

Educare con gioia



Educare con gioia



Come aiutare bambini e adolescenti
a scoprire i veri valori della vita

 Michael Nitai DERANJA

INDICE

1.	Dall'indottrinamento all'esperienza	7
2.	Condividere i valori con i bambini	17
3.	Condividere i valori con gli adolescenti	79
4.	I valori: settari o universali?	99
5.	Dall'irrequietezza alla scoperta del Sé	111
6.	Il ruolo degli adulti	127
	Conclusioni	139

Appendici

I:	Lo spettro della consapevolezza	141
II:	Tabelle	145
III:	“Bisognerebbe insegnare i principi spirituali”, di Paramhansa Yogananda	151
IV:	“La pedagogia di ‘Educare alla Vita’”, di Swami Kriyananda	155
V:	“Le caratteristiche delle scuole di ‘Educare alla Vita’”, di Michael Nitai Deranja	159
VI:	Le scuole di “Educare alla Vita” nel mondo	165
VII:	Le attività di “Educare alla Vita” in Italia	169
VIII:	Materiali didattici	175

Traduzione di Clara Nubile
Revisione editoriale di Sahaja Mascia Ellero



© Copyright Hansa Trust 2004
© Copyright Ananda Edizioni 2013
Tutti i diritti riservati

• DALL'INDOTTRINAMENTO ALL'ESPERIENZA

C'è un filo prezioso e centrale che attraversa le diverse facce dell'infanzia. Un filo così sottile da non riuscire a definirlo con precisione: esattamente come accade quando un cieco prova a descrivere un elefante. Alcuni lo definiscono “sviluppo morale”, altri “evoluzione spirituale”, altri ancora “crescita del carattere”, “chiarimento dei valori” o semplicemente “bontà”, come si fa in questo libro. Tuttavia, è più facile identificare questo filo se ci concentriamo su alcuni dei suoi attributi principali, come la gentilezza, l'allegria, il coraggio, la buona volontà e l'autocontrollo. È improbabile che qualcuno possa contestare l'importanza di queste qualità positive in un'infanzia sana ed equilibrata.

La situazione attuale, di conseguenza, appare particolarmente strana: così tanti genitori ed educatori si sentono smarriti quando devono incoraggiare i valori nei bambini di oggi. Quanti genitori, in nome dell'apertura mentale, evitano di trasmettere i loro principi morali ai figli? Quante scuole, temendo ritorsioni legali o concentrandosi in maniera cieca sui programmi scolastici, fanno di tutto per non diffondere i valori in classe? Come siamo arrivati a questo

punto, in cui un'intera generazione di bambini apprende le norme basilari di comportamento soprattutto dalla televisione, dai film, dai videogiochi e dalla musica pop?

Se, all'apparenza, la bontà può sembrare un atteggiamento fuori moda, in realtà basta poco a capire che le generazioni attuali non sono poi così diverse dalle precedenti. L'amicizia resta una delle benedizioni più grandi della nostra vita. La sincerità, per quanto scarseggi nei mezzi di comunicazione di massa, è ancora profondamente apprezzata nelle interazioni con gli altri. La pace, pur essendo sempre più sfuggente nel panorama internazionale, continua a rappresentare una fonte eterna di rinnovamento e benessere personale. A generare l'attuale confusione, quindi, non è stato un cambiamento nella scala dei valori, bensì un mutamento radicale nel contesto in cui si condividono i principi morali con i bambini.

Fino a poco tempo fa, il mondo era formato da tante culture essenzialmente distinte. In quel contesto, era molto più facile condividere i valori con i bambini e gli adolescenti. Questa condivisione non costituiva certo un problema: era sufficiente radunare i bambini nella chiesa o nella scuola locale o in un altro luogo di aggregazione, e trasmettere loro le verità tradizionali della società. Poiché tutti condividevano lo stesso sistema di valori, non si sollevavano quasi mai obiezioni e la vita scorreva in modo abbastanza tranquillo, almeno a livello superficiale. Quei tempi, però, sono finiti. L'accessibilità sempre maggiore ai mezzi di trasporto e l'ascesa dei mass media hanno originato un miscuglio di culture senza precedenti; società un tempo remote fanno adesso parte della nostra vita quotidiana. Tuttavia, le interazioni sempre più frequenti hanno inevitabilmente generato il confronto e il dubbio. Gli educatori non possono più limitarsi a trasmettere gli insegnamenti di una particolare religione, e i genitori non possono più pensare che i figli saranno esposti unicamente ai loro sistemi di valori. Nel bene e nel male, la nostra è ormai una società pluralista.

