



DISPENSA 9° INCONTRO-LABORATORIO DEL 28 APRILE 2024

16:00 – 19:00 Mediateca Comunale Alda Merini - Pontecagnano Faiano (SA)

I Corso di Meditazione Energetica Trascendentale e Scienza Umana Integrale

Ottobre 2023 – Giugno 2024 – Il progetto è promosso ed Organizzato da **Comunità RNCD** in collaborazione con **Sodalìs CSV Salerno** e con il patrocinio del Comune di Pontecagnano Faiano ed i Clubs Rotari Salerno Picientia e Salerno Nord dei Due Principati.

Laboratorio

EMOZIONI IN GIOCO E IL RUOLO DELLA MEDITAZIONE

A cura di Alberto Terzi()*

Il ruolo della meditazione

Nella visione bellica che caratterizza questo periodo storico, diventa prioritario **far crescere nuovi Guerrieri di Luce**, forgiati di calma, attenzione e determinazione, sempre attenti a preservare la loro umanità e a lavorare per una nuova armonia sociale.

Il ruolo delle Emozioni in questo caos relazionale diventa basilare. Saperle riconoscere e accogliere, allenarsi a gestirle con responsabilità è un compito educativo prioritario. Un focus specifico sarà dedicato alla **pratica dell'ascolto** come arte di entrare in contatto profondo con se stessi e con gli altri.

Calare in questo contesto la **proposta meditativa come alimento quotidiano**, come spazio di ampliamento della consapevolezza e come ricarica può risultare **un obiettivo pedagogico strategico** per costruire un nuovo modello sociale e un nuovo modello di relazioni umane a partire dal basso.

Il Laboratorio esperienziale che verrà proposto si basa su un'attività trentennale sull'**alfabetizzazione emozionale**, sfociata nel libro **"Emozioni in gioco: con 96 carte per educare alle competenze emotive"**, edito da La Meridiana, frutto di un enorme lavoro di ricerca e studio con insegnanti, genitori e numerosi alunni soprattutto delle scuole elementari.

Usando le carte e una serie di giochi si sperimenteranno situazioni per conoscere meglio se stessi e per scoprire il proprio stato di benessere olistico e parallelamente le proprie competenze relazionali.

Si useranno anche modalità innovative tratte dal libro **"Giochi per ridere"** sull'educazione divertente, vero proprio toccasana per coinvolgere bambini e adolescenti in un percorso sulle emozioni.

Tale lavoro verrà integrato da assaggi di alcune proposte meditative che **toccheranno l'ambito artistico pittorico, musicale e poetico, tramite osservazioni guidate, visualizzazioni, e momenti di silenzio creativo**. Sinteticamente verranno presentate anche proposte didattiche per introdurre la meditazione in modo particolare nella fascia dai 6 ai 10 anni, sia a scuola che in famiglia.

La visione olistica

Fa da sfondo a questo lavoro esperienziale una visione integrata a 360 gradi sulla vita, **la Salute, il Benessere e il Bellessere dove si riscopre il valore del corpo in rapporto al vissuto emotivo e dove l'azione di rilassamento e di approccio gentile sta alla base di qualsiasi esperienza terapeutica**.

In questa visione **il primo passo da compiere riguarda la rivoluzione interiore**, un approfondito **lavoro su se stessi** prima di prepararsi ad affrontare la relazione con gli altri, dando coerenza al concetto di integrità che non consente ai formatori di trattare argomenti che non partono da una loro forte crescita personale.

NOI

- ✓ NOI CI METTIAMO IN GIOCO
- ✓ NOI CREIAMO IL CLIMA
- ✓ NOI SCEGLIAMO DI CONOSCerci
- ✓ NOI CI MONITORIAMO
- ✓ NOI PROCEDIAMO A PICCOLI PASSI
- ✓ NOI SIAMO TUTTI DIFFERENTI
- ✓ NOI SPERIMENTIAMO
- ✓ NOI NON SIAMO UN'ISOLA
- ✓ NOI PUNTIAMO AL BUONUMORE
- ✓ NOI DESIDERIAMO CONTAGIARE FIN DA PICCOLI
- ✓ NOI PIANTIAMO SEMI
- ✓ NOI ALLARGHIAMO LA VITA
- ✓ NOI PROPONIAMO ABBRACCI

A) NOI CI METTIAMO IN GIOCO IN PRIMA PERSONA IL CAMBIAMENTO INIZIA DA NOI, DENTRO DI NOI

La Rivoluzione interiore

Oltre qualsiasi scusa o lamentela che rimanda ogni soluzione agli altri, agli eventi esterni e tutto ciò non prevede il mettersi in gioco in prima persona, non potrà mai risultare una vera Rivoluzione, l'unica e la più importante: la Rivoluzione Interiore.

