dell'adulto abbraccia e guida la concentrazione dei bambini.

L'adulto ha una grande responsabilità nell'incoraggiare i bambini a progredire sia nel loro sviluppo interiore, sia nelle loro capacità di vivere nel mondo.

La meditazione aiuta l'insegnante a rimanere calmo e centrato, ad agire intuitivamente e creativamente, anche nei momenti di stress in classe.

Noi educatori per primi dobbiamo mostrare tale qualità di autodisciplina e controllo, per far sì che anche gli studenti possano imitarci.

Gli insegnanti sono degli specchi nei quali i bambini si riflettono; tocca a noi capire se lo specchio è pulito o sporco e cosa rifletterà. La nostra costante domanda dovrebbe essere: “che tipo di specchio voglio essere per quel bambino?”

Quello che diventa fondamentale è che gli insegnanti continuino a fare un lavoro costante su di sé: non esistono soluzioni predeterminate, in campo educativo, o un prontuario di ricette: ogni bambino è a sé ed è diverso dagli altri.

Ma far fronte alle sfide quotidiane e mantenere equilibrio e centratura, non è sempre facile. Si è esposti all'influenza della classe, ma anche ai cambiamenti nella propria vita. È fondamentale, però, tenere sotto controllo i livelli di stress e le espressioni di rabbia. Ogni insegnante deve perciò sviluppare strategie personali per rimanere calmi e “per sbollire!!!”

### Ecco alcune tecniche:

1. respirare profondamente. Inspirare contando fino a 4. Espirare contando un po' più a lungo (a volte bastano dai 3 ai 5 respiri);

2. inspirare profondamente ed espirare con la bocca aperta come in un sospiro;
3. Riflettere mentalmente un'idea positiva di sé stessi, della situazione, delle proprie abilità, e dei bambini. (“ok, sono nervosa, ma non durerà a lungo! Riesco a gestire la situazione!” ecc.)
4. Ripetere interiormente un'ideazione positiva;
5. Cantare interiormente o ad alta voce il mantra;
6. STOP!! chiudere gli occhi e ripetere tutti gli step da 1 a 5 in successione;
7. Rivedere le proprie aspettative;
8. Esercizio fisico.

L'adulto deve inoltre sostenere l'esplorazione del sacro, la continua conversazione con noi e dal suo dialogo spirituale interno, sostegno/l'incoraggiamento.

### **Quello che più conta è l'atteggiamento mentale dell'adulto che li guida**

- Non aspettiamoci troppo dai bambini da subito;
- Non manifestiamo disappunto o irritazione nei confronti dei bambini;
- Chiariamo da subito che non è una gara: nessuna competizione nella meditazione;
- Istruzioni semplici in base all'età ;
- Tono della voce e guida verbale positiva;
- Luogo adatto: *lo spazio di pace.*

*I “know childhood spirituality to be a powerful truth that is incontrovertible yet strangely absent from our mainstream culture. That ‘children are so spiritual’ is not merely anecdote or opinion, be it mine or anyone else’s. It is an established scientific fact” (L.Miller, The spiritual child, 2015)*

L'adulto che medita e che è entusiasta della meditazione in quanto realizzazione continua e persistente di sé, prende la meditazione come cosa seria: se rido o sto al gioco con i bambini tolgo energia alla meditazione, trasformando quel momento in altro. Meditazione: da considerare momento “sacro”.

La meditazione è “cosa seria”.

*“Esiste, ignorata, un'entità psichica, una personalità sociale, immensa per moltitudine di individui, una potenza del mondo che deve essere presa in considerazione; se aiuto e salvezza possono venire, ci verranno soltanto dal bambino; perché il bambino è il costruttore dell'uomo. Il bambino è dotato di poteri sconosciuti, che possono guidare ad un avvenire luminoso. Se veramente*

*si vuole mirare ad una ricostruzione, lo sviluppo delle potenzialità umane deve essere lo scopo dell'educazione" (Montessori, 1949/1952).*

Nel suo libro *"The Spiritual Child: The New Science on Parenting for Health and Lifelong Thriving"* (2015), Lisa Miller (psicologa statunitense, Columbia University), in una recente ricerca psicologica e neurologica, ha evidenziato come bambini cresciuti con una vita spirituale solida e ben sviluppata siano più felici, ottimisti, flessibili, e con strategie di coping più adattive per affrontare le sfide della vita quotidiana.

