

Una guida per coltivare la consapevolezza nell'educazione

INSEGNANTI FELICI CAMBIANO *il* MONDO

**Thich Nhat Hanh
e Katherine Weare**

Prefazione di Jon Kabat Zinn

Terra Nuova
EDIZIONI



Thich Nhat Hanh e Katherine Weare

Insegnanti felici cambiano il mondo

Una guida per coltivare la
consapevolezza nell'educazione

Prefazione di Jon Kabat-Zinn

Traduzione di Andrea Libero Carbone

QUESTO NON È UN LIBRO QUALUNQUE

Anche un libro ha la sua filiera. Proprio come una zucchina.
Per portarti un «cibo per la mente» genuino, ecologico e giusto, Terra Nuova applica severi principi di sostenibilità ambientale e sociale: ecco quali.



La carta

Insegnanti felici cambiano il mondo è stampato su carta Eural Offset certificata FSC e *Der Blue Angel* per essere ottenuta con fibre provenienti al 100% da carta straccia, di cui almeno il 65% da raccolta differenziata. Questa scelta, rispetto a quella di carta da fibre vergini, ha consentito il risparmio di:



**299 kg
di RIFIUTI**

la produzione media di una famiglia
di 3 persone in 75 giorni



**933 kWh
di ENERGIA**

il consumo di una famiglia
di 3 persone in 96 giorni



**72 kg
di CO₂**

pari a 717 Km percorsi da una Fiat Grande Punto 1.4 benzina con emissione di 139 gr CO₂/Km equivalenti ai Km risparmiati di 2 auto sulla tratta Milano-Roma.



**18.186 litri
di ACQUA**

il consumo di una famiglia
di 3 persone in 35 giorni



**486 kg
di LEGNA**

pari al taglio
di 5 alberi

Eco-calcolatore di Due Emme Pack,
elaborazione dati di Arjowiggins realizzata da
Labelia Conseil
con metodo Bilan Carbone®



La stampa

La rivista e i libri vengono stampati rigorosamente in Italia, utilizzando inchiostri naturali



Il circuito

Terra Nuova assicura un equo compenso a tutti gli attori della filiera e promuove circuiti alternativi di distribuzione come quello di negoziobio.info



La biodiversità

I piccoli editori indipendenti garantiscono la pluralità di pensiero, oggi seriamente minacciata dallo strapotere di pochi grandi gruppi editoriali



La comunità del cambiamento

Sono oltre 500 mila le persone che ogni giorno mettono in pratica i temi dell'ecologia attraverso la rivista, i siti e i libri di Terra Nuova.

Per saperne di più: www.nonunlibroqualunque.it

Prefazione

JON KABAT-ZINN

Il libro che tieni in mano è un dono di straordinaria importanza – e credo lo si possa anche chiamare, a tutti gli effetti, un atto di *trasmissione* – da parte di Thich Nhat Hanh, frutto recente della sua vita straordinaria. Come vedrai, è l'espressione della sua profonda benevolenza nei confronti dei giovani e dell'importanza che ha sempre attribuito alla saggezza e alla gentilezza per l'educazione delle generazioni future. Ma è palpabile in ogni pagina come voglia anche rendere onore a chi risponde a questa vocazione, spesso – ahimè – senza riceverne i giusti riconoscimenti, assumendosi quotidianamente il gravoso impegno di plasmare, trasformare e guarire questo nostro mondo dal basso verso l'alto: gli insegnanti. Questo libro è anche il risultato di un'ispirata collaborazione con la professoressa Katherine Weare, educatrice e insegnante di *mindfulness*, che ha studiato a lungo l'impatto della pratica della consapevolezza nell'ambito dell'educazione, affiancata da un gruppo di lavoro costituito da allievi anziani di Thay, membri della Comunità di Plum Village. Da questo lavoro comune nasce un manuale per gli insegnanti al contempo multiforme e di facile utilizzo, uno strumento versatile per praticare la consapevolezza in classe e nella vita.

La pratica della consapevolezza può aiutare gli studenti di ogni età ad affinare i propri strumenti di studio – la totalità del loro essere: corpo, mente, cuore e cervello, nonché i rapporti con i compagni di studi – investendo così una dimensione socio-ambientale che è a sua volta condizione ottimale per l'apprendimento e la scoperta. Coltivare la facoltà stessa dell'attenzione è fondamentale. Per gli insegnanti, è essenziale che gli studenti prestino loro attenzione e che sappiano enucleare gli elementi cruciali in ciò che ascoltano. Dedicare energie a sviluppare questa capacità per farne una vera e propria abilità può essere un aiuto decisivo: può suscitare e nutrire la curiosità e l'amore per lo studio, nonché agevolare una comprensione efficace e penetrante degli argomenti studiati, quali che siano. Nel mondo, sono sempre di più gli insegnanti che hanno potuto sperimentarlo... Invece di limitarsi a richiamare gli studenti all'attenzione, come spesso accade in classe nei momenti in cui si è sopraffatti dallo stress, perché non insegnare *come si fa* a esercitare l'attenzione e l'ascolto profondo? L'approccio alla consapevolezza offerto in questo libro è un percorso che per sua natura conduce a sviluppare tale capacità.

