

27

PADRE NOSTRO

SI APRE NELLA SOCIETÀ UMANA L'ERA DELLE RELIGIONI. LA PREGHIERA DEL

PADRE NOSTRO ESAMINATA ALLA LUCE DI TUTTA L'ATTIVITÀ CRISTIANA, DI TUTTE LE SPERANZE

DEGLI UOMINI, CI APPARE COME LA RISPOSTA AI GRANDI PROBLEMI DELL'ECUMENISMO

IL PADRE CHE È GERMINATO SUL TERRENO DELLA PREGHIERA DI OGNI UOMO APPARSO SULLA TERRA

CHE HA INVOCATO LO SPIRITO E CHE HA INVOCATO DIO.

*GIOVANNI VANNUCCI*

ALCUNI ATTEGGIAMENTI FONDAMENTALI DELL'ORAZIONE: GRATUITA

QUANTA BELLEZZA IRRADIA DAI GESTI PURAMENTE E SINTERESSATI CHE OGNI BIMBO COMPIE

OGNI GIORNO! QUESTA GRATUITÀ È INDISPENSABILE ALL'AMORE VERO: TRAVALICA INFATTI I

BISOGNI VISCERALI PER PROIETTARCI VERSO LA LIBERTÀ E LA TRASCENDENZA DEL CUORE.

*PAUL DE LA CROIX*

IL KUNDALINI YOGA VISTO CON GLI OCCHI DI UN SANNYASIN CRISTIANO

CON LA MEDITAZIONE POSSIAMO SPERIMENTARE DIO COME SPIRITO SANTO, INABITANTE

IN NOI, COME FORZA CHE È IN TROVATO IN NOI. QUESTA FORZA POTENTE E MISTERIOSA CHE

VIENE RISVEGLIATA E VIENE PRESENTATA IN NOI CON LA STESSA PRESENZA E

CON LA STESSA FORZA DELLO SPIRITO SANTO.

*PADRE AMAIDAS VALLIAMTHADATHIL*



**NOTE DI RICERCA SPIRITUALE**

BIMESTRALE ANNO VI SETTEMBRE/OTTOBRE 1996

SPEED: ABB. POSTALE COMMA 26 TAB. A ART. 2 LEGGE 549/95 - ROMA

---

## ✧ Meditazione a scuola/1

---

A cura di Rita Bigi Falcinelli. Testi scelti e presentati da Marzia Pileri.

Rita Bigi Falcinelli, che ha insegnato fino a pochi mesi fa in una scuola media inferiore di Ancona, ha voluto donare ai lettori degli Appunti di Viaggio il frutto di anni di ricerca svolta con i suoi alunni ; una ricerca fatta utilizzando gli strumenti tipici della meditazione : consapevolezza, immaginazione, silenzio. Ne sono sbocciati fiori molto belli che Marzia Pileri ci presenterà nei vari numeri degli Appunti di questo nuovo anno.

*Un'insegnante di lettere di una scuola media di Ancona, Rita Bigi Falcinelli, ha scelto di insegnare ai ragazzi la meditazione attraverso i primi esercizi che A. De Mello presenta nel suo splendido libro "Sadhana: un cammino verso Dio". Attraverso queste semplici tecniche di consapevolezza di sé, del corpo, del respiro, del pensiero, i giovanissimi studenti entrano in contatto con se stessi, con le proprie emozioni, con i loro, a volte sofferti, ricordi, con il Silenzio interiore, con la propria dimensione spirituale.*

*E qui entra in gioco la professionalità dell'insegnante, che fa "aprire" il centro della creatività di ogni alunno: non basta accostarsi al passato, occorre anche proiettarsi nel futuro, imparare a*

*giocare con le parole, a trasformare le parole in poesie, le poesie in racconti collettivi, i racconti in teatralità mimica e gestuale. Dal silenzio di ciascuno scaturisce una vena artistica e creativa che, penetrando le poesie con la consapevolezza delle singole parole, rende "poeti" gli stessi ragazzi, e li rende più coscienti del significato della letteratura ermetica quasi per una sorta di osmosi tra lo scrittore e il lettore.*