C'è differenza tra spiritualità e religiosità, e questi due concetti, seppur spesso accostati, non devono essere confusi. La spiritualità è essenzialmente ricerca interiore, che coi connette ad un *Altro da noi*, ad un Altro che è trascendenza.

Ancoraggio degli apprendimenti al mondo interiore del bambino.

Uso del pensiero metaforico.

Il mondo esterno con i suoi fenomeni esiste in quanto tale, e solo come tale è spesso vissuto in questa società. Ciò che è fuori e separato me, è altro da me. Ma il mondo esterno può essere vissuto come metafora di ciò che accade dentro di noi e ogni evento può radicarsi profondamente nel bambino.

Creare **ancoraggi** tra fuori e dentro. Radicare gli apprendimenti in chiave introspettiva.

### **Esempi:**

- La pianta che spunta può indicare il talento che cresce in noi se sappiamo curarlo, annaffiarlo e proteggerlo. Come si può fare?
- Il sole che sorge e che tramonta può indicare la luce che è in noi e che possiamo vedere con gli occhi del cuore quando siamo felici e sembra che tutto sia illuminato.

### **Gli assiomi del Vipassana**

Gli assiomi o i grandi concetti filosofici del Vipassana si rifanno alla visione del Buddha:

L'individuo non è immutabile: l'intero universo è in costante divenire, nascere e svanire  
*"Nulla si crea, nulla si distrugge ma tutto si trasforma"*

(A.L. Lavoisier)

***In modo inconsapevole, il bambino ha già sperimentato la percezione di pensieri o di emozioni che vengono presto sostituiti da altri.***

***I minuti, le ore si susseguono, e tutto passa, si trasforma***

## La radice del problema: la sofferenza nasce dall'attaccamento

Per i bambini il concetto di attaccamento è fondamentale. I grandi studiosi dello sviluppo (Bowlby, Winnicott) sono tutti d'accordo nel sottolineare come un buon attaccamento sicuro sia la base per una vita psichica, emotiva e cognitiva adeguata. Il primo punto di riferimento, base per un buon attaccamento, è la mamma, e la maggior paura per i bambini è la perdita della stessa.

*La costruzione della fiducia di base, vale a dire del nostro credere nell'altro, si radica nelle più precoci esperienze di benessere e soddisfazione, fisica ed emotiva, con le figure di accudimento (···) Il credere fa appello e movimenta le esperienze precedenti di fede, fiducia, affidamento, orientandole al riconoscimento di un referente trascendente.*

*(M.Aletti, De Nardi, La religione come illusione. Modelli, prospettive e problemi per una lettura psicanalitica, Cse, 2002)*

Una relazione affettiva vissuta positivamente con gli adulti di riferimento favorisce la capacità di "CREDERE", possibilità di fidarsi, di aprire uno spazio tra, di aprirsi alla relazione, di creare.

Il concetto di **non attaccamento**, quindi, stride con la psicologia del bambino. E anche quando parlando di "attaccamento" ci riferiamo a qualcosa di diverso dalla mamma, vediamo che i bambini fanno sempre un po' fatica. Oltre all'attaccamento per la mamma, i bambini mostreranno attaccamento per gli oggetti (transizionali), amici, disegni e giochi. Questi attaccamenti indicano nel bambino una forma di espressione del loro essere vivi e di affermazione della propria identità e della propria volontà. Il bambino che sottolinea: "questo è mio!!!" - e che non vuole lasciare andare, rivendica in modo sano il proprio diritto ad essere in questo mondo, e in questo, a porre la propria impronta. Privare il bambino dei propri attaccamenti sarebbe follia. Gli attaccamenti del bambino segnano il radicarsi su questo pianeta. È solo da questi che si può partire affondando le proprie radici, per poi con la crescita, dirigere i rami verso il cielo.

La domanda allora è: come possiamo riportare questo concetto ai bambini, perché venga interiorizzato in maniera adeguata ma funzionale alla propria crescita?

- ② **Concetto di trasformazione:** il far fluire (tante sono le cose che si trasformano e cambiano: imparare a capire il valore di ciò che passa e ciò che resta) impermanenza e permanenza



- ② **Concetto del dono**
  - Dare
  - Ricevere

- o Ricambiare

Non si donano solo oggetti materiali, lo spirito del donatore viaggia insieme al dono, creando un legame. Regalo un po' di me. Ricevo anche quando dono. Anima degli oggetti. Lo spirito delle cose. (Hau)

Il dono come fatto sociale totale: ogni relazione nasce dal dono. (cfr. Saggio sul dono, Marcel Mauss).