Forse conoscete la storia della donna che cercò di organizzare una festiciola di Natale in ufficio. All'inizio ci furono le proteste degli ebrei, perché in quel modo si metteva in risalto la figura di Gesù; poi le obiezioni dei musulmani, perché il festeggiamento sarebbe stato in conflitto con il digiuno del Ramadan; dopo la richiesta dei vegetariani di un buffet biologico e privo di carne, nonché una schiera infinita di altre pretese per un menu a basso contenuto di sale, senza colesterolo e ricco di fibre, la signora rinunciò alla festa e si assentò dall'ufficio, prendendo un giorno di malattia.

L'atteggiamento di questa donna rispecchia le reazioni di tanti genitori e insegnanti: di fronte all'assalto di culture e sistemi di valori diversi, ci siamo semplicemente ritirati dalla sfida educativa. Troppo spesso abbiamo manifestato la volontà di accontentarci delle scelte più comuni o omologate, come ad esempio la "tolleranza zero" per le droghe o posizioni neutrali in merito alla giustizia e all'onestà. Adottando questo approccio si può evitare di pestare i piedi agli altri, sacrificando però la possibilità di aiutare i nostri figli a diventare esseri umani integri e dinamici.

Fortunatamente, è possibile osservare questa situazione da una prospettiva più rosea. Invece di rimpiangere i "bei vecchi tempi", quando le culture erano semplici e omogenee, possiamo considerare la società pluralista come un'occasione di crescita. Se analizziamo con maggiore attenzione l'epoca precedente, inizieremo infatti a notare alcuni elementi disturbanti. Quando tutti appartengono alla stessa parrocchia o allo stesso gruppo etnico, l'accettazione passiva dei valori incoraggia il seguente pensiero: «Noi abbiamo ragione e chi la pensa diversamente ha torto». In queste condizioni, è facile considerare i gruppi di individui con usi e costumi diversi come barbari o infedeli, assolutamente da evitare, convertire o, quando necessario, massacrare. Il senso di superiorità e il pregiudizio, conseguenze di questo atteggiamento, sono stati responsabili dei capitoli più ignobili nei nostri libri di storia.

Un ulteriore difetto è la tendenza a dare per scontati i valori. I precetti morali trasmessi da una generazione all'altra in modo rigido e autoritario perdono gradualmente la loro vitalità. Le generazioni successive possono avallare le tradizioni a parole, ma non dispongono della profondità creativa e dell'impegno necessari per adattare le vecchie idee alle mutevoli richieste della situazione contemporanea. Per contrasto, l'interscambio sociale e culturale ci costringe a riconsiderare i nostri valori, facendoci capire che non si tratta di semplici oggetti da conservare su uno scaffale e utilizzare esclusivamente al bisogno. Piuttosto, è evidente che i valori assumono un significato concreto solo quando sono condivisi in modo vibrante e dinamico, rivelando così la loro capacità di migliorare la nostra vita.

Nel corso della mia infanzia e della mia adolescenza, ho avuto l'opportunità di mettere a confronto gli effetti prodotti da due approcci radicalmente diversi all'educazione morale. All'inizio ho frequentato per otto anni una scuola cattolica tradizionale e sono stato esposto a innumerevoli ore del vecchio metodo di indottrinamento, memorizzando intere sezioni del Catechismo per ragazzi:

(Domanda) Chi ci ha creato?

(Risposta) Dio.

(Domanda) Chi è Dio?

(Risposta) Dio è l'Essere Supremo, infinitamente perfetto che ha creato tutte le cose e le fa esistere.

(Domanda) Perché Dio ci ha creato?

(Risposta) Dio ci ha creato per manifestare la Sua bontà e condividere con noi la Sua eterna felicità in paradiso.

E così via...

Chiunque avesse un'ottima memoria, poteva prendere voti alti in religione. Tuttavia, quando si affrontavano questioni più personali come la motivazione che ci spingeva ad essere buoni, il fattore cru-

ciale era la paura: nel lungo termine, era il terrore del castigo eterno all'inferno; nell'immediato, era il timore dell'ira delle suore. Quando ho iniziato a frequentare la scuola superiore pubblica, mi sono automaticamente liberato dalla paura minore; ho poi impiegato un altro paio d'anni per liberarmi dal terrore della dannazione eterna, ma quando l'ho superato, con esso è svanita anche l'educazione religiosa formale che avevo ricevuto.