La consapevolezza è soprattutto una questione di attenzione e di presenza mentale, osservazione, discernimento e saggezza, che derivano da un'applicazione attenta e partecipe. Ascolto profondo e attenta riflessione dipendono dalla fiducia nelle proprie percezioni ed esperienze. Nutrendosi di immaginazione e creatività, facilitano il superamento degli strati exteriori dell'apparenza per rivelarne i processi sottostanti: insieme alle attitudini alla socialità che sono a loro volta destinate a svilupparsi grazie alla pratica della consapevolezza, conducono a poter condividere in classe, con la stessa franchezza, sia intuizioni che frustrazioni.

La consapevolezza (*mindfulness*) è una facoltà naturale che forse nell'ambiente degli insegnanti non è apprezzata tanto quanto il pensiero. Eppure abbiamo la prova che, rispetto all'esercizio del solo pensiero, la combinazione di queste due facoltà è più efficace. La consapevolezza è più ampia del pensiero, in quanto può contenere qualsiasi pensiero, può riconoscerlo *come un pensiero* piuttosto che un fatto, facendosi in tal modo strumento di indagine

sulla sua veridicità, completezza, accuratezza, pertinenza o fallacia rispetto a una data questione. Si tratta di un'abilità essenziale non solo per sviluppare il pensiero critico ma anche – cosa notevole – per coltivare l'intelligenza emotiva e con questa un migliore capacità di regolare le proprie emozioni e le proprie reazioni emotive. Grazie al complemento della consapevolezza, il pensiero è più penetrante e controllato, ci porta a sviluppare fiducia in ciò che sappiamo, e auspicabilmente ci permette anche di riconoscere ciò che invece non sappiamo, ambito non meno importante per l'educazione, la creatività e la vita.

Pur richiamandosi esplicitamente e senza ambiguità all'antica e venerabile tradizione buddhista che nei millenni ha sviluppato la pratica della consapevolezza articolandola con grande precisione, gli autori di questo libro hanno avuto cura di dare al loro lavoro un taglio in tutto e per tutto universale, condiviso e laico. Non che, da questo punto di vista, si trattasse di un compito difficile, poiché è l'essenza stessa della consapevolezza a essere universale, tanto che è ormai ampiamente diffusa e sperimentata l'idea che la consapevolezza sia «un modo di essere», e in particolare «un modo di essere in relazione con tutto ciò che si manifesta», ovvero un'approfondita indagine sulla relazionalità in se stessa. In gran parte, l'educazione è una questione di conoscenza creata e acquisita. Molti sono gli studenti che si perdono per strada, perché non è detto che si rendano conto dell'importanza vitale di ciò che sono tenuti a imparare. Per quanto possa sembrare paradossale, quando il nostro apprendimento e il nostro interesse trovano fondamento nella sfera dell'essere, cioè di una presenza mentale radicata nel corpo, il fare (lo studio) che scaturisce da un tale «non fare» è molto più stabile, fine ed efficace. Lo dimostra la crescente diffusione della consapevolezza nelle scuole grazie a iniziative promosse in tutto il mondo, e il fatto che sempre più insegnanti realizzino come la prima cosa da fare in classe sia radicarsi nella piena presenza come pratica, piuttosto che limitarsi a fare l'appello per «prendere le presenze», cioè a registrare che il corpo degli studenti è presente in aula quando non è detto che lo siano anche le loro menti e i loro cuori. L'universalità di questo approccio è dimostrata anche dal fatto che molti insegnanti non buddhisti di ogni nazionalità che praticano la presenza mentale hanno contribuito al volume con esempi e indicazioni, attingendo alla propria esperienza diretta di insegnamento. Come osservano e sottolineano gli stessi autori, l'efficacia di un esercizio precoce delle facoltà fondamentali della mente (i sensi e la stessa consapevolezza, nonché le emozioni di gentilezza e compassione) ai fini dell'apprendimento e per lo sviluppo di una sana e sempre rinnovata curiosità nei confronti della vita, è confermato da prove scientifiche sempre più numerose e robuste.

Scuole e università hanno da tempo riconosciuto l'importanza dell'educazione motoria e dello sport, alla luce degli evidenti benefici del movimento e dell'esercizio a ogni età e a partire dall'infanzia. Ora, com'è noto, per fare movimento ed esercizio non basta parlarne o pensarci. Perché possano esservi dei veri benefici, bisogna realmente esercitare giorno dopo giorno il corpo, i muscoli e le ossa. Anche l'educazione motoria e lo sport riducono i livelli di stress dovuti a un eccesso prolungato di concentrazione e consentono agli studenti di ristabilire un equilibrio sia mentale che fisico. Non diversamente, si può pensare all'esercizio della consapevolezza nelle scuole come a una sorta di allenamento mentale o di educazione mentale, che permette di risvegliare i muscoli della consapevolezza, esercitandoli e rinforzandoli grazie a una pratica costante.

Il mondo cambia così velocemente che non siamo in grado di prevedere quali saranno le basi

e competenze intellettuali più importanti da acquisire per le generazioni future. Ma sappiamo per certo che per essere creativi, amare il proprio lavoro, gestire il divario tra analogico e digitale, e continuare a imparare per tutta la vita, per i giovani di ogni epoca sarà essenziale sviluppare la capacità della presenza mentale. Ciò significa sviluppare familiarità con la propria esperienza interiore e fiducia nel proprio sentire, e imparare a percorrere il territorio intimo della mente, del corpo e del cuore, e quello esteriore dell'apprendimento insieme agli altri. La capacità di attingere in questo modo alla propria creatività e alla propria immaginazione nel corso della vita è un requisito essenziale per il successo, il benessere e, come suggerisce il titolo di questo libro, anche la felicità.