*"Facendo base alle Samoa, Mauss individua il contenuto effettivo del dono nel "mana", che è una sorta di essenza, un talismano, una fonte di ricchezza perché di autorità, connaturato all'oggetto donato. È lo "spirito" della cosa donata, ne contiene la forza."*

Non solo doni materiali.

*"Ovunque ci sia un essere umano, vi è possibilità di gentilezza" (Seneca)*

La gentilezza ha una duplice natura, connaturata all'essere umano: se permette all'individuo un'elevazione personale e una ricerca della propria identità, gli è al contempo indispensabile per rapportarsi con gli altri e per vivere in una società.

#### **Esercizi:**

- **cassetta della posta gentile;**
- **Ti dono un po' di me- (il cerchio del "mi piaci").**

### **Mindfulness , Vipassana e Meditazione**

Ripetizione della meditazione ed abitudine all'esplorazione interiore diventa routine per i bambini.

**Mindfulness: ascolto attivo su di sé:** funziona con i bambini perché è energia sottile, e la concentrazione dei bambini parte da una base concreta.

**Consapevolezza** del respiro/ consapevolezza del corpo e delle sue funzioni (camminare, mangiare...) /consapevolezza delle parti del corpo/consapevolezza degli elementi/consapevolezza delle sensazioni (piacevoli e dolorose) / consapevolezza della nascita e della dissoluzione delle sensazioni/ consapevolezza dello stato della mente/ostacoli della mente.

## **7 pilastri:**

non giudizio,  
pazienza,  
mente del principiante,  
fiducia,  
non performance,  
accettazione,  
lasciar andare (sbocciare)

## **Esercizi:**

**Tangram:** storia e gioco il tutto è più della somma delle parti.

Un'antichissima leggenda cinese racconta che il Dio del Tuono, in un gesto d'ira, mandò in frantumi il cielo con la sua ascia e che il cielo ricadde sulla terra in sette pezzi neri come il carbone. Il mondo sparì nel nulla.

Yu, il Grande Drago, raccolse i sette pezzi neri del cielo e cominciò a comporre con questi le forme delle piante, degli animali e degli esseri umani scomparsi. Appena finiva una forma, un'ombra si staccava da questa e, in lacrime, vagabondava sulla terra desolata. Il Dio del Tuono si commosse e dall'ombra tirò il corpo di ogni essere, ripopolando così la terra. Da allora l'ombra segue ogni nostro movimento e con i sette pezzi del cielo, detti "le Sette Tavole della Saggia", è possibile formare tutte le cose della terra.

## **Libellule e Tsunami**

“Un solo battito delle ali di una farfalla può provocare un uragano dall'altra parte del mondo.”?

È una frase del film “Butterfly effect” del 2004 che tende a sottolineare l'importanza delle nostre azioni nel presente e come queste possano influenzare il futuro e il comportamento degli avvenimenti sul nostro mondo, dal momento che tutto è connesso.

L'idea di questo film nasce da una locuzione della fisica quantistica e della teoria del caos, detta appunto effetto farfalla che tende a sottolineare come una piccola variazione del contesto iniziale possa apportare grandi cambiamenti nel comportamento a lungo termine del sistema.

La **teoria del caos** è una branca della fisica, che studia i sistemi deterministici che risultano però imprevedibili, ossia quei sistemi che, nonostante riescano ad essere definiti attraverso equazioni matematiche, dimostrano un comportamento caotico che potrebbe sembrare casuale.

Questo tipo di comportamento è tipico dei sistemi complessi ossia che implicano un gran numero di elementi che interagiscono, come per esempio il sistema

metereologico. Proprio a partire dallo studio delle previsioni del tempo, lo studioso Edward Lorenz, riuscì a dimostrare che non vi può essere una conoscenza esatta delle condizioni meteo futuro, perché bisognerebbe conoscere perfettamente lo stato di tutte le molecole presenti nell'aria.

Da qui infatti la famosa frase: "Il battito d'ali di una farfalla in Brasile, potrebbe provocare un tornado in Texas (a distanza di tempo)". Da questa frase nasce appunto quello che verrà chiamato l'effetto farfalla, proprio perché non è possibile conoscere esattamente tutte le condizioni che sussistono al momento, e che conseguenze possono portare nel lungo periodo.

