



Yoga Educazione

La Rivista Yoga educazione è stata registrata al n° 12/11, presso il Tribunale di Trani – Ufficio Stampa in data 10/11/2011.

Direttore Responsabile
Felice Abbattista

Direttore editoriale
Maria Cavalluzzi

Redazione
Stefania Lisena – Anna Chiusolo – Beatrice De Gennaro – Nicola Nesta – Katia Baldassarre – Stefania Sgherza

Editore
Associazione Nazionale Yoga Educazione

Comitato Scientifico della rivista:

prof. V. A. Baldassarre (docente Università di Bari), prof. M. Baldassarre (ricercatore Università di Bari), Alessia Mandato (dottore di ricerca in sociologia), dott.ssa Maria Cavalluzzi (pedagogista), A.M.Bufi (dirigente scolastico), F. Castellini (dirigente scolastico), R. Sebastio (dirigente scolastico), M. Biscotti (dirigente scolastico).

Progetto grafico editoriale ed Editing
Maria Cavalluzzi

Il Maschile e il Femminile

*di Sn. Mridulananda (Maria Cavalluzzi)
Cultore della materia in Pedagogia Sperimentale*

Se pensiamo al maschile e al femminile come forze che fluiscono o dovrebbero fluire, scandendo l'esistenza di ognuno di noi allora l'educazione delle giovani generazioni non può essere avulsa da una riflessione su tali energie. In oriente si afferma che nel percorso di crescita personale il soggetto dovrebbe armonizzare il maschile ed il femminile dentro di sé. Il principio femminile è legato alla capacità del soggetto di accogliere, riflettere, sognare, immaginare il principio maschile all'azione, alla forza. Il femminile il maschile sono immagini archetipiche che attraversano anche la letteratura dell'infanzia in modo estremamente polarizzato. Tali principi entrano a far parte della vita dei bambini attraverso le fiabe.

Il maschile è rappresentato da immagini mitiche quali l'eroe, il principe; il femminile è associato ad immagini come quella della madre, generatrice, accogliente sensibile ecc.. Nei racconti c'è sempre una grande interazione tra queste forze. Uno scambio tra dare e prendere, tra azione, sofferenza, paura.

Le fiabe sono un percorso immaginario per arrivare all'altro da sé per sperimentare i diversi ruoli senza



Sommario:

Il maschile e il femminile 1

La scuola come setting di alfabetizzazione professionale 2

Il silenzio, una risorsa per corpo e mente 6

Lezione di yoga per bambini 8

Alla ricerca di me 9

Libri per espandere le frontiere della mente 11



rischiare, perché nel mondo della fantasia tutto è sicuro. In oriente il concetto di yin e yang, ida e pingala, si riferisce al maschile e al femminile come dimensioni che, attraverso le pratiche yoga, dovrebbero essere stimolate e armonizzate in ogni soggetto e dunque anche nei bambini. Un esempio della circolarità e compenetrazione di tali concetti si trova, a mio avviso, in modo chiaro ed efficace nel racconto delle "mille e una notte" nel quale un sultano persiano tradito dalla moglie, decide di uccidere tutte le successive spose con le quali passerà la prima notte di nozze. Solo una di esse: Sheherazade, riesce a fermare il sultano dai suoi propositi facendo appello all'immaginazione dello sposo, stimolando in lui uno spazio di contemplazione interiore, che ammorbidisce la dura ferita del suo animo.

Il dolore del maschile è curato nell'incontro con il femminile, avviene così un'alchimia che è fuori da sé, ma che i bambini dovrebbero imparare a cercare dentro di sé per esprimersi in modo equilibrato. Imparando ad alternare dimensioni di forza con esperienze di ascolto, azioni collegate al fare concreto ad altre collegate alla riflessione, al sentire, all'immaginazione.

