

THICH NHAT HANH
e la COMUNITÀ di PLUM VILLAGE

Semi di felicità

Coltivare la
consapevolezza
insieme ai bambini

Illustrazioni di WIETSKE VRIEZEN



Terra Nuova
EDIZIONI

Semi di felicità

Coltivare la consapevolezza insieme ai bambini



Thich Nhat Hanh
e la Comunità di Plum Village
A cura di Sister Jewel (Chan Chau Nghiem)

Versione italiana: Iris Manca, Sabina Zocchi e Diana Petech

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Cristina Michieli
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Titolo originale: *Planting Seeds. Practicing Mindfulness with Children.*
Copyright © 2011 Unified Buddhist Church, Inc.
Copertina originale: Debbie Berne
Disegno di copertina e illustrazioni: Wietzke Vriezen

Traduzione e cura dell'edizione italiana: Iris Manca, Sabina Zocchi e Diana Petech

Impaginazione: Daniela Annetta
Elaborazione della copertina dell'edizione italiana: Andrea Calvetti

©2012, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo, 1
50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@aamterranuova.it - www.terranuovaedizioni.it

I edizione: agosto 2012

ISBN: 978-88-6681-010-0

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm 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)

*Possa questo libro aiutarvi a piantare i semi della consapevolezza nel giardino della vostra vita
e della vita dei bambini che state aiutando a crescere.*

*Che voi, la vostra famiglia, la vostra scuola e la vostra comunità possiate godere
di un ricco raccolto di pace, appagamento e unità.*



Indicazioni per il lettore

Questo libro è destinato ad adulti, bambini e famiglie di ogni genere e si rivolge a persone di ogni abilità fisica e mentale, comprese quelle con handicap motori o sensoriali (di vista o di udito). Chi lo utilizza è invitato ad adattarne il linguaggio ai bisogni dei bambini con cui lavora. Per esempio, potrà aggiungere o sostituire “muoviti” dove il testo dice “cammina”, “raddrizzati” dove dice “alzati in piedi”, o “chinati verso terra” dove dice “tocca la terra”. Dove il testo dice “Sento il mio corpo disteso a terra” si potrà aggiungere o dire “Sento i miei piedi che toccano la terra” oppure “sono consapevole della connessione che mi lega alla terra tramite la forza di gravità” o “attraverso le gambe della sedia” o “le ruote della mia sedia”.

Nota all'edizione italiana

Semi di felicità è stato realizzato in collaborazione con l'Associazione *Essere Pace* e con il contributo dell'Associazione *Insieme Onlus* e di Brigitta Gaisch.

L'edizione originale in inglese è corredata da un CD allegato al libro e da un sito internet, www.plantingseedsbook.org. Le canzoni (tutte quelle disponibili in italiano e alcune nella versione originale inglese) e le meditazioni guidate sono scaricabili dal sito www.esserepace.org/canti/Semi_di_felicit/. L'Editore ringrazia l'Associazione *Essere Pace* per l'ospitalità nel sito.

Le informazioni e le pratiche aggiuntive contenute nel sito internet sono riportate nel testo o nella sezione *Risorse* della presente edizione italiana.

Indice

Prefazione **7**

1

L'utilità della consapevolezza **11**

2

La pratica coi bambini a Plum Village **19**

3

Coltivare la presenza mentale **37**

4

La consapevolezza del respiro e la campana **61**

5

Sono libero: meditazione **73**



6

Rafforzare la connessione fra noi e con la Terra **97**

7

Comprensione e compassione **121**

8

Giochi di squadra e all'aria aperta **143**

9

Coltivare la felicità, abbracciare la sofferenza **157**

10

Una classe piena d'amore: guarire le difficoltà **177**

11

Ogni cosa è collegata, ogni cosa ha una continuazione **193**

Risorse **201**



1

l'utilità della consapevolezza

Non puoi trasmettere saggezza e visione profonda a un'altra persona. Quei semi sono già presenti in lei; un buon insegnante li tocca e permette loro di risvegliarsi, di germogliare e di crescere¹.