*È interessante allora leggere gli elaborati dei ragazzi (tutti di prima o seconda media inferiore!) non tanto in chiave spirituale o psicologica, ma come un'ulteriore applicazione della meditazione all'insegnamento.*

*Se tra i lettori di "Appunti di Viaggio" ci sono insegnanti di lettere potranno*

prendere spunto da questi componenti dei ragazzi per applicare qualcosa di simile nella propria classe. Se ci sono insegnanti di altre materie (o se conoscete insegnanti di qualsiasi materia) potranno chiedersi come applicare le tecniche di consapevolezza all'interno della loro disciplina. Penso immediatamente ai vantaggi che possono derivare ai giovanissimi usando la concentrazione e la meditazione nell'educazione fisica: si apre tutto il campo della immaginazione guidata nello sport, della visualizzazione del proprio corpo nello spazio etc.

È facile anche immaginare le applicazioni nel campo dell'educazione artistica o musicale: quale creatività può scaturire dall'immersione nel silenzio davanti ad un'opera d'arte! L'identificazione con la musica o con il dipinto o con la statua che viene guardata, e successivamente contemplata, apre un mondo interiore che rende "artista originalissimo" ogni ragazzo.

Però sto pensando anche all'applicazione per un insegnante di materie scientifiche o matematiche, area logica di per sé che lascia apparentemente poco spazio all'inventiva, alla dimensione spirituale, ma mi domando se è veramente così o se anch'esso non è un campo dove l'intuizione prevale sulla logica, dove dalla apparentemente arida formula fisica si possa arrivare a cogliere la realtà nella sua essenza: "vedere" gli atomi, il calore, l'attrazione dei corpi, la geometria delle cose, le regole matematiche in un gioco di emozioni e consapevolezza

nuove.

Io non sono un insegnante però mi interessa del mondo della scuola da parecchi anni, e allora al di là delle riforme infinite, ben vengano queste sperimentazioni che permettono ai giovani di conoscere veramente oltre il nozionismo spicciolo.

Ed ora la parola ai ragazzi in queste prime composizioni che sono il frutto di esercizi di interiorizzazione di vario tipo avuti durante l'anno scolastico.

"Sembrano tante cicale, ma cosa chi? Non so nemmeno cosa sia eppure stanno intorno a me o sta? Quanti dubbi, quanti misteri. Le mie orecchie sembrano non sentire più, ma perché giro la testa a destra e a sinistra, ma! Niente, assolutamente niente, ecco, forse devo stare immobile, ma certo, prima mi sono mossa. Oh! Eccolo di nuovo, che delicatezza questo vuoto! Mi rilassa e mi addolcisce, forse sarà, ma sì: è il silenzio!!"  
(ragazza di II B) *Laura*

"Durante l'esercizio, ho immaginato il mio corpo, e mi vedevo seduta in una sedia, come in un fumetto. Mentre l'insegnante ci diceva di sentire il cuore, sentivo come se il cuore fosse diventato una specie di museo ed io mi sentivo come l'ospite d'onore, e tutto mi sembrava strano, una cosa né concreta né astratta. I globuli rossi e bianchi mi spiegavano che cosa fosse quello e cosa quell'altro. Ogni

tanto il museo cuore si dilatava e poi tornava normale. Vi sembrerà strano ma grazie a quel piccolo museo, riuscivo a vedere i muscoli, il cervello, i polmoni. In quel posto mi sentivo accolta con amore, mi trovavo in un posto, in cui nessuno, tranne i familiari, mi avevano mai accolto; come se stessi festeggiando il mio compleanno e tutti, anche gli sconosciuti, ti vogliono bene." (ragazza di I B)