Uno dei principi chiave, affinché un insegnante possa davvero praticare la consapevolezza in classe, questa deve avere un ruolo nella sua vita. Se sei un insegnante e sei nuovo alla consapevolezza, questo libro può offrirti un percorso dettagliato per sviluppare la tua pratica di meditazione consapevole e per praticarla con creatività in classe a beneficio dei tuoi allievi, del loro benessere, della loro intelligenza emotiva e per un apprendimento gioioso. Cerca di tenere presente che non esiste un modo giusto per farlo. La bellezza di questo percorso è che ti offre una gamma di opzioni da sperimentare e, in definitiva, ti ricorda che è la tua creatività, nutrita dalla tua pratica di meditazione, a offrire opportunità illimitate e sempre nuove agli studenti. Saranno loro, nel modo più concreto possibile, a suscitare in te la saggezza e il discernimento. Saranno i tuoi più grandi insegnanti di mindfulness.

La virtù di questo approccio è che la sua fonte più immediata può essere proprio il tuo amore per l'insegnamento, il tuo desiderio che alunni e studenti possano prosperare, plasmati e informati dalle tue stesse intuizioni e competenze, tutte basate momento per momento sulla tua pratica della consapevolezza. Per quanto ho potuto sperimentare, la meraviglia, l'apprendimento e l'intuizione trovano terreno fertile in questa pratica.

Uno dei primi libri di Thay ad avere avuto un grande impatto in Occidente si intitola *Il miracolo della presenza mentale*. Qui, in questo libro, il miracolo diviene tangibile. Desidero personalmente esprimere la mia gratitudine per questo contributo così stimolante a trasformare il mondo in direzione dell'amore e della compassione.

Jon Kabat-Zinn
Berkeley CA
22 febbraio 2017

Lettera a un giovane insegnante

THICH NHAT HANH

Caro collega, cara collega,

sono un'insegnante, amo il mio lavoro, e so bene che anche tu ami il tuo. Tutti noi vogliamo aiutare i giovani a essere felici e a rendere felici gli altri.

La nostra missione di insegnanti non si limita a trasmettere la conoscenza, ma consiste anche nel formare degli esseri umani, contribuendo così allo sviluppo della dignità e della bellezza dell'umanità, perché questa si prenda cura del nostro prezioso pianeta.

Sono molto fortunato perché le persone con cui vivo e lavoro – specialmente i giovani – condividono lo stesso ideale. Vogliono imparare a trasformare se stessi per poter vivere felici e aiutare a vivere felici anche gli altri. Così, ogni volta che insegno, tra insegnante e studente c'è felicità e comprensione reciproca, fratellanza e sorellanza: questo facilita di molto il lavoro dell'insegnamento e dello studio.

Cerco sempre di informarmi sulla vita dei miei allievi. E parlo loro delle mie difficoltà e dei miei sogni, in modo che tra noi la possibilità di comunicare sia sempre aperta. Come sappiamo, oggi i bambini e gli studenti hanno molta sofferenza dentro di sé. Spesso la ragione è che soffrono anche i loro genitori. Non riescono a comunicare tra loro, e allora comunicare diventa difficile anche per genitori e figli. Nei figli c'è una sorta di solitudine, di vuoto, che cercano di colmare con videogiochi, film, televisione, cibo, droghe e cose simili.

Lo sai fin troppo bene.

Nei giovani c'è un'enorme quantità di sofferenza, e per questo insegnare è un lavoro molto più difficile. Anche noi insegnanti abbiamo delle difficoltà. Facciamo del nostro meglio, ma c'è molta sofferenza anche nel nostro ambiente, nella nostra famiglia e nei colleghi.

Se noi insegnanti non siamo felici, se non lo sono i nostri colleghi, come possiamo aspettarci che lo siano i nostri studenti? È una domanda molto importante! Forse non abbiamo ancora abbastanza pazienza, comprensione, freschezza o compassione per poter affrontare tutta questa sofferenza. Tutto questo ha una precisa dimensione spirituale: dobbiamo trovare aiuto per trasformare la nostra sofferenza e a poco a poco aiutare anche chi ci sta accanto a fare lo stesso: i familiari, il partner e poi gli altri. Se riusciamo in questa pratica, diventeremo persone più gentili e compassionevoli.

Riportare la mente al corpo

Il primo passo è tornare a te stesso: la via d'uscita è dentro. Torna a te stesso per poterti prendere cura di te: impara a generare un senso di contentezza; impara a gestire uno stato d'animo o un'emozione dolorosa; ascolta la tua sofferenza, in modo che comprensione e compassione possano svilupparsi, e che la tua sofferenza possa diminuire. Questo è il primo passo e, come insegnante, devi essere in grado di farlo. Devi cominciare da te stesso. Abbiamo a disposizione dei metodi di pratica che possono aiutarci ed è qualcosa che possiamo fare insieme, con gioia.