La Scuola come Setting di Alfabetizzazione Emozionale

*Anna Maria Salinaro
Dirigente Scolastico
Supervisore del Tirocinio del Corso di Laurea in Scienze della
Formazione Primaria
Università degli Studi - "Aldo Moro" di Bari*



"Non si vede bene che col cuore. L'essenziale è invisibile agli occhi"

(A .De Saint-Exupery)

La promozione della crescita e del benessere della persona-studente da perseguire anche nell'ottica del raggiungimento del successo scolastico (da intendersi secondo l'accezione della piena consapevolezza di acquisizione delle competenze chiave e della loro sicura spendibilità anche in contesti extrascolastici) rimanda all'idea di educazione alla salute come sfondo integratore del Curricolo di Istituto, da visualizzare e contestualizzare in proposte progettuali attraverso le quali

condurre gli studenti delle scuole di ogni ordine e grado ad acquisire conoscenze e strumenti autonomi di giudizio (come capacità di far fronte alle forme di conformismo negativo, sollecitate a volte dalle aggregazioni giovanili e dai media), ad individuare e ad appropriarsi consapevolmente di strategie relazionali e valori accettabili.

La costituzione di **health setting**, cioè di contesti educativi orientati alla promozione del benessere personale e sociale e a stili di vita positivi rimanda all'idea di scuola come "comunità di dialogo, di ricerca, di esperienza sociale, informata ai valori democratici e volta alla crescita della persona in tutte le dimensioni" (D.P.R. n. 249/1998) che diventa poi "comunità educante quando genera una diffusa convivialità relazionale, intessuta di linguaggi affettivi ed emotivi ed è anche in grado di promuovere la condivisione di quei valori che fanno sentire i membri della società come parte di una comunità vera e propria. La scuola affianca al compito "dell'insegnare ad apprendere" quello "dell'insegnare ad essere" con l'obiettivo di valorizzare l'unicità e la singolarità di ogni studente" (D.P.R. n. 89/2009).

Questo richiede alla scuola l'attuazione di una vera e propria rivoluzione copernicana dei tradizionali assetti relazionale/comunicativo, didattico, organizzativo per promuovere un coinvolgimento attivo e responsabile, investendo su una rinnovata funzione formativa che diventa risorsa strategica per stimolare negli studenti l'acquisizione di abitudini mentali e comportamenti positivi.

Una mission educativa così definita assume una valenza preventiva autentica poiché finalizzata a sviluppare le potenzialità di ogni studente, a renderli protagonisti dell'esperienza scolastica (come auspicato dalle Indicazioni per il Curricolo del M.I.U.R. del 2007 e ribadito nuovamente in quelle del 2012), consapevoli della propria esistenza e, pertanto, lontani dai molteplici aspetti della dipendenza. In classe l'adolescente deve avere la possibilità di interrogare e narrare la vita, di problematizzarla, di approfondirla, di renderla libera e ricca. Gli eventi della propria vita devono essere trasferiti e inclusi nella sfera dei valori, delle consuetudini, degli scambi comunicativi, condivisi all'interno della propria comunità,



attraverso la riorganizzazione personale dei sistemi simbolici della cultura di appartenenza. Questo implica per i docenti il saper accettare la sfida di “lavorare non solo con i contenuti disciplinari e con le didattiche specifiche ma anche con i processi, con le relazioni, con i significati, con le motivazioni da cui dipendono il successo o l’insuccesso scolastico, la gioia, la tristezza, la voglia di vivere e di lavorare o la rinuncia, la disistima di sé, il rifiuto più o meno esplicito della vita nelle forme dell’uso di droga, della fuga da casa, della devianza, della violenza e del suicidio” (C.M. M.P.I. n. 362/1992).

Significa anche saper riconoscere nel conseguimento di esiti scolastici apprezzabili **il ruolo importante giocato dall’intelligenza emotiva (Goleman) al pari di altre forme di intelligenza (Gardner)**: promuovere azioni ed esperienze di alfabetizzazione emozionale vuol dire orientare lo studente ad essere consapevole del proprio processo di crescita relazionale e cognitivo.

L’autoconsapevolezza diventa così la competenza del saper discernere i legami presenti tra pensieri, sentimenti, reazioni; del saper discriminare se si sta assumendo una decisione determinata da pensieri o sentimenti; del saper ricercare scelte alternative; del saper ipotizzare risoluzioni costruttive dei conflitti.