— Thich Nhat Hanh

LA PRESENZA MENTALE ci aiuta a riconoscere ciò che sta accadendo nel momento presente. Quando inspiriamo consapevolmente, siamo consci della nostra inspirazione: quella è consapevolezza del respiro. Quando ci godiamo una tazza di tè e la beviamo in piena consapevolezza del momento presente, quella è consapevolezza del bere. Quando camminiamo e diveniamo consapevoli di ogni passo che facciamo, questa è consapevolezza del camminare. Per praticare la presenza mentale non occorre che andiamo da un'altra parte: possiamo praticarla in camera nostra o mentre ci spostiamo da un luogo a un altro. Possiamo mantenere le nostre attività abituali — camminare, sedere, lavorare, mangiare e parlare — ma compierle essendo consapevoli di ciò che facciamo.

La consapevolezza è un'energia che possiamo generare noi stessi: tutti possiamo ispirare ed espirare consapevolmente e tutti siamo in grado di muoverci consapevolmente. Ogni essere umano ha la capacità di essere consapevole, dunque non si tratta di qualcosa di strano. Tutti abbiamo in noi un seme di consapevolezza: se perseveriamo nella pratica quel seme crescerà

1. La psicologia buddhista considera che ogni essere umano abbia in sé i “semi” (le potenzialità) di ogni qualità salutare o non salutare, come amorevolezza, apertura, sospetto, gelosia; il contatto con persone e avvenimenti della vita risveglia di volta in volta questo o quel seme, potenziandolo e portandolo a manifestarsi. “Innaffiare un seme” significa favorire lo sviluppo e la manifestazione del corrispondente stato mentale. (NdT)

forte, e al momento del bisogno avremo a disposizione l'energia della consapevolezza.

La pratica della consapevolezza aumenterà la qualità del nostro apprendimento e migliorerà anche la qualità della nostra vita, aiutandoci a gestire la nostra sofferenza e a generare pace, comprensione e compassione². Può aiutarci a migliorare o a ripristinare la comunicazione e a indurre la riconciliazione, permettendoci di entrare in contatto con la gioia di vivere. È importante non solo parlare e leggere di consapevolezza ma praticarla veramente.

Quando guardi un tramonto meraviglioso, se sei consapevole puoi entrare in contatto profondo con quel tramonto; se invece la tua mente non è concentrata ma distratta da altre cose — se sei trascinato nel passato o nel futuro oppure immerso nei tuoi progetti — non sei davvero lì presente e non puoi godere della bellezza di quel tramonto. La consapevolezza ci permette di essere del tutto presenti qui e ora, mettendoci in grado di godere delle meraviglie della vita che hanno il potere di guarirci, trasformarci e nutrirci.

Fermarsi

Secondo il Buddha, la consapevolezza è la fonte della felicità e della gioia. Ognuno di noi ha in sé un seme di consapevolezza, ma in genere ci dimentichiamo di innaffiarlo. Se sappiamo come prendere rifugio nel nostro respiro, nei nostri passi, possiamo allora toccare i nostri semi di pace e gioia, e permettere loro di manifestarsi, e ne possiamo godere. Invece di cercare rifugio in una nozione astratta di Dio, Buddha o Allah, prendiamo coscienza di poter stabilire un contatto con Dio, Buddha o Allah nel nostro respiro e nei nostri passi.

Sembra facile e lo possiamo fare tutti, ma ci vuole un po' di allenamento. La pratica di fermarsi è fondamentale. In che modo ci fermiamo? Ci fermiamo prendendo consapevolezza della nostra inspirazione ed espirazione e dei nostri passi. La nostra pratica di base è respirare in consapevolezza e camminare in consapevolezza.