Grazie alla consapevolezza del respiro, possiamo riportare la mente al corpo e prendercene cura prima di ogni altra cosa. Dopo averlo fatto per te stesso, puoi aiutare gli altri a

Smetti di correre

Ci sono già tante condizioni per essere felici. Non c'è bisogno di averne altre. Se dovessimo prendere una penna e scrivere le condizioni di felicità che già abbiamo, una pagina non basterebbe, due pagine non basterebbero, non ne basterebbero neppure dieci. Prendere nota delle condizioni di felicità di cui disponiamo è una meditazione importante.

Quando riconosci le condizioni di felicità che hai già, puoi essere felice e gioioso proprio qui e ora. Molti confondono la felicità con l'eccitazione, ma l'eccitazione non è esattamente felicità. Quando sei eccitato, in te non c'è abbastanza pace e la felicità non è reale. La presenza mentale è un tipo di pratica che ci aiuta a capire qual è la vera felicità, a vedere che non è fatta di oggetti di intenso desiderio come fama, potere, ricchezza e piaceri dei sensi, ma di comprensione e compassione.

Vera felicità significa che non dobbiamo più correre dietro a nulla. Quando ci rendiamo conto di avere già tante condizioni per essere felici ovunque ci troviamo, questo ci dà un senso di soddisfazione nel qui e ora. Se ci riesci, puoi generare un senso di felicità e gioia in qualunque momento. Possiamo creare gioia e felicità non solo per noi stessi, ma anche per gli altri. La tua consapevolezza è un richiamo per gli altri: può essere contagiosa. Richiami alla loro mente il fatto che siamo in un mondo meraviglioso, che le meraviglie della vita sono a portata di mano e che queste possono renderli felici. Se sei gioioso, felice e consapevole, accendi la lampada della felicità e della gioia negli altri, perché in ciascuno di noi c'è un seme di presenza mentale, un seme di consapevolezza. È un'arte, e non è difficile. Come insegnante, in classe ti basta un attimo per fare questo miracolo e rendere felici i tuoi allievi.

Comunicazione profonda

Oggi si usano molti mezzi di comunicazione, come cellulari, televisione e computer, eppure tra i partner, tra genitori e figli la comunicazione è diventata molto difficile. Avere un sacco di dispositivi elettronici non migliora la qualità della comunicazione. Se non capisci te stesso, se non riesci a stare in contatto con te stesso, se non sai qual è la causa della tua stessa sofferenza, della tua paura e della tua rabbia, non puoi comunicare con te stesso. E se non puoi comunicare con te stesso, come puoi comunicare con qualcun altro?

Ecco perché prima di poter aiutare qualcun altro è cruciale tornare a casa in te stesso, entrare in contatto col tuo corpo, i tuoi sentimenti, le tue percezioni e la tua sofferenza: capire te stesso. È proprio questa la ragione per cui proponiamo a insegnanti e studenti di sedersi insieme per raccontarsi a vicenda la loro sofferenza interiore. Dovremmo avere il tempo – dovremmo poterci permettere il tempo – per farlo. È a questo livello che può esserci vera comunicazione: comprendere la sofferenza interiore, comprendere la sofferenza altrui. È questo che bisogna insegnare alle generazioni più giovani.

L'ascolto profondo e la parola amorevole, quando li pratichiamo in classe, aiutano a rimuovere le barriere tra insegnanti e studenti. Se gli studenti comprendono la tua sofferenza, smetteranno di farti soffrire. Se comprendiamo la loro sofferenza, sapremo come aiutarli a soffrire meno. Insieme miglioriamo la qualità dell'insegnamento e dello studio e la classe diventa un luogo molto piacevole per tutti. Insegnanti e studenti possono essere felici insieme.

La pratica della presenza mentale applicata all'ascolto e alla parola può aiutarci a riaprire la comunicazione con noi stessi, permettendoci di imparare ad ascoltare la nostra sofferenza.

Non dobbiamo cercare di prendere le distanze da noi stessi: non si tratta di nascondere i nostri lati spiacevoli. Cerchiamo di essere presenti a noi stessi per comprenderci, in modo da poterci trasformare. Se sai ascoltare con compassione e amore puoi aiutare l'altro a soffrire meno. Sai che in te c'è sofferenza, ma c'è sofferenza anche in lui o in lei. Quando vedi la sofferenza nell'altro, non lo incolpi e non lo accusi più. Piuttosto, vuoi aiutarlo a soffrire meno. Ma come puoi riconoscere la sofferenza nell'altro se non riconosci la sofferenza in te stesso? Ecco perché la pratica dell'ascolto consapevole della nostra stessa sofferenza è determinante. In noi sorgerà la compassione, e soffriremo meno. Allora potremo rivolgerci all'altro e sapremo aiutarlo a fare come abbiamo fatto noi. Se lo ascoltiamo con compassione, basta appena mezz'ora o un'ora per dargli un po' di sollievo. Questa è la pratica dell'ascolto consapevole.

Complementare alla pratica dell'ascolto consapevole è quella della parola amorevole. Cerchiamo di dire all'altro la verità sulla nostra e sulla sua sofferenza con parole gentili, che aiutino ad aprire il cuore. Il nostro modo di parlare aiuta l'altro a riconoscere la sofferenza in sé e in noi. Tutte queste sono pratiche di presenza mentale: consapevolezza dell'ascolto e consapevolezza della parola.