B) NOI CREIAMO IL CLIMA

Tra i nostri Superpoteri, troppo spesso misconosciuti, c'è la possibilità che abbiamo in ogni momento di contribuire al Clima di quello che stiamo vivendo, a volte potendo essere persino determinanti.

Ecco alcune azioni davvero rivoluzionarie per rendere ciò possibile.

- ✓ Il **Cerchio** crea clima
- ✓ L'**Ascolto** crea clima
- ✓ L'**Attenzione** crea clima
- ✓ la **Consapevolezza** crea clima
- ✓ la **Fiducia** crea clima
- ✓ Le **Vitamine G** creano clima

Oggi ci divertiremo, saremo creativi, esploreremo.

Sembra l'invito a un appuntamento di Gioco, e in effetti lo è. Giochiamo appena possibile, condizione per essere più creativi, ma soprattutto Sperimentiamo ogni cosa più che studiarla, viviamo ogni momento sporcandoci le mani, mettendoci in gioco completamente.

Faremo diversi **Medita Stop** per verificare la nostra **Presenza**.

Iniziamo subito!

Programmare brevi momenti di consapevolezza sul presente è una piccola tecnica molto potente.

C) NOI SCEGLIAMO DI CONOSCerci UN PO'

Se ci facciamo distrarre dai nostri obiettivi, dai risultati da ottenere ad ogni costo, non potremo connetterci alla persona, alle persone che abbiamo di fronte. Occorre perdere tempo per conoscerci e...dopo tutto sarà possibile...se sarà possibile.

Iniziamo facendoci alcune domande di base:

- 1) L'Emozione che prevale in me in questo momento;
- 2) La Gioia quanto fa parte della mia vita quotidiana?;
- 3) Il Gioco per me è un'attività del passato?;
- 4) La Gentilezza quanto è naturale nelle mie relazioni?;
- 5) La Generosità quando la metto in pratica?;
- 6) Quante volte ringrazio in un giorno?;

7) CAMBIA PERSONA;

- 8) Prendi una carta delle emozioni e parla di quando l'hai vissuta l'ultima volta;
- 9) Passa la carta dell'emozione a una persona che non conosci;
- 10) Svela il SUPERPOTERE che pensi di avere;
- 11) Rivela il SUPERPOTERE che desidereresti avere e non hai;

12) SCEGLI UNA PERSONA CHE VUOI CONOSCERE PIU' A FONDO;

- 13) Giragli le spalle e osservalo prima da dietro e viceversa;
- 14) Ora guardala negli occhi, intensamente;
- 15) Chiudi gli occhi;
- 16) prendi le sue mani e comunica in silenzio;
- 17) dal tuo cuore arriva al suo;
- 18) inviale un messaggio amorevole;
- 19) riapri gli occhi e abbracciala;
- 20) scambiatevi qualche parola sull'esperienza fatta.

D) NOI CI MONITORIAMO: MEDITASTOP

Racconto del Ricercatore:

- ✓ un Racconto nel momento giusto può toccare corde che solo le metafore fanno vibrare;
- ✓ Condividi il tuo vissuto con qualcuno;
- ✓ Non accontentarti delle tue riflessioni personali, appena puoi confrontati e avrai un'altra visione.

PICCOLI CERCHI

- ✓ con 4-5 persone SU: cos'è la meditazione per me;
- ✓ Discussione in Plenaria, nel Grande Cerchio.

E) NOI PROCEDIAMO A PICCOLI PASSI

I GRADI DELLA MEDITAZIONE

Partiamo dal corpo, pensato con intelligenza, che sa darci tanti spunti per vivere meglio

- 1) la prima dimora: L'educazione delle passioni;
- 2) la seconda dimora: purificazione del proprio Ego, livello dell'ispirazione per destreggiarsi nella capacità immaginativa;
- 3) la terza dimora: col contributo della Grazia, l'anima può essere elevata al livello delle intuizioni e delle previsioni per poter riconoscere le situazioni di aiuto o di pericolo;
- 4) la quarta dimora: la meditazione può essere accompagnata dai grandi doni, come quello della devozione, che aprono il cuore alla piena conoscenza che ispira amore;

5) la quinta dimora: è lo spazio dei grandi mistici, al settimo cielo.

F) NOI SIAMO TUTTI DIFFERENTI

LA MOLTITUDINE DELLE MEDITAZIONI

Ogni momento del giorno, ogni azione può diventare meditazione, se vuoi.

- a) Camminando;
- b) leggendo una poesia da gustare a fondo;
- c) ascoltando un brano musicale rilassante;
- d) assaporando il Silenzio mentre aspetti l'Alba;
- e) gustando un piatto cucinato con amore, in silenzio;
- f) facendo il morto sul mare, in un'acqua meravigliosa;
- g) preparando le verdure fresche per un minestrone;
- h) ammirando un bambino che dorme;
- i) immaginando di vederti mentre dormi felice;
- j) mentre riordini il tuo guardaroba con calma;
- k) disteso sotto un albero d'estate;
- l) e potremmo proseguire.