Includere nel curriculum di istituto percorsi di educazione affettivo-emotivo-relazionale comporta:

a livello comunicativo relazionale: l’adozione di uno stile collaborativo/democratico veicolato attraverso messaggi verbali e non-verbali organizzati in feed-back positivi, conferme, affettività positiva, ascolto attivo, negoziazione e condivisione autentica che determinano un “clima di classe” realmente accogliente, incoraggiante, facilitante dove si dia spazio anche alla “pedagogia del sorriso” (C. Guido).

a livello didattico: il saper leggere i bisogni formativi presenti nella classe e personalizzarli nei percorsi scolastici; dare spazio alle **didattiche corporee** rivalutando così l’unità del soggetto che apprende: si pensi alla metafora di D. Pennac **sul presente di incarnazione** come tempo specifico per un apprendimento significativo e ai brillanti esiti di tutti i progetti sullo yoga a scuola, attivati sul territorio nazionale, che hanno visto migliorare negli alunni l’autocontrollo, l’autoconsapevolezza emotiva, i livelli di attenzione e

l'apprendimento consapevole e trasformare così le competenze chiave di cittadinanza europea nelle **Life Skills** indicate dall'O.M.S., come si evince dallo schema sotto riportato.

COMPETENZE CHIAVE	LIFE SKILLS
Comunicazione nella madrelingua	Comunicazione efficace
Comunicazione nelle lingue straniere	Capacità di relazione interpersonale
Competenze in matematica e competenze di base in scienze e tecnologia	Problem solving
Competenza digitale	Problem solving/Comunicazione efficace
Imparare a imparare	Problem solving
Competenze sociali e civiche	Autocoscienza/Senso critico Gestione delle emozioni/Empatia Gestione dello stress Capacità di relazione interpersonale
Spirito di iniziativa e intraprendenza	Senso critico Problem solving/Decision making Creatività
Consapevolezza ed espressione culturale (identità storica, geografia ed uso umano del territorio, espressione artistica e musicale, espressione corporea)	Comunicazione efficace/Creatività

Il saper realizzare pratiche di valutazione orientativa e formativa, elaborate attraverso processi di negoziazione e condivisione delle stesse modalità valutative, da costruire in un clima di “pedagogia della mitezza” come auspicato da V.A. Baldassarre.

A livello organizzativo: implica l'adozione di strategie laboratoriali intendendo per laboratorialità un apprendimento in situazione e significatività dei compiti e degli obiettivi proposti agli allievi, con un ricorso costante alla problematizzazione dell'esperienza. Richiede anche una destrutturazione dei tradizionali spazi scolastici per superare la classica asimmetria relazionale presente nella diade docente-alunno e promuovere un apprendimento di tipo cooperativo: si pensi alla diffusione a livello nazionale del progetto “La scuola senza zaino”.

Esige poi una condivisione degli stili educativi nel patto di corresponsabilità scuola-famiglia per riconsegnare ai bambini/ragazzi – scolari il diritto alla pienezza della loro identità (spesso a scuola fa ingresso solo lo scolaro – studente: bellissima a proposito è la metafora dello studente “cipolla” descritta da D. Pennac nel suo famoso “Diario di scuola”). Postula, infine, un'attenzione significativa da dedicare ai tempi della relazione con la classe, soffocati di frequente da quelli strutturati solo sul processo di insegnamento/apprendimento.

Educare alle emozioni postula, pertanto, una scuola che sappia ricercare un dialogo

con la persona scolaro nella sua totalità, dove il docente si riappropri della dimensione più autentica dell'**e-ducere**, dove solo l'educare col cuore può realmente promuovere il benessere dello studente e la valorizzazione della sua persona nei riti della quotidianità dell'aula.



Il Silenzio, una Risorsa per Corpo e Mente

di **Beatrice De Gennaro**

Ma il silenzio può essere anche moda come quella in voga oggi, fatta di vacanze in chioschi e monasteri, di silent party, importati dagli Stati Uniti, di film, libri e seminari silenzio continua ad essere indefinibile,