Per praticare la consapevolezza dell'ascolto e della parola, l'insegnante e gli studenti possono organizzare delle sessioni di condivisione. Bisogna innanzitutto che si ascoltino a vicenda. Bisogna che l'insegnante sia in grado di rimanere seduto ad ascoltare la sofferenza degli studenti. A loro volta gli studenti possono conoscere le difficoltà e le sofferenze dell'insegnante e dei compagni. Ascoltarsi in questo modo può trasformare il comportamento di tutti. Tutta la classe può praticare: ci si mette a sedere insieme, si respira e ci si ascolta a vicenda. Non è una perdita di tempo: al contrario, porta alla comprensione reciproca. Studenti e insegnanti possono collaborare tra loro e rendere così lo studio e l'insegnamento una gioia per gli uni e per gli altri. Immaginiamo che un insegnante si sieda insieme a uno studente per parlare della sofferenza del giovane. Se l'insegnante ha coltivato la capacità di ascoltare con compassione, può aiutare lo studente a soffrire meno. Fino a quel momento non c'era stato nessuno che potesse comprendere la sua sofferenza. Il padre e la madre sono molto occupati, ed è per questo che quel giovane è così arrabbiato. Ora abbiamo la possibilità di sederci e ascoltare la sua sofferenza: l'insegnante può essere il primo a sapere come stare ad ascoltarlo. Se il giovane sente che qualcuno comprende la sua sofferenza, soffrirà meno. Così, la pratica dell'ascolto compassionevole contribuisce a stabilire un contatto tra l'insegnante e lo studente, a creare fiducia e ad eliminare rabbia e paura.

Amministratori e dirigenti scolastici devono capire che se nelle scuole si organizzano delle sessioni di ascolto profondo, insegnanti e studenti avranno più energia e attenzione da dedicare all'insegnamento e allo studio. Senza queste pratiche, gli insegnanti possono far soffrire gli studenti e gli studenti possono far soffrire gli insegnanti, aggravando il conflitto generazionale. La pratica dell'ascolto profondo e della parola amorevole per ristabilire la comunicazione e sviluppare comprensione e collaborazione tra insegnanti e studenti dovrebbe far parte di tutti i corsi di formazione per insegnanti.

L'arte di prendersi cura della felicità e della sofferenza

A volte crediamo che la felicità non sia possibile proprio qui e ora. Questa convinzione ci è stata tramandata dai nostri genitori e dai nostri antenati. Ecco perché cerchiamo sempre di

affrettarci verso il futuro per realizzare un maggior numero di condizioni di felicità. Non crediamo di avere già condizioni più che sufficienti per essere felici. Ogni respiro, ogni passo fatto in consapevolezza ci aiuta a fermare questa corsa. Abbiamo l'abitudine di precipitarci nel futuro per cercare qualcosa, perfino nel sonno, e questa energia dell'abitudine è molto forte. Praticare la presenza mentale significa prendere coscienza della nostra energia dell'abitudine, riconoscerla e sorriderle. Quando riusciamo farlo, l'energia dell'abitudine non può più spingerci a correre.

L'arte di prendersi cura della felicità e della sofferenza è molto importante. Vorremmo che la si studiasse a scuola in modo che gli insegnanti possano soffrire meno in famiglia, con gli amici, nel rapporto con gli studenti e i colleghi, nella comunità e nel mondo, e in modo che possano anche aiutare gli studenti a soffrire meno. Se cerchiamo di sfuggire alla sofferenza, non abbiamo nessuna possibilità di comprenderla e trasformarla. Possiamo persino dire che nella sofferenza c'è del buono. Se sappiamo come abbracciare la nostra sofferenza, stringerla teneramente tra le braccia, e guardarla in profondità, saremo in grado di far sorgere l'energia della compassione e della comprensione, che sono la base della vera felicità.

La visione profonda dell'Interessere

Insieme ai miei studenti ho formulato *Cinque Addestramenti alla Consapevolezza* che si possono considerare una sorta di etica globale. Non vanno presi come dei precetti o dei comandamenti legati a una particolare religione, e chiunque può farli propri o verificarne la validità e la correttezza. Questi addestramenti possono aiutarci a praticare la consapevolezza in ogni momento della giornata: a proteggere la vita e a praticare la vera felicità, il vero amore, l'ascolto profondo, la parola amorevole e il consumo consapevole. Se seguiamo questi addestramenti, siamo in grado di prenderci cura della nostra sofferenza e della nostra felicità, ristabilire la comunicazione e aiutare la nostra famiglia, la nostra comunità e il mondo a soffrire meno. Gli addestramenti sono pratiche molto concrete, non teorie. Praticando in questo modo possiamo ottenere molta gioia, felicità e pace. Quest'etica si basa sulla visione profonda dell'Interessere.