Tuttavia, in quel periodo si è verificato nella mia vita un incidente che ha avuto ripercussioni più durature. Ero ancora troppo giovane per poterne apprezzare tutte le implicazioni, ma la spontaneità e l'integrità di quell'episodio si sono differenziate in modo netto e contrastante da tutti gli altri tipi di formazione ricevuti. Successe l'ultimo anno della scuola secondaria inferiore, durante l'inverno, mentre i miei compagni e io aspettavamo con impazienza la fine dell'anno scolastico. L'attesa era acuita dalle piogge torrenziali che ci impedivano di sfogare l'effervescente energia adolescenziale sui campi da gioco. Non avendo accesso alla palestra, iniziammo a riunirci nel bagno dei maschi: un luogo di relativa libertà in una scuola gestita da donne. Un giorno, qualcuno propose di giocare a testa o croce, un gioco semplice: due giocatori lanciano due monetine, si scommette su quale faccia uscirà e il vincitore le prende entrambe. Nel nostro stadio avanzato di noia, quel pizzico di azzardo eccitò la fantasia generale: nel giro di pochi giorni iniziammo a portare a scuola dadi, carte e fiches da poker, tutto di nascosto. Alla fine, fummo scoperti e spediti nell'ufficio del preside. Ci rimproverarono aspramente perché avevamo dato un cattivo esempio agli alunni più piccoli, e ci punirono: per due settimane non avremmo fatto la pausa pranzo. Nella nostra scuola non c'era personale aggiuntivo, perciò assegnarono a sorella St. John, la nostra insegnante, il compito di vigilare durante l'esecuzione del castigo. Era lampante quanto fosse ingiusto nei suoi confronti, poiché a causa delle nostre malefatte avrebbe dovuto rinunciare alla sua preziosa pausa pranzo. Il giorno

in cui iniziò la condanna, ci preparammo al peggio: la nostra insegnante aveva tutto il diritto di essere furibonda con noi, e ce ne rendevamo perfettamente conto.

Mi ricordo ancora quel giorno: la suora davanti a noi, otto ragazzini, all'inizio di quel primo intervallo per il pranzo. Ci annunciò che avremmo trascorso insieme le due settimane successive. La nostra immaginazione aveva evocato ogni genere di conseguenza sgradevole, come scrivere "Non giocherò più d'azzardo" cinquemila volte, stare seduti in silenzio per due settimane, saltare il pranzo... Con nostro grande stupore, la suora ci disse che spettava a noi scegliere se trascorrere due settimane infernali oppure no. Poi ci distribuì le copie di una commedia intitolata *Nerapece e i sette giganti*. La possibilità di rappresentare l'esatto contrario di *Biancaneve e i sette nani* ci sembrò molto azzeccata per il nostro stato di delinquenti e cogliemmo al volo quell'occasione. Iniziarono così due godibilissime settimane di prove teatrali, coronate da uno spettacolo per il resto della classe.

I miei amici e io rimanemmo stupiti dall'intero incidente. Dov'era finita la punizione? E il senso di colpa e di vergogna? Le prediche sui mali del gioco d'azzardo? Non so se la suora si rese effettivamente conto di cosa stesse succedendo, ma alla fine la sua compassione e la sua benevolenza ci risollevarono in maniera splendida da uno stato mentale negativo e piuttosto oscuro. In seguito, nella mia vita mi sono imbattuto in un detto che incarna l'essenza dell'atteggiamento della nostra insegnante: «Non si può scacciare il buio con un bastone! Ciò che serve è la luce!». Forse la suora aveva intuito che le nostre intenzioni non erano veramente malvagie, ma soltanto una reazione impulsiva alla noia. In effetti, quando tornò il bel tempo, nessuno di noi dimostrò il minimo interesse per il gioco d'azzardo per il resto dell'anno scolastico.

Quell'esperienza mi segnò profondamente. Assorbii questo seme-pensiero: la religione e i valori non si riducono alla memorizzazione

dei precetti di un libro. La mia vita continuò fra scuola superiore, università e tirocinio per l'insegnamento, e dopo soli tredici anni mi ritrovai dall'altra parte della cattedra.

Come molti insegnanti, ho scelto questa professione motivato dal desiderio di aiutare i bambini a diventare uomini migliori. Fin dall'inizio, ho capito che un programma scolastico incentrato esclusivamente sulle frazioni e sulle voci del vocabolario non mi avrebbe soddisfatto. Gli studenti, forse, avrebbero preso voti alti nei temi o in matematica, ma probabilmente sarebbero rimasti insensibili, insinceri o privi di coraggio. Che razza di adulti sarebbero diventati questi bambini e perché dovevo investire così tanto tempo ed energia per ottenere risultati limitati?

In questo campo, non avevo ricevuto alcun aiuto dalle lezioni di scienze dell'educazione all'Università, dove si era accennato ai valori soltanto nel corso sulla "gestione della classe": una sorta di codice per far fare ai bambini qualsiasi cosa l'insegnante desideri. Quindi, per conto mio, ho iniziato ad affrontare quella che definisco la materia del "come vivere". Ho iniziato a tenere dibattiti su valori come onestà, gentilezza e collaborazione. In classe abbiamo anche letto libri su personaggi che hanno manifestato queste qualità nelle loro vite. Gli studenti riuscivano a comprendere quei concetti a livello intellettuale, ma il loro comportamento dimostrava che avevano bisogno di qualcos'altro prima di riuscire a integrare i valori nella vita quotidiana. Sono stato costretto ad ammettere che non me la stavo cavando molto meglio delle suore della mia infanzia... Poi però è accaduto un altro evento eccezionale. Una mattina è nevicato...