L'obbligo di star zitti, di tacere, di non fare rumore, l'assenza di parole usata e vissuta come punizione, l'atteggiamento di chiusura e di mutismo ostinato che noi stessi adottiamo in caso di lutto, frustrazione, rimprovero, violenza, rappresentano solo alcune delle motivazioni che rendono negativa l'accezione comune del termine *silenzio*, nonostante esso possa e voglia dire mille altre cose e nonostante sia pieno di mille cose. Il silenzio come ordine, minaccia, vuoto, come interruzione o addirittura fine, come omissione, incapacità, impotenza nei contesti sociali, affettivi, lavorativi. Ma il silenzio può essere anche moda come quella in voga oggi, fatta di vacanze in chioschi e monasteri, di silent party, importati dagli Stati Uniti, di film, libri e seminari sull'argomento, persino di spot pubblicitari che sono pure e semplici immagini: nonostante tutto questo riveli una nuova attenzione verso di esso, il silenzio continua ad essere indefinibile, impercettibile (pare che sotto i 60 decibel non cogliamo più suoni), forse anche inaccettabile, pronto sempre ad essere infranto e rotto in qualche maniera, forse semplicemente perché non può eludere introiezione ed introspezione, non può che allontanarci dal mondo proiettivo e produttivo della parola e del rumore, infondere in noi un senso di perdita difficile da accettare così come non accettiamo, per paura, i nostri desideri e le emozioni più vere, a volte scomode ed ingombranti. In realtà, se scelto, se praticato, così come insegnano le grandi filosofie orientali ed anche occidentali, il silenzio libera fantasia ed immaginazione, allontana dalla realtà e diventa espressione di uno stato interiore sempre più profondo che riequilibra la mente, crea distacco e distensione, avvolge i pensieri, spesso li alleggerisce o li disperde. Secondo uno studio dell'Ohio University, 10 minuti di silenzio al giorno per due settimane riequilibrano il sistema endocrino, facilitano il rilascio di neurotrasmettitori che regolano il comportamento e



l'affettività, influiscono positivamente sull'attività dell'ipotalamo, riducendo i livelli di noradrenalina e cortisolo, ormoni attivi nella mediazione delle risposte di ansia e stress. Inoltre, nel silenzio, le molecole del piacere e del dolore si bilanciano inducendo calma e rilassamento. Dedicando almeno 5 minuti ad una pausa di silenzio ogni mattina, al risveglio, quando si è in ipoglicemia, si permette alle endorfine prodotte di neutralizzare la tensione dovuta ai livelli più alti di adrenalina e cortisolo. In assenza di rumore anche l'attività elettrica dei due emisferi elettrici del cervello diventa ben bilanciata e sincronizzata e si attiva con maggiore intensità la memoria interpretativa e non solo quella procedurale. In poche parole: tutto si condensa, si trasforma in racconto, storia, visualizzazioni, le emozioni della gioia si amplificano, si attivano i neuropeptidi, molecole della felicità. A tale scopo è meglio trascorrere le pause di silenzio, a cui il metodo degli yogi suggerisce di accostarsi gradualmente, con gli occhi chiusi, di sera, quando i livelli di cortisolo, ormai bassi ed ulteriormente riequilibrati dall'assenza di rumore, possono contribuire a rimodulare l'attività endocrina, nervosa ed immunitaria. Trenta minuti di silenzio dopo essere stati esposti a sottofondo musicale in supermercati o banche permettono di ridurre l'acidità gastrica e di migliorare la propria capacità di attenzione mentre due micropause di due minuti l'una a metà mattina e a metà pomeriggio, favorendo la calma, controllano la secrezione di insulina e delle emozioni negative, migliorando l'ossigenazione del sangue attraverso il rilassamento muscolare, diminuiscono il bisogno compulsivo di cibo ed alimenti spazzatura. Ma, al di là di quelli che possono essere i benefici più o meno confermati dai vari studi e ricerche, del silenzio sul nostro corpo e sulla nostra mente, rimane valida la sua importanza come stile di vita da perseguire, linguaggio e mezzo per stabilire e mantenere relazioni nuove e diverse. Sembrerà strano ma il silenzio è contatto quando ci avvicina nella libertà dal clamore e rumore di sempre, è una sospensione che offre apertura nei confronti non di una voce ma di altra attenzione alle voci stesse, alle parole, alle forme di comunicazione in genere che ci limitiamo a misurare con gli strumenti della comprensione logico verbale. Silenzio e parola si assomigliano e si completano quando diventano ascolto e disponibilità, quando assecondano una propensione naturale e specifica dell'uomo che è quella di andare verso l'altro e di accoglierlo, senza pregiudizi e senza presunzione.

In assenza di rumore anche l'attività elettrica dei due emisferi elettrici del cervello diventa ben bilanciata e sincronizzata e si attiva con maggiore intensità la memoria interpretativa e non solo quella procedurale.