G) NOI SPERIMENTIAMO

Più che pensare, occorre vivere, sperimentare in prima persona.

ASSAGGIAMO alcune MEDITAZIONI

- 1) Camminiamo
- 2) Ascoltiamo una musica ad occhi chiusi
- 3) Ascoltiamo una poesia
- 4) Ascoltiamo il silenzio
- 5) **CONTEPLIAMO UN QUADRO ARTISTICO**

Troppo abituati a vedere scorrere sotto i nostri occhi centinaia di dipinti magari in un paio d'ore, la meditazione richiede altro. La possibilità di stare davanti a un quadro il tempo necessario per viverlo, per andarci dentro e per vederlo anche con distacco. Per cogliere sia quello che il pittore fa vedere, sia quello che ha inteso nascondere, come parte di un mistero che più che da scoprire, è da intuire come fonte di domande...profonde.

Un racconto zen ci illumina al riguardo:

Un allievo chiede al maestro: *"Maestro, per quanto tempo dovrò meditare per raggiungere la serenità?"*

Dopo un lungo silenzio, il maestro risponde: *"Trent'anni"*

L'allievo accusa il colpo. *"Ehm, è un po' troppo. E se raddoppiassi gli sforzi, se lavorassi sodo, giorno e notte, se non facessi più nient'altro?"*

Il maestro rimane in silenzio ancora più a lungo, poi finisce per sbottare: *"Allora, cinquant'anni"*

Fermandoci il tempo necessario per capire, riusciremo a comprendere che esistono due vie: quella dell'Intelligenza (intervenire, agire, manipolare la realtà con la volontà, la lucidità, gli sforzi) e quella dell'Esperienza (accogliere la realtà nuda e cruda e lasciare che ci ricopra, che ci abiti, che ci impregni, rilassando la presa con intensa attenzione).

Le due vie sono perfette, ognuna nel suo genere.

La piena consapevolezza consiste nell'intensificare la propria presenza nell'Attimo.

E' creare, attimo per attimo, un piccolissimo spazio per "vedersi agire".

L'Adesso è adesso, basta un attimo e la gazza volerà via e sarà un'altra cosa, un altro Adesso.

Questo è Sentire più che Pensare!

MEDITASTOP

H) NOI NON SIAMO UN'ISOLA

Siamo sulla Terra, viviamo in questo Mondo e la Meditazione non è una via comoda di fuga.

Essere Consapevoli non significa non vedere quello che non funziona, le cose che non ci piacciono e nemmeno aggrapparci al Pensiero Positivo Onnipotente.

Non significa nemmeno Lamentarsi a gogo e persistere immersi nei pensieri negativi.

La Meditazione ci aiuta a VEDERE DAVVERO ben oltre ogni ILLUSIONE. A vedere col Cuore, ad essere Umani e Spirituali, vedere le Ombre e la Luce.

A vedere le cose che non ci piacciono di noi, ricordando sempre la Bellezza inalienabile della nostra essenza.

Proviamo a dare uno sguardo sociologico, di parte, a quello che sta accadendo.

VISIONI SOCIOLOGICHE

Il punto di partenza: la presunta società del Benessere

Le domande fondamentali da farsi, al di là di tutto, sono:

- ✓ **Come sto, come mi sento in questa presunta società del Benessere?**
- ✓ **Quanto mi sento felice in questo periodo?**

Non siamo così propensi a fermarci ogni tanto, a porci delle domande fondamentali rispetto a quello che stiamo facendo, alle direzioni che scegliamo di seguire ogni giorno, alla possibilità di considerare più attentamente la reversibilità di alcune scelte per ricalibrare al meglio il percorso della nostra vita.

Chiedersi ogni tanto se siamo felici diventa esiziale per migliorare la nostra qualità di vita.

LA MEDITAZIONE DOVREBBE SERVIRE A QUESTO

La società che stiamo vivendo

Sempre per chiarezza non ho la pretesa di presentare una visione del mondo unica , perfetta e indiscutibile, piuttosto una chiave di lettura che stimoli la riflessione e il dibattito sul periodo che stiamo vivendo e sui risultati che il modello economico neo-liberista ha prodotto concretamente.

C'è la consapevolezza di agire su un terreno ancora fragile, incerto, sperimentale, dove l'onestà di cimentarsi in trasparenza la dice lunga rispetto ai grandi teorici che pubblicano testi perfetti sulla carta, si dilettono a insegnare nelle accademie più prestigiose, ma mai si mettono in gioco nella realtà, protetti nella torre d'avorio a cui non vogliono rinunciare.

La critica del filosofo Byung-Chul Han alla società neoliberista

Un contributo molto significativo sull'epoca che stiamo vivendo proviene dal filosofo Byung-Chul Han

Se le disuguaglianze sociali sono cresciute, è lecito chiedersi se è possibile una rivoluzione. Il filosofo tedesco- coreano risponde negativamente. Siamo inseriti in un magma indefinibile e manipolatorio che si presenta con una maschera gentile.