Se desideriamo godere appieno dei doni della vita dobbiamo praticare la consapevolezza per l'intera giornata, sia che stiamo facendo il bagno, preparando la colazione per nostro figlio, guidando per andare al lavoro oppure in classe con i bambini. Ogni passo e ogni respiro possono essere opportunità di gioia e felicità. La vita è piena di difficoltà; se non abbiamo dentro

2. Qui e in tutto il libro il termine “compassione” va inteso nella sua accezione originaria ed etimologica di “provare sentimenti insieme” (*cum patior*), senza quella sfumatura di superiorità e di pietismo che ha preso nell'uso corrente in italiano. (NdT)

una sufficiente riserva di gioia, non avremo strumenti per prenderci cura di noi stessi e non cadere nella disperazione. Con la consapevolezza, possiamo proteggere la nostra gioia interiore e affrontare meglio le sfide della nostra vita. Possiamo creare dentro di noi una base di libertà, spazio e amore.

Diventare limpidi

Prima di fondare Plum Village vivevo in un eremo a un'ora e mezza d'auto da Parigi. Si trovava su una collina, circondato da boschi. Un giorno arrivò una famiglia di profughi dal Vietnam. Il padre stava cercando lavoro a Parigi e mi chiese di prendermi cura della figlia di cinque anni, Thuy, il cui nome significa "acqua".

Thuy e un altro bambino stavano da me e facemmo un patto: quando arrivava il momento della meditazione seduta della sera, sarebbero andati a dormire e avrebbero smesso di giocare o di parlare. Prima di sedermi in meditazione, appena indossavo la tonaca e accendevo un bastoncino d'incenso i due bimbi si mettevano tranquilli.

Un giorno, Thuy e altre ragazzine stavano giocando vicino all'eremo ed entrarono a chiedere un po' d'acqua. Avevo del succo di mela biologico che mi aveva dato un vicino, e ne offrii un bicchiere a ogni bimba; l'ultimo andò a Thuy, ma non volle berlo perché era pieno di polpa, quindi lo lasciò sul tavolo e tornò fuori a giocare. Circa un'ora più tardi, Thuy tornò molto assetata a cercare un po' d'acqua. Le indicai il bicchiere di succo di mela e le chiesi: "Perché non bevi quello? È buonissimo". Guardò il succo di mela e vide che si era fatto limpidissimo, perché nel frattempo tutta la polpa si era depositata sul fondo. Lo bevve molto volentieri.

Mi chiese quindi perché il succo di mela fosse diventato così limpido: le risposi che aveva praticato la meditazione seduta per un'ora. E lei capì! Dato che lo avevamo lasciato lì per un'ora, il bicchiere era rimasto fermo ed il succo era diventato limpido. Disse: "Adesso capisco perché pratici la meditazione seduta: vuoi essere limpido!". Io le dissi: "Sì, hai capito il senso della meditazione seduta. Se sai come sederti, come metterti in una posizione fisica stabile, se sai come occuparti della tua inspirazione ed espirazione, allora dopo un po' di tempo diventi serena e limpida". Ecco perché ci piace fare meditazione seduta ogni giorno: imitiamo il succo di mela — o forse è il succo di mela che imita noi!

LA MENTE IN UN VASO³

MATERIALI: campana piccola e batacchio, vaso trasparente d'acqua, qualcosa per mescolare, sabbia di diversi colori — oppure semi o chicchi di diverso tipo che possano affondare lentamente nell'acqua, come riso, miglio o fiocchi d'avena. (Fate prima una prova voi, perché alcuni galleggiano e non vanno a fondo. I semi di sesamo tostati galleggiano, ma lasciandoli a mollo per tutta la notte poi in genere affondano).

Le parole guida che suggeriamo sono in *corsivo*. Le risposte che i bambini hanno condiviso con noi sono *[tra parentesi quadra]*.

Prendete un vaso largo e trasparente pieno d'acqua e mettetelo in mezzo al cerchio dei bambini. Preparate svariati contenitori con sabbia di diversi colori.

Il vaso d'acqua è la nostra mente, i diversi colori della sabbia sono i nostri pensieri e le nostre emozioni. Che tipo di pensieri avete quando vi svegliate?

[Non vedo l'ora di incontrare gli amici a scuola, voglio dormire di più, ho fame].

Ognuno di voi può scegliere il colore di sabbia che sembra più appropriato alle sue emozioni o ai suoi pensieri, e poi ne può prendere una manciata per spargerla nell'acqua.