«Interessere» significa che non puoi essere indipendentemente da tutto il resto: devi inter-essere con ogni altra cosa. Supponiamo di osservare profondamente una rosa, in consapevolezza e concentrazione. Basta poco per scoprire che una rosa non è fatta d'altro che di elementi di non-rosa. Cosa vediamo in una rosa? Vediamo una nuvola, perché sappiamo che se non c'è la nuvola non ci sarà la pioggia e la rosa non potrà crescere. Una nuvola è un elemento costitutivo non-rosa che può essere riconosciuto nella rosa. Il sole, che per la crescita della rosa ha un ruolo cruciale, è anch'esso un suo elemento costitutivo non-rosa. Se dalla rosa togliamo la nuvola e il sole, non rimane più nessuna rosa. Così facendo, possiamo vedere nella rosa molti altri elementi di non-rosa, come i minerali, il terreno, il giardiniere e così via. L'intero cosmo ha contribuito a produrre questa meraviglia chiamata rosa. Una rosa non può essere indipendentemente da tutto il resto. Una rosa deve Interessere con il cosmo intero. Questa è la visione profonda che chiamiamo Interessere.

Lo stesso vale per la felicità. La felicità è una specie di rosa: è fatta solo di elementi di non-felicità. Se cerchi di buttare via tutti gli elementi di non-felicità, non avrai mai la felicità. È come quando coltivi i fiori di loto: hai bisogno del fango. Se guardi in profondità nel fiore

di loto, vedi il fango. Non puoi far crescere i fiori di loto sul marmo. Un loto è fatto solo di elementi di non-loto e la felicità è fatta di elementi di non-felicità. Questa è la natura dell'Interessere. Ogni cosa è in ogni altra cosa. Non possiamo realmente sfuggire a qualcosa per aggrapparci a qualcos'altro, perché le cose sono l'una nell'altra, e non l'una fuori dall'altra. Dobbiamo smettere di vedere le cose in modo dualistico.

Grazie a questa visione profonda, realizzeremo con chiarezza che la felicità non è una questione individuale. Se comprendiamo la nostra sofferenza e siamo abbastanza abili da farne buon uso, possiamo creare felicità. Questa è la visione dell'Interessere: felicità e sofferenza inter-sono.

Quando osserviamo il nostro pianeta, vediamo che anche gli esseri umani non sono fatti d'altro che di elementi non-umani. Guardando dentro di noi, nel nostro corpo, vediamo che siamo fatti di elementi non-umani: minerali, animali, piante e così via. Se togliamo tutti questi elementi non-umani, l'umanità scompare. Ecco perché per proteggere l'umanità devi proteggere gli elementi non-umani. Questo è l'insegnamento ecologico più profondo che ci sia. I Cinque Addestramenti alla Consapevolezza sono per così dire un modo di vivere e di comportarsi basato su questa visione profonda dell'Interessere. Sono un'espressione molto concreta della pratica della presenza mentale. Se noi per primi, e i giovani, viviamo secondo questi cinque addestramenti, diventa possibile la felicità, diventa possibile la compassione, diventa possibile la guarigione. Un insegnante dovrebbe incarnare in sé questo tipo di vita consapevole, di compassione e di comprensione. Così potrà offrire un aiuto straordinario alle giovani generazioni, per la loro trasformazione e la loro guarigione.

Nulla può esistere indipendentemente dal resto. Ogni cosa deve fare affidamento su ogni altra cosa per esistere. La visione profonda dell'Interessere ci aiuta a sbarazzarci della nozione di un sé separato, e questo ci aiuta ad eliminare i complessi che stanno alla base della sofferenza. Non fai più confronti con nessun altro. La maggior parte della sofferenza nasce da percezioni erronee come questa, ed è per questo che ristabilire la comunicazione dentro di noi e con gli altri è fondamentale per ridurre la sofferenza.

Una comunità dell'Interessere

Tutti possono praticare il respiro consapevole per trovare sollievo dal dolore e dalla tensione nel corpo. Chiunque può praticare il respiro consapevole o camminare in consapevolezza per entrare in contatto con le meraviglie della vita dentro di sé e intorno a sé, per riconoscere di avere già condizioni sufficienti per essere felice proprio qui e proprio ora. Tutti possono praticare la consapevolezza per prendersi cura di una forte emozione come la paura, la rabbia o la disperazione. Tutti possono praticare l'ascolto compassionevole e la parola amorevole per ristabilire la comunicazione e portare riconciliazione.

Sogniamo di poter costruire una comunità insieme ai colleghi e alle persone che lavorano nella nostra istituzione. Devono esserci due, tre o quattro persone con riesci comunicare meglio, giusto? È con loro che dovresti parlare prima di tutto della felicità e della sofferenza che vedi in te stesso e nella tua scuola.

Queste persone vedranno la tua trasformazione e la tua guarigione: sei rinnovato, compassionevole e sorridente. Potete incontrarvi regolarmente per parlare, in modo che tu possa praticare non soltanto da solo o in famiglia, ma anche come comunità. Costruire una

comunità di pratica è assolutamente necessario! Insieme potete fare meditazioni camminate, bere il tè, praticare il rilassamento profondo e, così facendo, creare una piccola comunità di insegnanti felici. Saranno gli insegnanti felici a cambiare il mondo.

Grazie a questa piccola comunità, potrai trasformare l'intera istituzione. Puoi scrivere una lettera, dicendo: «Siamo un gruppo di persone che hanno trasformato le loro vite, a casa e sul lavoro. Se volessi unirti a noi sarebbe meraviglioso». Così i tuoi colleghi potranno avere un assaggio di questa pace, di questa fratellanza e sorellanza, di questa quiete.