Lezione di yoga per bambini

di Stefania Lisena

La vita dei bambini è diversa da quella degli adulti; o meglio la vita per i bambini è un'altra cosa. Diversi, infatti, sono i loro organi sensoriali: la realtà viene percepita in altro modo, potremmo dire più vivido, più vitale. Ed è per questo che una lezione yoga per bimbi deve essere diversa da quelle indirizzate agli adulti. Deve avere caratteristiche somiglianti a loro: i piccoli hanno bisogno di muoversi e divertirsi; per loro vanno pensate attività psicomotorie e spirituali che (sempre con un approccio ludico) hanno lo scopo di aumentare la loro capacità di rilassarsi ed anche di concentrarsi, di scoprire il proprio corpo, l'emozioni, i propri pensieri e la vita che alberga in se stessi.

L'obiettivo è il solito di questa disciplina millenaria, ovvero raggiungere uno sviluppo armonico tra corpo, mente e coscienza. Nelle lezioni yoga destinate ai bambini, attraverso il gioco s'insegna a conoscere il proprio corpo, a svilupparlo in modo armonioso attraverso le asana (cioè le posizioni yoga); ma anche a conoscere e fare propri, alcuni principi etici che sono il fondamento dello yoga: la non violenza, l'onestà e la verità, nonché il controllo di sé stessi attraverso la consapevolezza (riconoscimento e quindi gestione) delle proprie emozioni. I vantaggi dello yoga per i bambini sono strettamente connessi anche al corso di yoga al quale si sceglie di iscriverli. I benefici maggiori si hanno con l'hatha yoga, il cosiddetto "yoga fisico" che associa le asana (le posizioni fisiche), al pranayama (la respirazione) e alla meditazione. Tali corsi consentono ai bambini di godere appieno di tutti i già citati benefici dello yoga, in sintesi: lo sviluppo della flessibilità e del senso dell'equilibrio, lo sviluppo della concentrazione e la liberazione dallo stress quotidiano e non da ultimo il rafforzarsi del sistema immunitario. In pratica, e in linea generale (il particolare dipende dall'impronta didattica dei singoli insegnanti), una lezione di yoga dovrebbe iniziare con i tappetini disposti in cerchio: si comincia a giocare puntando su esercizi dove si sperimenta l'aiuto e la collaborazione reciproca (è decisamente esclusa la competizione: non ci sono né vinti, né vittoriosi).

Le asana vengono mostrate dall'insegnante: sono posizioni che ricordano talune posture assunte dagli animali e da cui prendono anche il nome (cane, gatto, serpente, leone...); intanto viene narrata una storia che, con un po' d'immaginazione, lega le posizioni tra di loro dando un senso logico alla sequenza di esercizi, prendendo in prestito le qualità degli animali. I momenti di esercizio, attività allegra e spensierata (dove si esperisce la predisposizione di ognuno alla gioia), s'intervallano ai momenti di calma e ascolto di suoni o del proprio corpo (respiro, per prima cosa ... imparando pure il giusto modo di respirare e la differenza tra la respirazione toracica, addominale e quella clavicolare). E dopo la quiete del rilassamento, alla fine della lezione, si può proporre ai bambini un mandala da colorare, ovvero disegni (figure geometriche circolari e simmetriche) che, oltre a possedere un potere molto rilassante, aiuta ad incrementare la concentrazione, e che poi i piccoli possono portare via a casa. In alternativa, a conclusione della lezione con i bimbi un po' più grandi (capaci di verbalizzare meglio) si può optare per un cerchio di parole dove ognuno, a turno, esprime le emozioni provate o i pensieri emersi che desidera condividere con il gruppo.

Alla Ricerca di Me

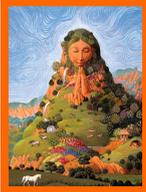
di Stefania Sgherza

Nel mese di agosto le popolazioni andine praticano il culto del ringraziamento alla Pachamama, restituendo alla madre terra il nutrimento che essa fornisce loro. Viene scavato un fosso, un'enorme buca nella quale, tutti gli offerenti partecipanti al rito ripongono alimenti, cibo e pietanze che vengono appositamente cucinate. Ognuno dei partecipanti versa una porzione di cibo, ringraziando la madre terra. Al termine la buca viene completamente ricoperta, e ogni partecipante depone una pietra. Al termine si forma una vera e propria montagnola di sassi denominata Apachete. Solitamente si sceglie sempre il luogo più in alto per far sì che sia il più possibile vicino al Sole.

Questa tradizione antica mi offre l'occasione per vedere in chiave metaforica l'esperienza che proprio nel mese di agosto ho deciso di intraprendere.