Silvia

"Ero in una noce e per quanto ero piccola, le sue forme assomigliavano alle colline. Mentre camminavo impaurita da quel mondo, sono caduta in un buco, era la tana di un vermicello marrone. Credendomi una briciola di noce caduta dalle pareti viscide e gialle, il vermicello mi è saltato addosso e mi ha leccato. Per fortuna non ero di suo gradimento!! Mi ha lasciato stare. Ho continuato ad esplorare quelle gallerie: c'erano tante sporgenze che si muovevano, una mi ha catturato e tappandomi il naso per farmi aprire la bocca, l'ha riempita di briciole. Io ho cercato di mandarle giù tutte, ma non ci sono riuscita, così mi sono scoppiate le guance. Cercando di raccogliere i pezzi ho continuato a camminare, mi sono trovata davanti ad una fiamma rossa, che mi ostruiva il passaggio e così, con un po' di intelligenza, ho pensato di scavare per trovare l'acqua. La buca era molto profonda e l'acqua si avvicinava sempre più;

con un grosso boato l'acqua è uscita e ha spento la fiamma. Ero tra il fumo. Meravigliata ho visto una cosa incredibile: tutto era di noce, le case, gli alberi, gli uccelli. Soprattutto ero contenta perché si poteva mangiare tutto." (ragazza di I B)

Luca  
Egia

"Ero solo, immobile, non riuscivo a muovermi, perché ero antipatico a tutti e l'antipatia stava prendendo il sopravvento su di me, solo il respiro mi dava una sensazione di gioia, di rilassamento, era l'unica cosa amica rimastami. Finché un giorno camminando sulla mia sedia a rotelle, muovendo le mani che ancora non erano del tutto imprigionate nell'antipatia, incontrai i miei vecchi compagni di scuola con i quali ero stato sgarbato. Tutti noi eravamo quasi prigionieri dell'antipatia, così decidemmo di stringerci le mani per farci compagnia. Ci sedemmo in cerchio mano nella mano e chiudemmo gli occhi. Ad un tratto una sensazione di amore, affetto e gioia mi percosse tutto il corpo, facendomi vivere in sogno le cose belle della vita, come quando si aiuta una persona malata o si danno soldi ai poveri.

Poco tempo dopo due porte si aprirono davanti a me e ognuna andava per una via diversa. Una via era immersa nel buio completo, mentre l'altra era piena di luce. Entrai in quella lucente: ero sicurissimo di trovare i compagni con i quali ridevo

e scherzavo. Alla fine del cunicolo vidi un magnifico pulmino tutto d'oro, dov'era scritto 'W la libertà e l'amicizia'; ci entrai dentro a tutta velocità e vidi Gesù in persona, il quale mi disse: 'Bravo, hai fatto la scelta giusta, ora sei degno di seguire la mia strada'. Sparì tutto d'un tratto e, al suo posto, vidi i miei compagni che comparivano uno dietro l'altro e, quando vedevo quelli che mi erano più antipatici, ridevo, pieno di gioia e di affetto per loro, infine, quando il pulmino si riempì, potemmo partire cantando un bellissimo coro di montagna, con alla nostra sinistra un magnifico panorama, mentre a destra uno bruttissimo, tutto secco. A sinistra c'era la signora Amicizia la quale aveva un grossissimo cartello raffigurante tre porte; in una c'era scritto: Amore, in un'altra: Amicizia e nell'ultima Comprensione. A destra c'era invece la Discordia che aveva un altro cartello con cinque porte: in una era scritto Avidità, nella seconda Disprezzo, nella terza Combattività, nella quarta Distruzione, e nell'ultima Dai un addio a tutti.