Nevica raramente nel posto in cui vivo e mi sarei comportato da orco se non avessi assecondato le suppliche dei miei alunni per fare un intervallo speciale. Sono rimasto in classe a osservare la neve dalla finestra e a godermi la sfrenata esuberanza dei loro giochi. Nel giro di pochi minuti, tuttavia, la scena è drasticamente cambiata. All'inizio qualcuno, con un movimento improvviso, ha fatto cadere

un ragazzo per terra, poi un'imprevedibile palla di neve ne ha colpito un altro in faccia. In un baleno, l'intera classe era in subbuglio. Ho suonato la campanella e ho richiamato dentro gli studenti.

Quando si sono calmati, ho chiesto loro di raggiungermi al centro della stanza e di disporci in cerchio per parlare. «Possiamo uscire di nuovo?» ha chiesto qualcuno. «Soltanto a una condizione» ho risposto, ricordando a tutti il tema della collaborazione che avevamo appena discusso. «Se volete andare fuori a giocare nella neve, dovete impegnarvi solennemente a praticare la qualità della collaborazione. Nel momento in cui vi comporterete in modo contrario, dovrete tornare in classe». Tutti, naturalmente, volevano tornare fuori a giocare, perciò abbiamo fatto un'improvvisata cerimonia di giuramento e gli alunni si sono solennemente impegnati a collaborare tra loro. Quando sono usciti, all'inizio hanno lanciato un paio di occhiate nervose nella mia direzione e ci sono stati alcuni scambi eccessivamente educati, ma pian piano hanno iniziato a giocare in modo sano e positivo, aiutandosi l'un l'altro. Se durante il primo intervallo avevano costruito soprattutto dei fortini quadrati, adesso collaboravano per costruire palazzi di neve alti ed eleganti.

Dopo circa mezz'ora li ho richiamati in classe con un gesto. Ci siamo riuniti nuovamente in cerchio e ho chiesto loro quale intervallo avessero preferito. All'istante hanno tutti alzato la mano a favore del secondo. Quando ho chiesto loro di dirmi perché il secondo intervallo fosse andato così bene, hanno unanimemente riconosciuto che era stata la pratica della collaborazione a fare la differenza. Se avessi nutrito qualche dubbio sull'importanza di questo episodio, è poi svanito nelle settimane e nei mesi successivi, poiché i bambini hanno conservato un atteggiamento di collaborazione.

Ecco quindi l'alternativa che stavo cercando per portare l'insegnamento dei valori oltre il regno dell'indottrinamento. Prima, grazie a sorella St. John, avevo visto come l'effetto della compassione aveva trasformato un gruppo di ragazzini. Poi, i miei alunni avevano

scoperto come la qualità della collaborazione rendesse più divertenti i loro intervalli. Senza dubbio, era stata *l'esperienza diretta e personale* a far capire e apprezzare ai bambini quanto siano importanti i valori e perché debbano essere incorporati nella vita quotidiana.

La mia sfida, allora, è stata quella di esplorare il possibile utilizzo di un approccio esperienziale ai valori, che sottolinei l'osservazione intelligente invece dell'accettazione passiva. Per raggiungere questo scopo, ho avuto il vantaggio di un ambiente incredibilmente solidale: nella Scuola della Saggiezza Vivente di Ananda (Ananda Living Wisdom School),* da più di trent'anni c'è un gruppo di genitori, nonché una comunità più estesa, che si impegna a trasmettere ai propri figli un'educazione ispirata da valori spirituali, un'educazione che eviti le insidie del dogmatismo e del settarismo. In questo contesto, simile a un laboratorio, ho avuto tante opportunità di sperimentare gli strumenti per condividere i valori con i bambini della scuola primaria e, negli anni più recenti, con gli adolescenti. Inoltre, crescendo mio figlio e mia figlia, ho avuto la possibilità di applicare queste scoperte al regno più intimo della genitorialità.

In questo libro sono illustrati i frutti dei miei sforzi. Nel secondo capitolo sono presentati temi come Pace, Fiducia e Coraggio, con i giochi e le attività correlate che si sono rivelati utili per lavorare con i bambini, soprattutto di età compresa fra i cinque e i dodici anni. Nel terzo capitolo si dimostra come queste attività possano essere utilizzate anche con gli adolescenti, ma soltanto se integrate in programmi che tengano conto delle loro necessità più ampie. Nel quarto capitolo si esaminano argomenti fondamentali come le origini dei valori e la loro collocazione nell'esperienza umana. Nel quinto capitolo si affronta l'argomento cruciale di come superare l'irrequie-

* L'autore si riferisce alla Living Wisdom School di Ananda Village, in California. Attualmente esistono numerose Living Wisdom Schools negli Stati Uniti e in Italia. Per ulteriori informazioni si veda l'Appendice VI e VII. (N.d.E.)

tezza dei bambini e degli adolescenti, e nel sesto capitolo si offrono suggerimenti per costruire una sana relazione fra adulti e bambini. Mi auguro che utilizzerete questo libro come un ricettario: utile per cominciare, ma che in seguito lasci spazio alla vostra creatività.