Chiedete a un altro bambino di mescolare la sabbia finché girando cominci a creare un mulinello.

E che pensieri avete quando andate a scuola, nel pomeriggio, e la sera prima di dormire?

I bambini potranno condividere sensazioni di gioia, tristezza, irritazione, rabbia, pace e sonnolenza che compaiono in loro durante la giornata. Per ognuna delle sensazioni, continueranno ad aggiungere la loro sabbia all'acqua colorata che gira a mulinello.

Il bambino che mescola può farlo ancora più in fretta.

La nostra mente è così quando siamo di fretta, stressati, arrabbiati o turbati. Riusciamo forse a vedere le cose in modo chiaro quando siamo in questo stato? È uno stato piacevole? Fate qualche esempio di quando vi sentite così.

[Quando la mamma mi sgrida, quando ho paura, quando litigo con mio fratello].

Ora suonate la campana e dite al bambino di smettere di mescolare.

3. Questo è un adattamento dell'esercizio originale pubblicato in *Peaceful Piggy Meditation*, di Kerry Lee MacLean (Park Ridge, IL: Albert Whitman & Co., 2004).

Respiriamo con la campana e osserviamo la sabbia che si adagia sul fondo del vaso.

Spesso i bambini lo trovano piuttosto rilassante.

Questo è ciò che succede alla nostra mente quando mediamo, quando siamo consapevoli del nostro corpo e del nostro respiro. Com'è l'acqua ora?

[È limpida. È tranquilla].

I pensieri e le emozioni possono comunque essere lì, nella nostra mente, ma possono starsene pacificamente sul fondo perché sappiamo tornare al respiro per calmarli.

Possiamo anche scegliere che genere di emozioni e pensieri far circolare nella nostra mente. A volte possiamo guardare i pensieri e le emozioni che non ci trasmettono gioia, per capirli meglio. Oppure possiamo sollecitare quei pensieri che ci rendono felici, come la gentilezza, la compassione, il perdono. È importante essere consapevoli dei nostri pensieri, in modo da riuscire a guidarli nella direzione in cui vogliamo andare, piuttosto che farci guidare da loro.

Presenza mentale è essere consapevoli e vigili. Per me, essere in presenza mentale è quando si guarda in profondità per vedere quel che sta succedendo agli altri. È importante innaffiare i semi buoni, così le persone coltivano e sviluppano buone qualità e diventano persone migliori.

RIYAAZ, 11 anni

Scuola dell'Ambasciata

Americana, Delhi

I benefici della pratica della presenza mentale insieme ai bambini⁴

Spesso gli insegnanti chiedono ai loro studenti di “stare attenti”, ma difficilmente dicono loro come si fa. La pratica di consapevolezza o presenza mentale insegna agli studenti a prestare attenzione, e quel modo di prestare attenzione migliora sia l'apprendimento scolastico che l'apprendimento delle capacità sociali ed emozionali.

La consapevolezza è una risposta molto efficace allo stress e migliora il processo neurologico chiamato “funzione esecutiva”, vale a dire l'abilità di organizzare compiti, gestire il tempo, stabilire priorità e prendere decisioni. I bambini — anche quelli a cui sono stati diagnosticati disturbi da stress — possono trarre beneficio dall'apprendere a focalizzare l'attenzione, diventando meno reattivi e più compassionevoli verso se stessi e gli altri.

4. Adattato da Dr. Amy Saltzman, *Mindfulness — A Guide for Teachers*. “Teachers Guide | The Buddha”. PBS: Public Broadcasting Service, lezione web del 7 luglio 2010, www.pbs.org/thebuddha/teachers-guide. (In questo sito sono presenti numerose risorse in inglese per l'insegnamento della consapevolezza ai bambini, comprese le registrazioni delle lezioni in un seminario web. NdT).