- ✓ Il nuovo capitalismo non è repressivo, ma seduttivo.

- ✓ Il potere non è più visibile, non c'è più una controparte evidente.
- ✓ Nel neoliberismo ciascuno è al contempo servo e padrone, imprenditore di se stesso.

“La lotta di classe si è trasformata in una lotta interiore. Chi oggi fallisce si dà la colpa e si vergogna: individuamo il problema in noi stessi, piuttosto che nella società”.

Il potere non agisce più mediante divieti e restrizioni, ma fa leva sul piacere e sulla soddisfazione dei desideri ovvero sulla libertà e fa sì che le persone si sottomettano volontariamente.

Il dominio si espleta attraverso l'ebbrezza della comunicazione. Smartphone, internet, Facebook sono i nuovi confessionali, dove ci denudiamo volontariamente. È questo senso di libertà a rendere impossibile la protesta. Questo denudamento, questo volontario passarsi ai raggi X, segue la medesima logica di efficacia dell'auto sfruttamento.

“Protestare contro cosa? Contro se stessi? Il neoliberismo ha dirottato le forze annientatrici e canalizzato la pulsione di morte verso la crescita, che è un proliferare canceroso e senza scopo. Producendo e crescendo, proviamo un'ebbrezza analoga a quella suscitata dalla morte: un'illusione di estrema vitalità che cela una catastrofe in rapido avvicinamento. La produzione è sempre più simile alla distruzione”.

Non c'è rinnovamento. L'obsolescenza programmata dei prodotti fa invecchiare le cose il più in fretta possibile. “Oggi le cose nascono morte”.

Byung-Chul Han coglie gli aspetti più profondi di questa crisi, l'immanentismo, che in nome della trasparenza ha annullato l'Alterità, la trascendenza e il divino.

La società della trasparenza è “una società pornografica in quanto massimizza e assottiglia la visibilità, facendo scomparire il mistero”. L'eccessiva autoreferenzialità narcisistica crea un senso di vuoto e “l'io affoga in se stesso”, perde il legame con la realtà e «l'Altro sparisce». Una società senza l'Altro è «una società senza eros». “Ognuno di noi ha bisogno d'amore. È l'amore dell'Altro a stabilizzare l'io”.

Il mondo in cui viviamo è folle e assurdo. I postumanisti come Ray Kurzweil vogliono creare l'uomo macchinico e immortale, dominato dagli algoritmi, ma **«la vita è spirito, e lo spirito la distingue dalla macchina»**. Lo spirito è molto diverso dall'intelligenza. La vita, a differenza della macchina, può creare andando oltre ciò che ha immagazzinato e inventare qualcosa di completamente Altro. La vita è miracolo. L'immortalità per mezzo della tecnologia è perdita della vita, ci fa “diventare immortali rinunciando alla vita”.

L'antidoto a questa “**servitù volontaria**”, per dirla con Etienne De La Boétie, è, come ha dichiarato Byung-Chul Han in una sua recente intervista a Marco Filoni sulla “Repubblica”, la speranza. *“È la speranza a unirci, a far emergere comunità e solidarietà. È il nucleo primario della rivoluzione. È lo slancio, il balzo in avanti. Ci apre gli occhi dinanzi a una vita diversa e migliore. La speranza apre al futuro. Solo lo spirito della speranza può salvarci”*.

In sintesi, ecco i principali problemi a cui far fronte:

UMANAMENTE, per evitare di metterci a capo del Mondo, proviamo a passare in rassegna i problemi più evidenti:

- ✓ nella rincorsa perenne facciamo fatica a trovare il SENSO di quello che siamo e che facciamo;
- ✓ tutto ciò genera uno stress permanente che proprio in quanto permanente diventa malattia, panico, psichiatria (risulta che una percentuale tra il 70 e il 90% di tutte le visite mediche effettuate negli Stati Uniti sia relativa a disturbi legati allo stress) e si privilegiano RIMEDI TAMPONE come le medicine;
- ✓ l'assenza di SENSO porta alla Depressione;

- ✓ si rafforza così l'idea e la pratica della Solitudine.

I) NOI PUNTIAMO AL BUONUMORE

Riagganciandosi al fattore Clima, la sfida sta nello scegliere uno sguardo comico della realtà, un altro sguardo impregnato di Grazia e Gratitudine che scombina radicalmente le letture pessimistiche e per nulla fertili che predominano anche la Società del Benessere.

La ricerca e la pratica del Buonomore non superficiale e distraente, un Buonomore rivoluzionario che sa vedere la Gioia ovunque, anche dentro la tristezza, che sa vedere oltre ogni tunnel, anche quelli che sembrano infiniti.