• CONDIVIDERE I VALORI CON I BAMBINI

In questo capitolo si illustreranno molti giochi, tante storie e altre attività utili per condividere i valori con i bambini. Tuttavia, prima di presentare in dettaglio queste attività, è importante considerare il tono principale, o stile di presentazione, del messaggio. Nella cultura occidentale, sfortunatamente, i valori e la morale sono spesso considerati alla stessa stregua dell'olio di ricino e delle verdure crude: fanno bene, ma sono sgradevoli. Molti di noi ricordano le figure autoritarie dell'infanzia, dal volto solenne, che ci davano lezioni sull'importanza di essere "buoni", un termine che era spesso legato ad accezioni di tristezza o addirittura di martirio. Il messaggio di fondo era che *dovevamo* essere gentili, premurosi e onesti anche quando ne avremmo fatto volentieri a meno. Questo genere di educazione caratteriale è solitamente perseguita con una bieca fermezza, spesso accompagnata da una tendenza a cercare una facile scappatoia per cavarsela nella vita.

L'alternativa suggerita in questo volume è basata sull'osservazione del fatto che i valori positivi portano effettivamente maggiore felicità e pace nella nostra vita. Le persone che coltivano qualità

positive rappresentano un modello luminoso e invitante: il migliore spot pubblicitario possibile per la crescita personale. Il mezzo più efficace per comunicare ai bambini questa prospettiva più gioiosa è attraverso il linguaggio del gioco: le storie e i giochi trasmettono naturalmente la leggerezza di qualità come la pace, la gentilezza e la fiducia. Con una disposizione favorevole nei confronti dei valori, i bambini sono molto più aperti ad accettare l'aiuto degli adulti per coltivare queste qualità e applicarle alle situazioni della vita reale.

In questo capitolo sono elencate le qualità in ordine alfabetico, dall'Allegria al Servizio. Nella seguente tabella vengono fornite le indicazioni su come e quando utilizzare le varie attività proposte.

LA TABELLA DELLE QUALITÀ

Qualità	Pagina	Fascia d'età consigliata	Dimensioni del gruppo (numero di componenti)	Livello di utilizzo	Storia o episodio
Allegria	21	7-11	6-12	Iniziale	Sì
Amicizia	24	5-11	5-35	Consolidato	Sì
Attenzione	27	4-17	1-35	Iniziale	Sì
Autocontrollo	31	5-17	1-35	Consolidato	Sì
Buona volontà	33	4-17	1-50	Consolidato	No
Collaborazione	36	5-17	4-50	Entrambi	Sì
Concentrazione	43	9-17	1-35	Iniziale	No
Condivisione	45	5-11	5-35	Consolidato	Sì
Consapevolezza di sé	47	7-13	1-80	Entrambi	Sì
Coraggio	51	Tutte le età	1+	Consolidato	Sì
Empatia	55	5-17	1-35	Entrambi	No
Entusiasmo	59	5-17	1-35	Consolidato	Sì
Fiducia	64	4-17	1-35	Entrambi	No
Forza di volontà	68	7-17	1-35	Consolidato	No
Integrità	72	3-8	1-35	Consolidato	Sì
Pace	74	7-13	8-35	Consolidato	No
Servizio	77	4-11	1-35	Consolidato	No

Come utilizzare la tabella

- I suggerimenti per la fascia d'età e il numero dei componenti del gruppo sono approssimativi. Ogni situazione è diversa, quindi non abbiate paura di sperimentare al di fuori delle indicazioni.
- Per ogni gruppo, cercate di creare una fascia d'età più o meno omogenea (al massimo tre anni di differenza fra i componenti), a meno che non possiate incorporare gli alunni più grandi come aiutanti.
- Se seguite gli adattamenti consigliati all'interno del testo, potrete impiegare quasi tutte le attività sia in contesti piccoli (come la famiglia) che grandi (come una classe).
- Il livello di utilizzo: "iniziale" si riferisce a una relazione piuttosto nuova o superficiale fra adulto e bambino; "consolidato" suggerisce un rapporto più profondo e duraturo.

LA QUALITÀ DELL'ALLEGRIA

L'allegria è una qualità importante per imparare ad affrontare gli alti e bassi della vita. Prima o poi, tutti scoprono che a volte le cose possono iniziare bene per poi attraversare periodi di grande difficoltà, mentre le situazioni difficili spesso si concludono con un lieto fine. Imparare a navigare con allegria sulle acque fluttuanti è una delle abilità più preziose nella vita.