I BAMBINI CONSAPEVOLI⁵

sono più in grado di focalizzare l'attenzione e concentrarsi

si sentono più calmi

provano meno stress e meno ansia

controllano meglio gli impulsi

hanno una maggiore consapevolezza di se stessi

trovano modi abili per rispondere a emozioni difficili

sono empatici e comprensivi verso gli altri

sono per natura più capaci di risolvere i conflitti

GLI INSEGNANTI CONSAPEVOLI⁶

hanno consapevolezza di se stessi e sono in sintonia con i loro allievi

sono sensibili ai bisogni dei loro allievi

mantengono un equilibrio emotivo

nutrono una comunità che apprende, in cui gli allievi crescono bene a livello scolastico, emotivo e sociale

si sviluppano professionalmente e personalmente

sanno come gestire e ridurre lo stress

hanno relazioni sane con i familiari e i colleghi.

5. Testimonianze da *"Teachers and Students Who Have Received Mindful Schools Instruction"*. *Mindful Schools: Using Mindfulness to Teach Children to Be Emotionally Aware, Empathetic, and Mindful of Their Thoughts and Actions*. 9 agosto 2010. www.mindfulschools.org (sito dedicato a sostenere l'integrazione della pratica della consapevolezza nell'istruzione, con molto materiale in inglese per insegnanti e studenti. NdT).

6. Tratto da: Deborah Schoeberle, *Mindful Teaching and Teaching Mindfulness* (Wisdom Publications, Somerville, MA, 2009).



Thich Nhat Hanh, monaco buddhista vietnamita, è anche poeta, studioso e attivista in favore dei diritti umani. Nel 1967 è stato candidato da Martin Luther King Jr. al Premio Nobel per la Pace. Vive a Plum Village, monastero e centro di meditazione in Francia, e viaggia in tutto il mondo per condurre ritiri sull'arte di vivere in presenza mentale.

Ha scritto oltre cento libri, di cui una cinquantina tradotti in italiano. Dello stesso Autore *Terra Nuova Edizioni* ha già pubblicato *Quando bevi il tè stai bevendo nuvole* (2008), *Breathing India* (2010), *L'unico mondo che abbiamo* (2010), *Fare pace con se stessi* (2011) e *Pratiche di consapevolezza* (2012).



Sister Jewel è cresciuta a Chicago, USA, e a Nairobi, Kenya. Risiede presso l'*Istituto Europeo di Buddismo Applicato* (EIAB) di Waldbrol, in Germania, e insegna la pratica della consapevolezza per bambini nello stesso istituto e nelle scuole locali. Viaggia in tutto il mondo per offrire ritiri e giornate di consapevolezza a bambini, famiglie e insegnanti.

www.terranuovaedizioni.it

Molto spesso, al centro del nostro sistema educativo c'è una forte competitività sulle prestazioni, che lascia poco spazio all'apprendimento socio-emotivo. *Semi di felicità*, frutto della lunga esperienza maturata da Thich Nhat Hanh e dalla comunità di Plum Village, si propone di colmare questo vuoto, offrendo a genitori, educatori e insegnanti un percorso educativo in grado di alleviare nei bambini lo stress, accrescere la concentrazione e la fiducia in se stessi, aiutare ad affrontare le emozioni difficili e migliorare la comunicazione con i coetanei, i genitori e gli adulti in generale.

Corredato da bellissime illustrazioni e numerosi esercizi, giochi di squadra, canzoni e piccoli lavori manuali, il libro offre una serie infinita di spunti e suggerimenti per sviluppare la presenza mentale, considerata sempre più uno strumento straordinario per aumentare nei più piccoli la capacità di promuovere la pace in se stessi e nel mondo che li circonda.

Semi di felicità, la cui realizzazione si deve in gran parte all'instancabile lavoro di Sister Jewel, completa il panorama degli insegnamenti di Thich Nhat Hanh rivolti ai bambini. I precedenti volumi rivolti ai ragazzi comprendono *Imparo dalle storie* (Psiche) e *Discorsi ai bambini* (Ubaladini). Alcuni suoi discorsi ai bambini sono contenuti anche in *Quando bevi il tè stai bevendo nuvole* (Terra Nuova Edizioni 2008) e *Pratiche di consapevolezza* (Terra Nuova Edizioni 2012).

ISBN 88-6681-010-0



9 788866 810100

€ 20,00