Questo esempio ci convoca in quanto consapevoli attori/attrici del nostro spazio e del nostro tempo, di noi, proprio ora.

La meditazione diventa quindi un esercizio di **RESPONSABILITA'** fin da piccoli. Siamo abituati a relazionarci con la parola Responsabilità unicamente associando a questa fatica, impegno, ostacoli, limitazioni.

La parola in realtà evoca anche altre parole legate ad essa quale relazione, affetto, prendersi cura, educare...

In quanto parte del tutto mi rendo conto che le mie scelte, del mio modo di stare nel mondo, delle mie azioni, le vedo profondamente connesse a quelle degli altri: animali, cose e più in generale al tutto della quale io sono parte attiva. La consapevolezza della responsabilità del fatto che ogni nostro atteggiamento ha delle conseguenze (compreso un sorriso) allena i bambini e le bambine a prendersi cura di sé e del tutto con maggiore consapevolezza e attivazione.

Lo spazio della meditazione come pausa, spazio tra, luogo sicuro, si propone anche come occasione per liberare lo spazio della mente ed avere una presenza più vigile nel quotidiano. (Saper stare, saper tacere, saper parlare...)

Come tocca la terra? Consapevolezza. es. 10 toccare la terra di Thich Nhat Hahn)  
*Essere libellule/essere tsunami(due vibrazioni dello stesso Tutto)*

## **Educazione al silenzio**

*\*silenzio come spazio di intimità con sé, come spazio che risuona tra due rumori, tra due frasi in una discussione, come stato nel buio della notte in cui tutta la vita sembra fermarsi. Il silenzio come tempo particolare, come se lo scorrere del tempo venisse interrotto improvvisamente. Come trovare lo spazio del silenzio? Il silenzio come opportunità, come spazio di pace, di guarigione.*

Il silenzio è condizione necessaria per la meditazione. La meditazione per i bambini più piccoli parte da un'educazione al silenzio e all'ascolto interiore. Quando invitiamo i bambini e le bambine ad ascoltare cosa hanno dentro, è facile sentire i più piccoli dire "ma io non sento niente!!!". In questo caso invitiamoli a restare e ad ascoltare il silenzio. Nel silenzio emergono pensieri, emozioni, a volte anche impazienza da parte dei più piccini. Non importa, invitiamoli ad ascoltare in profondità e solo dopo averli abituati a questi esercizi proveremo a dare semplici istruzioni per guidare le loro meditazioni.

Il silenzio è preludio per imparare a vivere la solitudine.

L'educazione al silenzio: io imparo a stare con me. Solo così cuore e mente parlano insieme e io mi conosco e comprendo davvero in profondità.

*"La solitudine, lungi dall'essere semplicemente solitudine subita, ha iniziato nei secoli uomini e donne ai segreti dell'universo, intraprendendo la via della "beata solitudo", intesa come condizione dello stare in compagnia di sé stessi per poter dar ascolto alle domande esistenziali(…) ancora oggi l'uomo che intraprende il viaggio introspettivo, si trova circondato dalla sua personale storia: nella solitudine e nel silenzio che si crea attorno e dentro di sé (…) la vita si spalanca a ciò che di più profondo risiede dentro di lui in un continuum esperienziale che chiede semplicemente accoglienza e amore".*

*(D. Meregalli "Abitare la solitudine")*

La solitudine quindi, come libera e consapevole scelta per varcare la propria dimora introspettiva e attivare l'esistenziale. Eppure così tanto la solitudine spaventa.

Per i bambini la solitudine è qualcosa di innaturale e talvolta punitiva, se presentata come solitudine subita.

In realtà i bambini imparano abbastanza presto anche a stare con sé stessi. Il bambino che gioca ed inventa storie nella sua cameretta, e immagina di cavalcare un drago, o sconfiggere il mostro feroce, o inventare incantesimi potentissimi, sperimenta la solitudine, ma la vive in compagnia di sé stesso e della propria immaginazione. Quest'ultima si presenterà al bambino come fedele compagna, pronta a spalancargli il cancello del proprio mondo, a cui spesso gli adulti non hanno accesso. È un luogo privato, personale, dove vivono sogni e immagini fantastiche, di cui spesso i bambini rivendicano la privacy.