ATTIVITÀ: <i>Fortunatamente/Sfortunatamente</i>
<i>Per i bambini più piccoli, usare espressioni come Urrah/Buu.</i>
<i>Fascia d'età: 7-11 anni; dimensioni del gruppo: 6-12 componenti; livello di utilizzo: iniziale; nessuna preparazione richiesta</i>

Tutti siedono in cerchio. Il capogruppo inizia a raccontare una semplice storia, che comincia con la parola *fortunatamente*. Ad esempio: «*Fortunatamente*, questa mattina mio padre mi ha dato qualche soldino così posso comprare il gelato». La persona successiva nel cerchio continua la storia, ma inizia con la parola *sfortunatamente* e dà una svolta spiacevole al racconto. «*Sfortunatamente*, oggi la gelateria era chiusa». La terza persona nel cerchio ribalta di nuovo la situazione e potrebbe dire «Ma fortunatamente, fuori dalla gelateria era seduta una famiglia che preparava del gelato fatto in casa». La quarta persona potrebbe aggiungere: «*Sfortunatamente*, facevano solo il gusto alla liquirizia». La storia prosegue lungo il cerchio, alternando svolte positive e negative, finché non ritorna al capogruppo che può terminare il racconto o farlo girare ancora in cerchio, a seconda dell'interesse e del livello di energia del gruppo.

STORIA: Tutto è sempre per il meglio

C'era una volta un re che aveva un consigliere famoso per il suo incrollabile motto: «Tutto è sempre per il meglio». Un giorno, durante una battuta di caccia, il re si fece accidentalmente una brutta ferita al pollice e fu costretto a farlo amputare. Mentre i due ritornavano al castello, il consigliere fece il suo solito commento: «Tutto è sempre per il meglio». Oltraggiato dall'apparente mancanza di sensibilità del consigliere, il re lo fece rinchiudere in prigione.

Quando la ferita guarì, il re tornò a cacciare nella sua zona preferita. Questa volta, però, si allontanò dai suoi compagni di caccia e finì nelle grinfie di un gruppo di feroci banditi che compivano sacrifici umani alle loro divinità. Erano sul punto di sacrificare il sovrano, quando si accorsero che gli mancava un pollice. Credendo che la deformità lo rendesse impuro, lo liberarono e se ne andarono.

Quando il re fece ritorno al castello, si precipitò nelle segrete e liberò il consigliere, dicendogli: «Potrai mai perdonarmi? Soltanto adesso ho capito che il tuo motto era giusto. Il pollice amputato mi ha salvato la vita». Il consigliere si limitò a rispondere: «Sì, Vostra Maestà, come dico sempre, tutto è sempre per il meglio». Il re scrutò il consigliere con profondo rispetto, ma poi gli domandò: «Forse è vero che quell'incidente si è rivelato benevolo e mi ha salvato la vita, ma per te ha significato una sgradevole permanenza nelle segrete. Non è forse vero, allora, che la situazione ti è stata sfavorevole?». Il consigliere sorrise e affermò: «Vostra Maestà, se non mi aveste rinchiuso nelle segrete, vi avrei accompagnato nella spedizione di caccia. Quando i banditi ci avrebbero catturato, vi avrebbero lasciato andare perché vi mancava un pollice ma, come potete constatare, io non ho alcuna menomazione e perciò sarei stato la loro vittima sacrificale!».

EPISODIO: La frustrazione della gita mancata

Un paio di settimane dopo aver illustrato il valore dell'allegria, i miei alunni hanno avuto modo di sperimentarlo e capirlo direttamente. Era in programma una gita all'aperto e da tempo aspettavamo quel giorno con impazienza. La sera prima della partenza, il nostro autobus è stato cancellato e così sono stato costretto ad annullare la gita. Il mattino dopo sono entrato in classe, chiedendomi come avrebbero reagito i miei alunni alla brutta notizia. Con mia grande gioia, l'intera classe ha avuto una reazione positiva al cambiamento di programma, assicurandomi che non c'erano problemi e che potevamo iniziare a raccogliere nuove idee per organizzare un'altra gita.



Alunni nel cerchio dell'allegria



LA QUALITÀ DELL'AMICIZIA

L'amicizia rappresenta una delle situazioni di apprendimento cruciali e più impegnative per i bambini. Quante volte avete visto un bambino totalmente devastato da qualcosa che gli ha fatto un amico? Il segreto per avere dei buoni amici, come ha affermato fra tanti altri Dale Carnegie,* è illustrato nella seguente storia.

STORIA: *Lenigma dei due cani*

Un cane vagava per la campagna in cerca di una nuova casa. Quando raggiunse un piccolo villaggio, trotterellò verso una fattoria per vedere che genere di accoglienza avrebbe ricevuto. La porta d'ingresso era spalancata, quindi la bestiola si avvicinò e, facendo attenzione, allungò il muso verso l'interno. Si ritrasse di scatto, terrorizzato, alla vista di un branco di cani minacciosi che iniziarono ad abbaiare inferociti. Il cane indietreggiò e corse via, convinto che quel posto non fosse per nulla ospitale.