Le cose non possono andare avanti così. Se gli insegnanti non sono felici, se tra loro non c'è pace e armonia, come potranno aiutare i giovani a soffrire meno e a realizzarsi nel loro lavoro?

Ogni insegnante dovrebbe essere un costruttore di comunità. Insegnare è un lavoro nobile, bello e rispettabile, ma senza una comunità non si può fare molto. Quindi, cara amica, caro amico, per favore fa' buon uso di questo libro, scritto e redatto insieme a Katherine Weare, educatrice e praticante, e ai miei studenti. In queste pagine, alcuni insegnanti che hanno incontrato la nostra pratica espongono il modo in cui innaffiano i semi della consapevolezza in se stessi e gli altri per fare felici colleghi, classi, scuole e università. Per favore, condividilo con i tuoi colleghi. Questi insegnamenti e questi metodi sono stati sperimentati nei nostri ritiri per educatori e nel lavoro realizzato in contesti educativi ovunque nel mondo: grazie alla sua visione profonda e alla sua esperienza di insegnante, Katherine li presenta con chiarezza perché possano essere messi subito metterli in pratica nella vita come in aula, a scuola o all'università.

Che noi possiamo avere presto il tempo e l'opportunità per praticare insieme. Ti auguro una pratica proficua e felice!

Thich Nhat Hanh
Plum Village, Francia
Ottobre 2014

Indice

Prefazione Jon Kabat-Zinn	3
Lettera a un giovane insegnante Thich Nhat Hanh	6
Una visione per l'educazione La comunità di Plum Village	13
Il contributo di Plum Village alla pratica della consapevolezza nell'educazione Kateherine Weare	18
Parte prima: Pratica fondamentale	31
1. Il respiro	33
Respira, sei vivo! Thich Nhat Hanh	34
Note per l'insegnante: Entare in contatto con il respiro	36
Pratica fondamentale: Entare in contatto con il respiro	38
Guardare in profondità: spunti di riflessione sulla pratica del respiro	42
Il respiro consapevole nella vita e in classe	42
Insegnare il respiro consapevole agli studenti	43
2. La campana della consapevolezza	48
Un'ambasciatrice di pace e di felicità Thich Nhat Hanh	49
Note per l'insegnante: La campana della consapevolezza	51
Pratica fondamentale: Invitare la campana	53
Guardare in profondità: spunti di riflessione sulla campana della consapevolezza	56
La campana della consapevolezza nella vita e in classe	56
Evitare ogni connotazione religiosa	62
3. Sedersi	63
Seduto come un monte Thich Nhat Hanh	64
Note per l'insegnante: La meditazione seduta	65
Pratica fondamentale: Meditazione seduta breve	68
Guardare in profondità: spunti di riflessione sulla pratica della meditazione seduta	72
Note per l'insegnante: Trovare una buona posizione seduta	72
La meditazione seduta nella vita e in classe	74
4. Camminare	77
Camminare solo per camminare Thich Nhat Hanh	78
Note per l'insegnante: Camminare in consapevolezza	79
Pratica fondamentale: Camminare in consapevolezza	81
Pratica fondamentale: Passeggiata in consapevolezza	85
Guardare in profondità: spunti di riflessione sul camminare in consapevolezza	88
Camminare in consapevolezza nella vita e in classe	88
Coinvolgere e responsabilizzare gli studenti	94
5. Il corpo	97
Corpo e mente uniti Thich Nhat Hanh	98
Note per l'insegnante: Le pratiche del corpo	99

Note per l'insegnante: Consapevolezza del corpo e del respiro	100
Pratica fondamentale: Consapevolezza del corpo e del respiro	101
Note per l'insegnante: I dieci movimenti in consapevolezza	102
Pratica fondamentale: I dieci movimenti in consapevolezza	103
Note per l'insegnante: Rilassamento profondo	109
Pratica fondamentale: Il rilassamento profondo	110
Note per l'insegnante: Sdraiarsi in classe	114
Guardare in profondità: spunti di riflessione sulle pratiche del corpo	114
La consapevolezza del corpo e le pratiche del corpo nella vita quotidiana e a scuola	115
6. Mangiare	120
Il cosmo in una carota Thich Nhat Hanh	121
Note per l'insegnante: Mangiare in consapevolezza	122
Pratica fondamentale: Meditazione del mandarino	125
Pratica fondamentale: Fare una merenda in consapevolezza	129
Pratica fondamentale: Pasto in consapevolezza	131
Guardare in profondità: spunti di riflessione sulla consapevolezza del cibo	132
La consapevolezza del mangiare nella vita e in classe	132
7. Prendersi cura delle emozioni	138
Niente fango, niente loto Thich Nhat Hanh	139
Note per l'insegnante: Prendersi cura delle emozioni	142
Note per l'insegnante: Entrare in contatto con le emozioni attraverso il respiro	143
Pratica fondamentale: Entrare in contatto con le emozioni attraverso il respiro	144
Note per l'insegnante: L'albero nella tempesta	147
Pratica fondamentale: L'albero nella tempesta	148
Note per l'insegnante: La meditazione dei sassolini	150
Pratica fondamentale: Meditazione dei sassolini	151
Guardare in profondità: spunti di riflessione sulla consapevolezza delle emozioni	155
Prendersi cura delle emozioni nella vita e in classe	155
8. Stare insieme	161
Ascolto profondo e parola amorevole Thich Nhat Hanh	162
Note per l'insegnante: Stare insieme	164
Pratica fondamentale: Condivisione in cerchio: praticare l'ascolto profondo e la parola amorevole	167
Guardare in profondità: spunti di riflessione per la condivisione e la pratica di ascolto profondo e parola amorevole	171
Note per l'insegnante: Ricominciare daccapo	172
Note per l'insegnante: I quattro passi della pratica completa del Ricominciare daccapo	173
Pratica fondamentale: Ricominciare daccapo	176
Guardare in profondità: spunti di riflessione sul Ricominciare daccapo	178
Stare insieme in consapevolezza nella vita e in classe	178
Ascolto profondo e parola amorevole	180
Condivisione in cerchio	182
Ricominciare daccapo / innaffiare i fiori	184