Questa è la sfida che la Meditazione ci aiuta a vincere.

Qui le tecniche possono essere diverse, dalla Clown terapia allo Yoga della risata.

L) NOI DESIDERIAMO CONTAGIARE FIN DA PICCOLI, NOI VEDIAMO TUTTI I BAMBINI CON SUPER POTERI

APPUNTI PER UN PROGETTO DI MEDITAZIONE NELLE SCUOLE

TARGET

- ✓ Alunni delle quarte e quinte classi della scuola primaria;
- ✓ Da coinvolgere: genitori e insegnanti come ruoli di supporto.

OBIETTIVI

- ✓ favorire il rilassamento del corpo in ogni sua parte;
- ✓ introdurre pratiche sperimentali meditative per rafforzare il concetto di presenza mentale e di consapevolezza, per un migliore supporto alla concentrazione e all'apprendimento;
- ✓ predisporre le fondamenta per un clima sereno di base sul quale costruire e mantenere relazioni armoniose mirate a stimolare la creatività individuale e sociale;
- ✓ proporre l'alfabetizzazione emotiva per favorire sia il riconoscimento che la gestione delle emozioni;
- ✓ introdurre elementi di educazione al buonomore come antidoto allo stress e come propulsore della creatività.

LA PRATICA MEDITATIVA

Considerato il target da coinvolgere, l'introduzione della pratica prevede una gradualità sia nei tempi, sia nelle modalità, così da rendere piacevole ed efficace la proposta.

Verranno sperimentate diverse tecniche guidate e all'inizio con un basso minutaggio (10 minuti), sarà introdotta la musica come supporto e via via si farà scoprire ai ragazzi l'opportunità di fare meditazione in numerose modalità diverse: seduti, al chiuso, all'aperto, come camminata consapevole, ecc.

La pratica meditativa, in una società stressata e stressante può avere anche una funzione terapeutica di pronto soccorso per i momenti di conflitto e di rabbia o per la gestione di tensioni che potrebbero emergere in classe.

LE RICERCHE

Spesso sintomi di stress non gestito nei bambini vengono erroneamente scambiati per comportamenti inappropriati da reprimere. I bambini vengono rimproverati da insegnanti e genitori per azioni che sono in realtà reazioni dovute allo stress, piuttosto che a un cattivo comportamento intenzionale.

Le tre fonti principali di stress si riferiscono ai voti (36%), la famiglia (32%), e gli amici, coetanei, pettegolezzi e molestie (21%).

Le tre strategie più utilizzate per rispondere allo stress erano:

- ✓ giocare, fare qualcosa di attivo (52%)
- ✓ ascoltare musica (44%)
- ✓ guardare TV o giocare a un videogioco (42%)
- ✓ nessuna prevedeva introspezione o contemplazione

L'approccio pedagogico prevalente si concentrava nel tentativo di identificare i fattori di rischio che sembravano determinanti quel comportamento sociale. Le cosiddette "guerre preventive" come le "guerre alle droghe", ecc.

Poi si è passati a studiare e rafforzare le capacità resilienti, cambiando il paradigma e puntando alla valorizzazione e potenziamento dei punti di forza dei ragazzi.

Uno dei più importanti fattori protettivi è la presenza di un adulto amorevole e solidale (ancor meglio se ce ne sono tanti), che crede nel suo valore.

Interessante scoprire che l'Attenzione sembrerebbe una abilità flessibile, da allenare.

E l'importanza di rafforzare le competenze socio-emotive:

- 1) **AUTOCONSAPEVOLEZZA:** identificare i propri pensieri, sentimenti e punti di forza e riconoscere il modo in cui essi influenzano scelte e azioni.
- 2) **CONSAPEVOLEZZA SOCIALE:** identificare e comprendere i pensieri e i sentimenti altrui, sviluppare l'empatia ed essere ingrato di assumere la prospettiva degli altri.
- 3) **AUTOGESTIONE:** gestire le Emozioni cosicché esse possano facilitare l'attività in corso di svolgimento più che interferire con essa; porsi obiettivi a lungo e a breve termine; gestire gli ostacoli che si possono incontrare sul cammino.
- 4) **DECISIONISMO RESPONSABILE:** generare, mettere in atto e valutare soluzioni positive e informate ai problemi, e considerare le conseguenze a lungo termine delle proprie azioni, per se stessi e per gli altri.
- 5) **ABILITA' RELAZIONALI:** dire no alla pressione negativa da parte dei pari lavorare per risolvere i conflitti allo scopo di mantenere legami sani e gratificanti con individui e gruppi.

ALCUNI PRINCIPI GUIDA

- a) Sperimentare la calma e le pratiche di rilassamento per conto proprio prima di coinvolgere i bambini;
- b) l'Adulto ha il doppio ruolo di persona sempre disponibile a imparare e guida;
- c) i bambini imparano meglio se partecipano attivamente all'apprendimento e alla costruzione delle regole e delle decisioni;
- d) la nuova consapevolezza ha bisogno del suo tempo per manifestarsi.