Qualche minuto più tardi, un altro cane percorse quella stessa strada. Anche il secondo cane stava cercando casa e perciò si avvicinò alla fattoria a dare un'occhiata. Quando si affacciò all'ingresso principale, fu molto contento di vedere altri cani che lo accolsero con gioia, scodinzolando. Il secondo cane capì di aver trovato la sua nuova casa.

Domanda: Come si spiegano le esperienze totalmente opposte dei due cani?

Risposta: Quella era una casa molto particolare, interamente ricoperta di specchi. Il primo cane, essendo sospettoso, iniziò a ringhiare alle immagini riflesse nello specchio. Quando queste a loro volta

ringhiarono, il cane abbaiò. Quando gli altri risposero abbaiando, la bestiola corse via spaventata. Il secondo cane era più amichevole. Quando vide tutti quei cani riflessi, come prima reazione si mise a scodinzolare. E quando gli altri cani gli scodinzolarono in risposta, concluse di aver trovato un posto pieno di amici.

Morale della storia: il nostro approccio iniziale alle persone determina sostanzialmente il genere di relazione che avremo. Oppure, come ha detto qualcun altro: «Se vuoi un amico, prima di tutto devi essere un amico».

ATTIVITÀ: *Amici segreti*

Fascia d'età: 5-11 anni; dimensioni del gruppo: 5-35 componenti; livello di utilizzo: consolidato; nessuna preparazione richiesta

All'interno del gruppo, scegliete un compagno anonimo da abbinare a ogni bambino. La vostra scelta può essere casuale o intenzionale, ma non si dovrebbero creare coppie (cioè due bambini che siano reciprocamente i compagni segreti l'uno dell'altro), altrimenti si rischia di rendere la condivisione troppo personale. Determinate la lunghezza dell'esperimento tenendo conto dell'età e del livello di interesse della classe o del gruppo. Per la maggior parte dei bambini, una settimana è un periodo adeguato. Chiedendo a tutti i partecipanti di mantenere solennemente il segreto, confidate a ciascun bambino l'identità del compagno (o della compagna) che gli è stato assegnato.

Almeno una volta al giorno, ogni bambino deve fare qualcosa di speciale per il proprio compagno segreto, senza farlo sapere a nessun altro, ad eccezione dell'insegnante. Fra questi doni, possono esserci disegni o altre piccole creazioni artistiche, regalini poco costosi (merendine o caramelle, per esempio, ma dovete stabilire un limite

* Dale Carnegie (1888-1955): scrittore e insegnante statunitense, è famoso soprattutto per i suoi contributi nel campo dello sviluppo personale, delle tecniche di vendita e di leadership, dell'abilità di parlare in pubblico, e così via. (N.d.T.)

di spesa), oppure semplici favori, come raddrizzare il banco o temperare una matita. Potete preparare delle tabelle o trovare un altro modo per ricordare ai bambini di mantenere l'impegno preso. Alla fine dell'attività, chiedete ai bambini di indovinare chi è stato, fra i compagni, ad aiutarli in segreto. La maggior parte degli alunni l'avrà intuito, ma è comunque divertente svelare il nome in pubblico. Possono anche cercare di ricordarsi qualcosa di speciale che hanno notato nel comportamento del compagno segreto.

Chiedete ai vostri alunni di riflettere sulla qualità dell'energia di gruppo che hanno sentito durante questa attività e poi trovate un modo per far esprimere loro questa sensazione a livello creativo: attraverso il disegno, la scrittura o la danza. Se il livello di interesse del gruppo è alto, ripetete l'attività.

Come alternativa o come approccio più sottile, dite ai bambini di sostituire le espressioni tangibili di amicizia con altre intangibili, come inviare pensieri positivi o semplicemente pregare per il proprio compagno.

Attenzione: Per svolgere questa attività, è necessario un livello fondamentale di fiducia. Se interagite con bambini che possono abusare di questa attività, mandando ad esempio bigliettini offensivi, monitorate con attenzione le loro azioni in modo da non ferire i sentimenti degli altri. Se nutrite qualsiasi dubbio al riguardo, è consigliabile eseguire prima gli esercizi relativi alla Qualità della Fiducia, descritti successivamente in questo capitolo.

LA QUALITÀ DELL'ATTENZIONE

Di solito racconto ai bambini che tutti noi abbiamo dei muscoli nascosti. Sebbene non riusciamo a vederli come facciamo con le braccia o le gambe, questi muscoli sono molto importanti per la qualità della nostra vita. La memoria, la ragione, la forza di volontà e l'attenzione sono alcuni di essi: se li ignoriamo, non si svilupperanno mai; se invece li esercitiamo in modo corretto, possiamo rafforzarli e migliorare notevolmente la qualità della nostra vita.