Ormai disprezzavamo quel genere di parole perché ora ognuno di noi voleva l'altro ed eravamo tutti uniti. Poco dopo entrammo in una ex galleria del Signore, diventata ormai del Diavolo, perché era riuscito ad entrare lì dentro con un grosso fascio di nero tenebroso ed era riuscito a prendere il sopravvento sulle lucciole. Gli

angeli non potevano entrare lì dentro, perché appena avessero messo una mano in quel buio si sarebbero disintegrati, per questo avevano mandato noi sul pulmino. Ad un tratto fummo percossi da un senso di combattività contro il diavolo il quale non conosceva sortilegi contro gli umani, così ci inoltrammo nel buio armati di torce e lampade e appena vedemmo il Signore delle tenebre inquadrammo tutta la luce su di lui il quale si disintegrò insieme alla galleria. Sopra di noi era rimasto un cielo limpido con centinaia di uccellini che volavano liberi cinguettando sopra gli alberi verdi, rigogliosi. Il nostro disprezzo scomparve e riapparve Gesù il quale disse: - Ora voi siete dei veri uomini, quando vi sveglierete non sarete più immobili e potrete giocare insieme, camminando e correndo, voi siete uomini, ma immortali!- Aprii gli occhi, avevo le mani appoggiate sulle altre come all'inizio del sogno! Ma poco dopo chinai il capo e vidi la mia carrozzina in mezzo all'immondizia insieme a quelle dei compagni, mentre noi eravamo in piedi. Infine ci salutammo e ogni giorno ci incontravamo là nel punto di quel grandioso evento dove cantavamo: 'Liberi! Siamo liberi! Finalmente liberi!' (ragazzo di I B). *Lucan*

"Un tremito, un respiro, un battito del cuore: una perfetta macchina di sopravvivenza. Il respiro, un burrone

dove spira un soffio impetuoso, una musica rilassante per anima e corpo, porta del tempo che riesuma i più vecchi ricordi sia cari e felici che spiacevoli.

Ecco, ora riesco a toccare con il pensiero ogni parte del corpo, come se avessi un tatto secondario che non è impresso nella parte fisica del mio corpo, ma in quella spirituale, con questo tatto sento la consistenza, la grandezza e lo spazio occupato. Un brivido sale su per la spina dorsale, scuote tutto il mio corpo: vedo un aereo biposto e io sono dentro e godo dei panorami, mi rilasso e sembra che niente sembra turbare la mia felicità, quando ad un tratto mi sembra di precipitare e l'immagine si infrange in mille pezzi come un vetro. Sento il cuore, che prima batteva come un ritmo immutabile nel tempo, che smette per pochi secondi la sua funzione, la piccola immagine-ricordo si avvicina, si ingrandisce ed ora la vedo chiaramente: è l'immagine di un incidente da me vissuto sei anni fa quando il giorno di Pasqua stavo andando con tutta la famiglia, seduto nell'auto appena comprata, in campagna. Improvvisamente una automobile ci è venuta addosso. L'urto è stato così violento che la macchina si è capovolta e per salvarci hanno impiegato molto tempo. Ho

rivisto tutto e nel cuore avevo una profonda tristezza. (ragazzo di I B)

*Alejandro*

"Il rilassamento del mio corpo mi ha fatto capire di essere molto a mio agio. Le punte delle dita, come se ci fosse qualcosa che le attirasse, si sono ravvicinate e il loro calore si è sparsa per tutto il corpo mischiandosi con quello che veniva dalla parte sinistra del corpo, sembrava ci fosse la presenza di qualcuno. Rilassatami completamente ho ricordato l'arrivo del mio dolcissimo gatto Golia. Era piccolo aveva sei mesi quando lo strinsi al mio cuore, il calore mi aveva avvolto e mi aveva fatto capire che il nostro legame sarebbe durato per sempre. Scomparso questo ricordo, provai l'emozione di non appartenere più al mio corpo, come se la mia anima fosse uscita dal corpo. Vedevo una immensa luce, poi buio totale, infine una piccola luce dalla quale vedevo delle persone con il camice bianco che dicevano: È nata! È nata! Non sapevo chi fossero. Il panico quasi totale mi aveva raggiunto, ma non mi sono fatta prendere ed ho continuato a vagare per il passato ricordandomi la prima volta che avevo visto la luce. Sembra incredibile ma è vero, ho ricordato la mia nascita!"

(ragazza di II B)

*Valentina*