BENEFICI

- ✓ accresciuta consapevolezza e comprensione di sé;
- ✓ maggiore abilità nel rilassare il corpo e allentare la tensione fisica;
- ✓ migliore concentrazione e abilità a prestare attenzione, fattori critici per l'apprendimento;
- ✓ la capacità di affrontare situazioni stressanti più efficacemente creando una modalità di reazione agli agenti stressanti più rilassata;

- ✓ maggiore controllo sui propri pensieri, con esclusione dei pensieri sgradevoli;
- ✓ maggiore opportunità per una comunicazione più profonda tra genitore e bambino, a causa della condivisione regolare di pensieri e sentimenti.

OPERATORI

- ✓ Un esperto esterno che imposta e conduce i primi passi e realizza il progetto in classe;
- ✓ Due docenti di supporto al progetto che acquisiscono le necessarie competenze e poi possono proporre la continuità del progetto solo con una supervisione dell'esperto.

I genitori è opportuno che siano informati prima di iniziare il progetto e, se vorranno, potranno ricevere gli strumenti e le informazioni per sperimentarlo in famiglia.

Modelli di intervento nelle classi

Esempi di meditazioni brevi per bambini

UNO

- ✓ Meteo Emotivo dei singoli e della classe
- ✓ Un breve racconto
- ✓ Una breve meditazione
- ✓ Due note sul Diario emotivo

DUE

- ✓ Meteo Emotivo
- ✓ Mini sessione Yoga della risata
- ✓ Visualizzazione ridens
- ✓ Due note sul Diario emotivo

TRE

- ✓ Uno o due testimonianze emotive di bambini
- ✓ Una poesia (in questo caso, prendo in prestito):

Voglio

(tratta dal libro: "Cartas para Claudia"¹ (Lettera per Claudia) Ed. 1989 di Jorge Bucay)

Voglio che mi ascolti, senza giudicarmi
Voglio che mi dia il tuo parere senza consigliarmi
Voglio che abbia fiducia in me senza sollevare pretese
Voglio che mi aiuti, senza tentare di decidere per me
Voglio che ti prenda cura di me, senza annullarmi
Voglio che mi guardi, senza proiettarti su di me
Voglio che mi abbracci, senza asfissiarci
Voglio che m'incoraggi senza spingermi
Voglio che mi sostenga, senza farti carico di me
Voglio che mi protegga senza menzogne
Voglio che ti avvicini, senza invadermi
Voglio che conosca le parti di me che ti piacciono di meno

¹ Jorge Bucay è nato a Buenos Aires nel 1949. È psicologo, drammaturgo e scrittore. Autore di diversi libri tra i quali forse quello più famoso in Italia "Lettere per Claudia" che raccoglie una sua corrispondenza immaginaria rivelatrice con Claudia, che chiarirà molti dei suoi dubbi sulla conoscenza di sé, sull'amore, sulla bellezza della vita e sui segreti della psicologia. Il libro è già diventato anche un classico di tecnica di auto-aiuto.

*E che le accetti senza pretendere di cambiarle
Voglio che sappia,... che oggi puoi contare su di me,...
Incondizionatamente.*

- ✓ Ascolto di musica e Silenzio
- ✓ Due note sul Diario emotivo
- ✓ Esercizi meditativi sulle Vitamine G e Diario della Gratitudine

E la carissima amica Linda Lantieri² ci ricorda:

“Purtroppo, man mano che i bambini crescono, ricevono spesso messaggi -espliciti e impliciti - relativi al fatto che le straordinarie esperienze della loro vita interiore non rappresentano una parte “accettabile” della loro realtà. Iniziano a pensare che forse non è possibile sapere cose in maniera intuitiva o avere profonda compassione per qualcuno, perché non sono grandi abbastanza per farlo.

Con la crescita, la consapevolezza della propria vita interiore diventa sempre più repressa, dimenticata e segreta.

Svolgere gli esercizi meditativi, mindfulness³ con loro, comunica loro chiaramente il messaggio che noi sappiamo riconoscere e valorizzare le loro capacità interiori.”

M) NOI PIANTIAMO SEMI

PER CONCLUDERE...

Come l’Uomo che piantava gli alberi descritto nel famoso libro di Jean Giono, non è necessario fare grandi campagne sociali mediatiche sulla filosofia e la pratica del Dono.

Basta essere vigili e consapevoli, seminare dentro se stessi stimoli che, innaffiati ogni giorno, daranno frutti inaspettati. E poi lasciare che questo traspaia dal nostro viso, dal nostro sorriso, dalla nostra soddisfazione che il cuore tramanda.

Il contagio sarà naturale, coi tempi che l’Universo riterrà idonei.