Parte seconda: Mettere insieme i pezzi	187
9. Coltivare la consapevolezza in se stessi	188
La consapevolezza comincia da noi	189
Quali sono i vantaggi della pratica della consapevolezza per gli insegnanti?	190
Essere più consapevoli di noi stessi: primi passi	193
10. Coltivare la consapevolezza insieme agli studenti	203
Aiutare gli studenti a coltivare la consapevolezza	204
Prepararsi a insegnare la consapevolezza agli studenti	206
Metodi e approcci per insegnare la consapevolezza	209
Consapevolezza e apprendimento	211
Integrare la consapevolezza in un percorso di formazione etica, sociale ed emotiva	213
La pratica della consapevolezza e le discipline del programma curricolare	221
Quando insegnare la consapevolezza è difficile	234
11. Coltivare la consapevolezza nella comunità scolastica e universitaria	237
Coltivare un'atmosfera di famiglia	238
Condividere la consapevolezza con i colleghi	239
Raggiungere le famiglie degli studenti	245
Un approccio integrato per la scuola nel suo insieme	251
Insegnanti felici cambiano il mondo	255
Appendice A: Sintesi delle pratiche di base	257
Riassunto della pratica: Entrare in contatto con il respiro	258
Riassunto della pratica: Invitare e ascoltare la campana	260
Riassunto della pratica: Meditazione seduta	262
Riassunto della pratica: Camminare in consapevolezza	264
Riassunto della pratica: Consapevolezza del corpo e del respiro	266
Riassunto della pratica: I dieci movimenti in consapevolezza	267
Riassunto della pratica: Rilassamento profondo	270
Riassunto della pratica: Mangiare in consapevolezza (meditazione del mandarino)	272
Riassunto della pratica: Entrare in contatto con le emozioni attraverso il respiro	274
Riassunto della pratica: L'albero nella tempesta	276
Riassunto della pratica: Meditazione dei sassolini	278
Riassunto della pratica: Condivisione in cerchio: praticare l'ascolto profondo e la parola amorevole	280
Riassunto della pratica: Ricominciare daccapo	282
Appendice B: I Cinque Addestramenti alla Consapevolezza	284
Appendice C: Le Cinque Contemplazioni del cibo	286
Appendice D: Prossimi passi	287
Ringraziamenti	298
Hanno contribuito a questo libro	300

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree

Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autori: Thich Nhat Hanh e Katherine Weare

Titolo originale: *Happy Teachers Save the World*

Copyright © 2017 by Unified Buddhist Church, Inc. and Katherine Weare,

© 2018 by Plum Village Community of Engaged Buddhism, Inc. and Katherine Weare.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means, electronic or mechanical, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the Plum Village Community of Engaged Buddhism, Inc.

Traduzione: Andrea Libero Carbone

Supervisione grafica e copertina: Andrea Calvetti

Impaginazione: Arianna Comunelli

Copertina: Marta Ristori

©2018, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1

50127 Firenze - tel 055 3215729 - fax 055 3215793

libri@terranuova.it - www.terranuova.it

I edizione settembre 2018

Ristampa

VII VI V IV III II I 2024 2023 2022 2021 2020 2019 2018

Collana: Ricerca interiore

ISBN: 978886681 3927

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

Il talento più grande di un insegnante, ci ricorda Thich Nhat Hanh, è quello di «essere felice». La buona notizia è che «la felicità è un'abitudine che ognuno di noi può imparare». Grazie all'arte di trasformare le difficoltà e coltivare la felicità nella vita quotidiana, ogni insegnante può offrire benefici immediati a se stesso, ai colleghi e agli studenti. Solo se un insegnante è felice può aiutare i suoi studenti a trovare la felicità: ecco perché questo libro propone delle pratiche di consapevolezza che possono aiutare gli educatori e i loro studenti a sviluppare una maggiore sintonia con se stessi e con gli altri, acquistando così la capacità di ridurre le proprie tensioni e sviluppare fiducia, compassione, concentrazione e gioia, sul piano sia personale che collettivo.

Scritto insieme all'insegnante inglese Katherine Weare, questo volume è il primo manuale che riassume in un unico testo gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh e della comunità di Plum Village sulla mindfulness nella scuola e nel processo educativo in generale.

Adottando un punto di vista pratico, privo di connotazioni religiose o confessionali, gli autori offrono ispirazione e guida agli educatori che operano a tutti i livelli di istruzione, dall'infanzia all'università.

www.terranuova.it



- carta riciclata 100%
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.nonunlibroqualunque.it