

Introduzione del libro di Grazia Roncaglia
Verso un'educazione risvegliata:
coltivare l'arte della meditazione a scuola e in famiglia
Lindau 2020

È davvero una grande sfida essere genitori o insegnanti in un mondo pieno di ingiustizie, competizioni, soprusi e arrivismo, in cui i più si sentono autorizzati (in nome della "stabilità" politica, del "benessere" economico, della "sicurezza" sociale, e persino della "pace") a calpestare i diritti dell'altro, della collettività e anche della nostra *grande casa*, la Terra.

Una sfida che richiede un certo *coraggio*. Il coraggio: *la forza del cuore*, ma da sola non basta per fare un "buon lavoro" in termini di educazione. Accanto alla forza del cuore occorre la *Visione*, quella *luce* che ci permette di vedere e insieme al cuore ci guida, come la stella polare, nella direzione in cui sentiamo che sia giusto andare.

Allora sappiamo cosa coltivare nei bambini e ragazzi che accompagniamo nella crescita, con un *sapere* che non viene da una conoscenza intellettuale, da una metodologia particolare, ma dall'*esperienza diretta* del momento educativo, in uno stato di apertura e presenza che ci connette direttamente ai bisogni dei ragazzi. Impariamo a essere consapevoli se stiamo innaffiando e concimando in loro i semi di un sano senso del Sé, oppure se stiamo nutrendo l'ego, che è "figlio" della separazione e "padre" della sofferenza.

La domanda che mi ha sempre accompagnata nel cammino di madre, di maestra di scuola primaria, nonché di assidua frequentante degli stati meditativi, era la stessa: cosa coltivare in me e in loro, che sia funzionale al benessere e alla felicità del singolo e della collettività?

Il frutto di vent'anni di ricerca in questo senso mi ha portato oggi a dare priorità nell'educazione a quattro fattori, che ci conducono a quel senso di integrità che porta a un benessere fondato sul senso di inter-essenza e appartenenza al Tutto.

Nel testo non mancheranno esempi pratici a cui il lettore potrà ispirarsi se sente di voler coltivare, con le sue modalità, in questa direzione, verso un'educazione risvegliata. Aspiriamo a investire in quattro direzioni che non sono separabili, che si sviluppano come cause e condizioni le une delle altre, se l'adulto le ricerca nella sua vita e si muove in accordo con queste anche nell'educazione.

"Meta-consapevolezza": fare amicizia con il funzionamento della nostra mente, imparando a riconoscerne le tendenze abituali e a gestire l'energia e le

informazioni che si manifestano nel corpo e nella mente. Questo lavoro di autoconoscenza è fondamentale: più i bambini sono in contatto con questo tipo di consapevolezza, maggiore è la loro autoregolazione emotiva. Le emozioni riguardano il nostro interagire con il mondo e influiscono sull'immagine che abbiamo di noi stessi: se le sappiamo regolare ci sentiamo al sicuro, riconosciuti, visti. Ed è grazie alle relazioni con gli altri che ci esercitiamo in "autoregolazione" emotiva. Quindi possiamo intendere la relazione genitori-figli e insegnanti-alunni come preziosi campi di allenamento. Allora entra in gioco la qualità della nostra *presenza* di adulti, di cui il testo parla diffusamente.

"Senso di connessione e inter-essere": è ciò che nutre le interazioni personali significative attraverso l'apprezzamento, la gratitudine, la gentilezza e la compassione. È ciò che allarga la nostra visione del mondo, che da ristretta e ego-centrata può diventare sempre più aperta e inclusiva.