Senza mettere in piedi strategie complesse di comunicazione, campagne social, eventi mega e influencer mondiali, il dono ha forse più bisogno di silenzio e paziente cura.

Come l’attività di un contadino richiede.

Ecco alcuni pensieri sparsi che propongo come riflessione finale:

- Il primo aspetto da tenere in considerazione è il rapporto tra Dono e Natura. Il rispetto dei tempi e delle Leggi della Natura favorisce la diffusione della pratica del Dono. La Natura è un dono di per sé. Il problema nasce quando lo si dà per scontato.
- La proposta di immaginare una Visione sociale fondata sul Dono può generare un’alchimia spiazzante i cui risultati possono essere imprevedibili. Basta fare il primo passo.

² **Linda Lantieri**, è autrice del libro “Costruire l’intelligenza Emotiva” Edizione La Meridiana; esperta di fama internazionale per l’educazione socio-emotiva e la risoluzione dei conflitti, è membro del consiglio di fondazione del CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning), Istituto fondato da Daniel Goleman che promuove e diffonde programmi di sviluppo dell’intelligenza emotiva.

³ **Mindfulness** è un termine inglese che significa “consapevolezza” e rappresenta il fulcro di questa pratica meditativa: prestare attenzione “momento dopo momento” a quello che accade. Ha profonde radici nella pratica meditativa dei Sufi : vipassana;

- La facoltà di leggere la società che stiamo vivendo come fonte di separazione tra le persone, stimola la visione della connessione tra gli umani e con la Natura nel suo complesso e apre all'entusiasmo verso nuove vie più intriganti di coltivazione delle relazioni umane.
- Il mito della Crescita continua vale sicuramente per l'evoluzione degli esseri umani, vere potenzialità dell'Universo, ma entra in crisi sul versante economico e produttivo dove la crescita inarrestabile si scontra con produzioni in eccesso, fine a se stesse, incremento di rifiuti che non si sa più dove mettere o come riciclare.
- Forse occorre fermarsi a riflettere e ricercare nuovi equilibri dove si rimettono al centro i bisogni essenziali, ci si riappropria del ruolo di regista delle proprie vite, si respinge il modello che promuove continui servizi che creano dipendenza manipolando bisogni sia importanti che effimeri.
- Meglio orientare l'attenzione verso una crescita diversa, che punta all'evoluzione degli umani, all'espansione della propria spiritualità e alla connessione profonda con l'universo tutto, tralasciando il modello illusorio che vede l'uomo dominatore del Mondo.
- Il denaro, in tutto questo processo, può trasformarsi da sterco a energia di sostegno dei desideri più profondi, di sviluppo e valorizzazione dei talenti che ciascun essere umano possiede.
- Il denaro, riconfigurato, non necessita di essere accumulato, ha piuttosto bisogno di circolare per realizzare i migliori progetti che davvero promuovono l'evoluzione e il miglioramento della qualità di vita delle persone e del Pianeta.
- Nell'ottica della condivisione la paura di rimanere squattrinati viene meno, investendo sull'economia circolare del dono e sul sostegno reciproco, storicamente chiamato "mutuo soccorso".

Tutto ciò può sfociare in un miglioramento significativo delle Relazioni, nella costruzione graduale di nuove Comunità.

- ✓ **Quale società desideriamo?**
- ✓ **Quali valori intendiamo coltivare per affermare l'Economia circolare del Dono?**

La proposta può apparire semplice, ma in realtà è piuttosto impegnativa.

Immaginate di introdurre nella nostra Costituzione, come semi di continuo miglioramento, delle Vitamine speciali: **le Vitamine G.**

La **Gioia** come fonte e come obiettivo quotidiano che sa comprendere in se stessa persino la tristezza, ma che alchemicamente, pur accogliendola, la sa trasformare in energia di cambiamento.

Il **Gioco** come metodo che cadenza l'esistenza come occasione di divertimento creativo, ben oltre qualsiasi routine.

E come spinta a non stare alla finestra della vita facendo gli spettatori: mettersi in Gioco è il segreto per una vita piena di senso.

La **Gentilezza** come arte di approccio relazionale, ricco di attenzione, espressione di un'intelligenza empatica fondata su una capacità di ascolto che si affina col tempo e che lascia sempre spazio a nuove possibilità.

La **Gratitudine** intesa come nuovo sguardo su noi stessi e sul mondo, quello sguardo che letteralmente ti ribalta perché ti fa vedere l'essenza del Dono in ogni manifestazione del Creato.

Con questa visione cambia tutto, persino quello che noi abbiamo l'abitudine di leggere come negativo, la gratitudine lo trasforma come nutrimento per salire un nuovo gradino evolutivo.

Infine, la **Generosità**, che risponde alla legge universale del Dare, da cui nasce l'importanza del Dono. Un Universo tutto da esplorare, da non dare come scontato. Anche l'arte del Dare richiede Gentilezza, ascolto, empatia, conoscenza dell'altro...per confezionare un dono personalizzato che non sia accomodante, ma piuttosto sia in grado di stimolare una crescita e un'evoluzione realmente feconda.