Spesso nella vita di tutti noi, giunge un momento (più o meno accettato da tutti) in





cui si prova un forte desiderio di ricongiungersi con la Pachamama, con questa entità che ci riporta alle nostre origini e ci porta in contatto con la nostra natura più profonda.

Un momento in cui si sente l'esigenza di scavare un fosso nel nostro essere per colmarlo di doni e offerte e ringraziare la vita per averci reso persone curiose e desiderose di scoperta. Questo desiderio può intraprendere infinite strade...la mia è stata quella di allontanarmi da una serie di tormenti e paure che mi tenevano legata a posti, persone e problemi contingenti e quindi ricercare un viaggio fisico e interiore; smetterla di rinnegare e rinunciare a istinti archetipi, cercando invece di assecondare una curiosità innata. Ho quindi intrapreso un viaggio in solitaria verso la "fine del mondo" alla scoperta del mio 'Io' più profondo spesso messo un po' a tacere e che mi ha messo davanti ad esperienze nuove, solitarie, costellate da momenti a tratti difficili. A 34 anni, mi sono resa conto di essere colma di paure, dubbi, che le mie decisioni erano spesso frutto di ragionamenti di altri, il risultato di bilanci, consigli, manipolazioni e controllo, seppur a fin di bene, esercitati dalla società, la famiglia, la vita di coppia, gli amici, e che finivo quasi sempre col decidere ciò che era bene per tutti, assecondando tutti tranne che me. Quanto difficile è invece decidere di lasciare tutti i rifugi sicuri, le reti di protezione e lanciarsi nell'ignoto, sapere di poter fare affidamento solo su me stessa senza appoggiarsi ai consigli o alle opinioni di chi mi circonda nei momenti di bisogno.

Questa ricerca non è certo senza rischi, da un giorno all'altro mi sono vista costretta a decidere di abbandonare (momentaneamente o chissà definitivamente) una professione esercitata per circa dieci anni, per intraprenderne una del tutto nuova, in una lingua a me affatto familiare, nell'ambito del turismo responsabile. Ehm, ho detto responsabile? Si pare sia una parola che suscita ilarità e disegna un ghigno sulle labbra di tutti coloro che la sentono pronunciare: "Cosa sarebbe il turismo responsabile? Perché ne esiste uno irresponsabile? ahahahah!" E il ghigno si trasforma in una sonora risata! In effetti come dar torto a queste persone: personalmente, ho sempre vissuto un unico e solo turismo, che è quello responsabile, perché un viaggio tale non può essere definito se non è responsabile, un'esperienza di vita indimenticabile, nel totale rispetto della natura, delle popolazioni locali, dell'ambiente, delle tradizioni, dei diritti civili e sociali. Una volta lasciati gli ormeggi, che sorpresa!

Un mondo (inteso come esseri umani e luoghi naturali e urbani) mi si è manifestato in tutta la bellezza e in tutte le sue colorate forme e sfumature.

E questo mondo sconosciuto mi fa scoprire che non esiste solo un punto di vista da cui guardare le cose, che non esiste necessariamente un giusto e uno sbagliato, un bello e

un brutto, non esiste solo un unico modo di vivere la vita...o per lo meno non in maniera così' drastica come si era abituati a pensare. In questo continente, sto anche riscoprendo una dimensione più spirituale, scopro che non tutti ragionano in maniera così scientifica come in Europa, qui non é banale che gente comune e istruita ti parli di offrire omaggio alla Pachamama, alla divinitá Yemanjá o che ti racconti di Ho'oponopono, un'antica pratica [hawaiana](#) per la riconciliazione, il perdono e la risoluzione dei conflitti che si basa sulle parole Ti amo, Mi dispiace, Perdonami, Grazie. Ed eccomi qui, ancora alla fine del mondo, in Argentina, intenta a costruire la mia montagna "Apachete". Io non ho scelto, come la tradizione vorrebbe, il luogo geograficamente più alto bensì quello più basso della terra..fermo restando che tutto dipende da che prospettiva si guarda il mondo: se lo guardiamo secondo una prospettiva diversa, come quella immaginata nel libro dello scrittore sudamericano Galeano "A testa in giù", ci ritroviamo con una cartina geografica capovolta, in cui i paesi più poveri della Terra, il famoso Sud del mondo sono adesso a Nord e dove i bambini per imparare a vivere, devono frequentare la "scuola del mondo alla rovescia". E' così che voglio continuare a viaggiare e come vorrei che fosse un po' il mondo, con la mappa girata alla rovescia, dove non tutto é già scritto e pianificato, dove si accettano deviazioni da una vita standard e ragionamenti fuori dagli schemi.