Facciamo un esempio spicciolo, che per fortuna mi capita spesso in classe. Quando un bambino viene e spontaneamente mi abbraccia, accogliendolo gli dico: "facciamo una ricarica!" È così che chiamiamo un abbraccio che nasce dalla semplice voglia di un contatto fisico con l'insegnante. Questi episodi sono ottimi segni, perché quando un bambino ti vuole abbracciare, senza le parole ti sta dicendo molte cose... che il suo cuore è aperto, e che l'atmosfera è quella giusta per un momento di incontro, e poi ancora che l'immagine che quel bambino ha di sé è positiva, e che sente che anche la maestra gradirà quel gesto. Altrimenti non verrebbe a stabilire quell'intima *connessione personale*. E quando nessuno della classe prova gelosia per quel gesto, perché *le ricariche* sono disponibili per chiunque le desideri, allora sappiamo che anche l'atmosfera collettiva è armonica, e che stiamo nutrendo il seme della "comunità", rafforzando la coesione e la *connessione del gruppo*. Impariamo a guardare tutte le situazioni "con gli occhi del gruppo", del problema di un bambino o bambina ce ne occupiamo insieme come comunità-classe, progressivamente superando il punto di vista individuale e personale a favore di uno sguardo collettivo, che è sempre portatore di maggiore saggezza e comprensione. E così progressivamente si diventa un gruppo coerente, che cresce insieme, e in cui ciascuno si sente integrato e fondamentale nella rete sociale e collettiva.

"Comprensione profonda e insight": spesso è il frutto delle prime due componenti; si manifesta sotto forma di esperienza diretta, non concettuale, tanto che può anche essere difficile da tradurre in parole. La comprensione profonda e le intuizioni riguardano noi stessi e le nostre relazioni col mondo. È l'integrazione dell'identità di un sano senso dell'IO e del NOI, e di entrambi insieme, secondo la visione sistemica dell'interdipendenza. La conoscenza di come funziona la mente ci porta inevitabilmente all'esperienza di noi stessi come parte interconnessa del tutto. Su questo lascio la parola ai bambini della mia classe, grandi maestri di intuizioni profonde, riportando stralci dai loro "quaderni di consapevolezza".

“Motivazione e intenzione”: è il cuore di ogni pedagogia, perché è ciò che ci muove nella vita. Attenzione è dare il cuore. Allora dove dirigiamo il nostro “investimento”? Se per noi adulti motivazione e intenzione si possono riunificare in ciò che chiamo “aspirazione”, intendendo qualcosa che orienta tutto il nostro vivere, rendendoci stabili anche nelle avversità, e che ovviamente si modifica nel corso della vita in base alle nostre esperienze, per i bambini è qualcosa di molto più semplice, ma di altrettanto importante. Trovo giusto che comprendano da soli ciò che procura loro benessere, stabilità e fiducia, e che sentano in prima persona la necessità e l’importanza di offrire agli altri le stesse cose, imparando a riconoscere l’altro come *un altro me stesso*. Creare una classe o una famiglia dal clima compassionevole e inclusivo è la responsabilità insostituibile dell’adulto educatore, che diventa “regista”, ma anche “attore”, un modello e un esempio per i bambini. Molto credibile se incarna ciò che dice, o se i bambini gli riconoscono senso di dedizione e impegno verso ciò che chiede loro. Una grande responsabilità dal risultato impagabile: bambini che in famiglia sono sereni, che a scuola stanno bene, che ci vanno volentieri, sono disponibili ad apprendere e volenterosi di dare il loro contributo alla collettività allargata di cui si sentono parte, capaci di sviluppare e mantenere relazioni positive e prendere decisioni responsabili, in modo efficace e etico. Come ben sappiamo, saranno loro gli adulti di domani.

È questo tipo di risveglio che auguro all’umanità, a partire dalle nuove generazioni. A loro e alla nostra grande casa, la Terra, dedico questo libro, la mia esperienza, la mia ricerca instancabile: perché insieme a tutta l’umanità desidero camminare verso un futuro equo e sostenibile, consapevole che non sarò certo io a salvare il mondo e il pianeta, ma che posso umilmente offrire il mio contributo. In-segnare significa: lasciare un segno...

*Come una madre che ha un unico figlio lo proteggerebbe con la propria vita,
così coltiviamo verso tutti gli esseri viventi una mente illimitata.*

(Karaṇīya Mettā Sutta)