Nella meditazione noi indichiamo ai bambini una solitudine che non ha niente di spaventoso. Attraverso gli esercizi di Mindfulness, o attraverso le visualizzazioni noi li invitiamo a stare da soli con sé, senza in realtà permettergli di sentirsi abbandonati. E questo percorso diventa naturale per i bambini, perché gli esercizi si agganciano proprio a quell'interiorità che essi vivono già in maniera spontanea. È vero, perciò, che



micro-mondo e questo mi permetterà di vivere affrontando consapevolmente il mio modo di essere e la vita stessa.

Ma il percorso meditativo non termina qui.

Abbiamo detto che il percorso è dall'esterno all'interno, ma poi dall'interno al Tutto.

Cosa significa avvicinarsi a questo Tutto? Vuol dire far coincidere il proprio micro sé ad un Sé più grande, infinito: al Sé Cosmico. Ad un'idea di Vita stessa che non è confinata alla nostra unica vita nel qui ed ora, ma che parte da questa e si espande per abbracciare un'idea di Infinito, per Essere noi una piccola parte del grande Tutto.

L'ideazione che sottintende a questa visione è:

“Io come tutto quello che esiste, faccio parte di un qualcosa di più grande, senza tempo, immenso. Io, come tutto ciò che esisto, sono una manifestazione di un'Energia Immensa, che si esprime attraverso di me e attraverso ogni elemento della creazione. Tutto ciò che esiste segue un'Armonia Cosmica immutabile nella mutevolezza; io sono parte insieme a tutto ciò che esiste di questa Armonia. A questa armonia io cerco di tornare. E l'unico linguaggio vero di tale armonia è l'Amore puro, incondizionato. È l'unico linguaggio che tutti possiamo comprendere, ed è l'unico linguaggio che eternamente ricerchiamo”.

Il Mantra, con le sue caratteristiche, e l'ideazione sono gli strumenti che ci permettono di affrontare il viaggio della trascendenza. Il mantra non è quindi solo un suono sul quale concentrarci, al posto del respiro, ma l'ideazione dello stesso mantra, per essere davvero efficace, deve spingere verso un significato che muove verso l'Infinito. Attraverso il mantra e le sue vibrazioni e la ricerca di un'ideazione che muove da un sentimento di Amore (Bhakty) la mia energia “risuonerà” “simpatizzerà” con quella stessa Energia Cosmica. Più cerchiamo di risuonare con quella Energia Cosmica, più diventeremo quella stessa energia.

Da un pieno di caos ad un vuoto ad un Pieno di Infinito che ci accoglie.

Per i bambini per riuscire a penetrare in questi concetti è importante imparare a cogliere lo stupore della bellezza di cui l'universo è pieno.

*“La possibilità di stupirsi riguarda un'istante di pura luminosità, in cui l'uomo si trova di fronte a qualcosa colto nella pienezza della sua manifestazione”*

*(S. Petrosino, Lo Stupore)*

La bellezza evoca stupore e meraviglia. L'atto di meravigliarsi richiede un guardare con occhi nuovi, diversi e profondi a quello che abbiamo davanti.

L'animo umano è profondamente attratto dalla bellezza, perché in questa riesce a specchiarsi e a comprenderne le proprie vastità. Siamo fatti di bellezza anche noi

esseri umani , e a questa aneliamo, perché ha la capacità di espandere il nostro l'animo. Questo si lega al concetto di scienza estetica.

Riscoprire intorno a noi il bello, educare i bambini e le bambine allo stupore del bello, permette di avvicinarsi alla parte più profonda di noi, e contemporaneamente iniziare a trascendere il noi per aprirci ad una visione del Tutto.

Per i bambini l'idea di trascendenza in meditazione si lega al mantra Baba Nam Kevalam (tutto è espressione di Infinito Amore).

L'idea della trascendenza si esprime per i bambini nel concetto di interrelazione tra il singolo bambino, e la rete vivente intorno a noi. A questa rete bisogna educarlo ad avvicinarsi con empatia, cercando di percepire che lo stesso bisogno di amore, rispetto e protezione che avvertiamo noi, lo percepiscono anche ogni essere vivente.

Per ricevere bisogna imparare a dare.

### **Esercizio**

**Il quaderno delle ricette:** ricette nutrienti per cuori e menti ricettivi.

Balyayoga