Che questa vita sia un buon viaggio per tutti!

Libri per espandere le frontiere della mente

di Sara e Giuliana Bartoli

CHOGYAM TRUNGPA, AL DI LA' DEL MATERIALISMO SPIRITUALE, Ubaldini Editore

“Nella vera meditazione non si mira né a stimolare i pensieri né a sopprimerli.”

Questo libro è una raccolta di conversazioni tenute nel 1971 a Boulder, Colorado, dal maestro buddista Chogyam Trungpa, fondatore della prima scuola di meditazione tibetana negli Stati Uniti. Egli ha creato una proficua interazione tra la cultura orientale, in particolare la tradizione esoterica del buddismo tibetano, e la controcultura giovanile molto attiva in quel periodo in America. Il titolo incuriosisce il lettore per la contraddizione in esso contenuta in quanto il materialismo e lo spiritualismo sono considerate solitamente due categorie opposte. Ma è possibile un materialismo spirituale? Ecco come lo definisce l'autore: “Percorrere retta-mente il sentiero spirituale è un processo molto sottile; non è cosa che si possa fare alla



carlona. Ci sono numerose deviazioni che portano ad una visione distorta, egocentrica della spiritualità ; possiamo cadere nell'inganno di credere che ci stiamo sviluppando spiritualmente, mentre invece stiamo rafforzando la nostra egocentricità mediante tecniche spirituali". Il materialismo spirituale si può verificare indipendentemente dal fatto che l'aspirante sia sincero o meno nel suo proposito, è quindi un auto inganno che ha le sue radici in un tipo di illusione. Il maestro Chogyam Trungpa afferma che: "L'uomo ha il senso di un sé che gli sembra continuo e solido. Un pensiero, un'emozione, un evento ti danno il senso di te che sei conscio di ciò che accade ...Questo senso di un sé è in effetti un evento transitorio, discontinuo che nella nostra confusione pare solido e continuo." Ma percorrere realmente il sentiero spirituale implica proprio l'eliminazione di quell'io al quale siamo così avvinghiati e che è l'essenza del nostro stato attuale di illusione. Nascono così le contraddizioni e le difese che sono fatte di "materiale mentale", esse ci rendono impossibile giungere alle visioni intuitive e alla qualità sana del nostro essere. Per questo la meditazione, secondo il maestro buddista, deve comportare il mettersi in contatto con gli stati nevrotici della mente come mezzo per uscire dalla confusione e dalla sofferenza. La meditazione non è uno stato di trance né di ginnastica mentale, ma è un lasciar essere. A questo proposito, nell'introduzione del libro è riportato un aneddoto sul Buddha che stava insegnando la meditazione ad un famoso suonatore di sitar: "Il musicista domandò: Devo controllare la mente o lasciarmi completamente andare? Il Buddha rispose: Se sei un grande musicista, dimmi come accorderesti le corde del tuo strumento. Il musicista disse: né troppo tese né troppo lente. E il Buddha: Anche nella tua pratica di meditazione non devi né troppo forzare la mente né lasciarla vagare". Chogyam Trungpa, in questo libro, insegna che bisogna "...lasciar essere la mente del tutto aperta, sentire il flusso dell'energia senza cercare di sottometterlo e senza lasciarlo sfuggire al controllo...". Il maestro tibetano invita all'accettazione di sé , alla semplicità senza ambizioni, all'umorismo e alla sperimentazione personale degli insegnamenti come un processo vivo. Attraverso la pratica della meditazione, nell'arduo districarsi nella giungla di pensieri, emozioni e concetti, dobbiamo scoprire quello che abbiamo già, la nostra vera condizione, lo stato di risveglio.


 Yogasatyam

Puglia

Questa rivista è uno spazio di riflessione sui temi dello yoga e della crescita umana, realizzata attraverso il contributo gratuito (karma Yoga), di tutti coloro che collaborano. Se ritenete valida, l'iniziativa editoriale diffondete l'indirizzo del sito ai vostri contatti, affinché più persone possano riflettere e condividere tale esperienza.