La combinazione di queste Vitamine G è una vera e propria scommessa.

L'Alchimia che mette in moto potrà generare risultati inaspettati.

Sfidando l'incertezza e rifiutando la prevedibilità possiamo attrezzarci per affrontare con un nuovo spirito le nostre paure, uniche a garantirci nuove possibilità, mai rivelatesi prima.

Diventare Co Creatori è un rischio che val la pena di correre!

N) NOI ALLARGHIAMO LA VITA

La lunghezza effettiva della vita è data dal numero di giorni diversi che un individuo riesce a vivere. Quelli uguali non contano.

Il tempo infatti come aveva intuito Einstein con quella sua famosa teoria della relatività è un'emozione. Ed è una grandezza bidimensionale, nel senso che lo puoi vivere in due dimensioni diverse:

....."in lunghezza e in larghezza. Se lo vivete in lunghezza, in modo monotono, grigio, sempre uguale, dopo sessant'anni, voi avete sessant'anni. Anzi ve ne sentirete anche di più addosso!

Se invece lo vivete in larghezza, con alti e bassi, con passione, innamorandoti, magari facendo pure qualche sciocchezza, allora dopo sessant'anni avrai solo trent'anni. Il guaio è che gli uomini studiano come allungare la vita, quando invece bisognerebbe allargarla." (Luciano De Crescenzo)

O) NOI PROPONIAMO GLI ABBRACCI

"ABBRACCIADABRA" (di Francesca Marchegiano, Ed. Il Ciliegio 2015)

una fiaba che fa scoprire un bellissimo effetto collaterale della terapia degli Abbracci.

Abbracci gratis per tutti, anche da parte mia.

Bibliografia

Autore Alberto Terzi(*)

- ✓ Il manager cooperativo: il modo partecipativo di dirigere, Ed. Sipiel (1989)
- ✓ Giochi per ridere- educatori gli adolescenti divertendosi. Edizioni La Meridiana (2006)
- ✓ Siamo seri: proposte per educare al ridere, Edizioni Edizioni La Meridiana (2007)
- ✓ Emozioni in gioco, Edizioni Edizioni La Meridiana, (2008)
- ✓ Yoga della risata, Edizioni La Meridiana, (2009)
- ✓ Diario della Gratitudine(2011) Officina della narrazione
- ✓ L'abbracciosofia del buonumore , la meridiana(2015)
- ✓ Leader di risata, Edizioni La Meridiana (2015)
- ✓ Lumascheggia, fiaba per adulti, Officina della narrazione (2016)

(*) Alberto Terzi: Sociologo della salute, vive a Como - è Socio Onorario dell'Associazione Comunità RNCD con la quale collabora da molti anni. Ha promosso un ciclo di ricerche sociologiche sulla prevenzione tra le più approfondite in Italia e all'estero, contribuendo a definire agli inizi del 2000 nuove linee di prevenzione primaria delle tossicodipendenze. Ha presieduto per oltre 20 anni il Centro Studi Prospettive specializzato sulla prevenzione primaria, è stato consulente della Presidenza del Consiglio per 10 anni nel campo delle dipendenze e ha presieduto per oltre 20 anni l'Associazione Stringhe Colorate, per promuovere il buonumore e percorsi olistici sulla salute. Scrittore di diversi saggi tra i quali "emozioni in gioco" scritto insieme a Lidia Piatti edizione meridiana. Ha tenuto in Italia e all'estero numerose conferenze e corsi di formazione per le istituzioni, le scuole, associazioni e imprese ;

Altri Autori

- ✓ Linda Lantieri, Costruire l'intelligenza Emotiva - Edizione La Meridiana (2015)
- ✓ Monia Monti, Giochiamo a meditare, RED edizioni (2023)
- ✓ Monia Monti, Il quaderno dei bimbi calmi e felici, Ed EIFIS (2012)
- ✓ Marina Panatero, Tea Pecunia, Il libro della meditazione per bambini: genitori sereni e bimbi felici, Ed. OM
- ✓ Marina Panatero, Tea Pecunia, Giochiamo a rilassarci, Feltrinelli, (2016)
- ✓ Guidalberto Bormolini, L'arte della meditazione, Ponte alle grazie, (2022)
- ✓ Jon Kabat Zinn, Vivere momento per momento, Corbaccio (2004)
- ✓ B. Allan Wallace, la mente in equilibrio, Amrita (2009)
- ✓ Thich Nath Hanh, la pace è ogni passo, Ubaldini (1991)
- ✓ Francesca Marchegiano, Abbracciadabra, Il Ciliegio, (2015)

Dispensa a cura di **Alberto Terzi(*)**, per il libero apprezzamento