ATTIVITÀ: *I vassoi dell'attenzione*

Fascia d'età: 4-17 anni; dimensioni del gruppo: 1-35 componenti; livello di utilizzo: iniziale; materiale necessario: vassoi, teli, piccoli oggetti assortiti come graffette, stuzzicadenti, ecc.

Prima di incontrare i bambini, disponete su un vassoio piccoli oggetti di vario tipo e ricopriteli con un telo di stoffa. Poi fate radunare i bambini attorno al vassoio, in modo che tutti riescano ad avere una buona visuale. Rimuovete il telo per qualche secondo e rimettetelo velocemente sul vassoio. A questo punto, chiedete ai bambini di scrivere il nome di ogni oggetto che sono riusciti a vedere.

Come per tante altre attività illustrate in questo libro, potete creare vari livelli di difficoltà. Iniziate sempre con una sfida che può essere affrontata da tutti i componenti del gruppo, ad esempio cinque oggetti da mostrare per cinque-dieci secondi. Poi potete passare a quindici oggetti per quindici secondi, e persino oltre. Con i gruppi più grandi, vi sarà utile un proiettore.

ATTIVITÀ: Passo dopo passo

Fascia d'età: 4-17 anni; leggete la nota sottostante per i bambini più piccoli; dimensioni del gruppo: 1-35 componenti; livello di utilizzo: iniziale; materiale necessario: la vostra lista di istruzioni

Impartite verbalmente una lista di indicazioni correlate. Dopo una pausa di circa dieci secondi, chiedete ai bambini di compiere le indicazioni nell'ordine esatto in cui sono state impartite. Ad esempio, potete dire:

- Disegnate sul foglio due quadrati grandi, uno accanto all'altro.
- Disegnate un punto all'interno di ogni quadrato.
- Unite i due punti con una linea retta.
- Disegnate due piccoli cerchi sul foglio, uno sopra la linea e uno al di sotto.
- Unite il centro dei due cerchi con una linea retta.
- Tracciate delle linee per unire il centro dei due cerchi con il centro dei due quadrati.

Lasciate che i bambini guardino i disegni degli altri, oppure mostrate la copia del vostro disegno già completo. Aumentate o diminuite il numero di indicazioni e la lunghezza del periodo di attesa in base alle abilità dei partecipanti.

Come adattare l'attività ai bambini più piccoli: mettete in risalto il movimento fisico per incrementare l'attenzione:

- Prendete il cancellino della lavagna.
- Attraversate l'aula e posatelo sul banco.
- Camminate attorno al banco per tre volte.
- Prendete il libro blu.
- Riportatelo al punto di partenza.

Alcuni bambini eccelleranno in questa attività. Il mio consiglio è di metterli alla prova, per far vedere agli altri quanto si possa sviluppare un'abilità. Per evitare una competizione eccessiva, assicuratevi di presentare una gamma di attività abbastanza ampia in modo che ogni bambino possa riuscire in qualcosa con successo. Se emerge il tema della competizione, consideratelo un'opportunità per far capire ai bambini che ognuno è diverso ed è dotato di talenti speciali. Potete utilizzare la seguente storia come esempio.

STORIA: Il barcaiolo e il consigliere

In un antico regno vivevano due ragazzi di nome Giovanni e Filippo. Erano amici per la pelle, nonostante fossero piuttosto diversi. Giovanni eccelleva nello sport e nei giochi, mentre Filippo era sempre il primo della classe. Crescendo, le loro vite presero strade diverse: Giovanni diventò il vogatore principale sulla nave del re, mentre Filippo fu convocato per diventare uno dei consiglieri di corte. Un giorno il re chiese a Filippo di accompagnarlo su un'isola poco lontana dal regno. Quando Giovanni si accorse che il suo vecchio amico si godeva il viaggio in tutta tranquillità mentre lui faticava con i remi, provò una fitta di gelosia.

Quando giunsero a destinazione, il re notò il turbamento di Giovanni e gli domandò cosa fosse successo. Dopo aver ascoltato la sua spiegazione, il re rimase in silenzio per un attimo e poi disse: «Giovanni, ho sentito che è nata una cucciolata di gattini a circa mezzo miglio da qui. Per cortesia, andresti a vedere quanti gattini sono nati?». Compiaciuto dalla possibilità di dimostrare il suo valore, Giovanni si precipitò e ritornò nel giro di pochi minuti, senza fiato, riferendo che i gattini appena nati erano cinque. Il re lo ringraziò e gli domandò: «Di che colore è la madre?». Giovanni sembrò stupito da quella domanda, ma si rimise a correre e tornò dopo pochi minuti, rivelando al re che la madre dei gattini era completamente nera. Il re annuì e gli chiese: «Di che colore sono i gattini?». Per la terza

volta, Giovanni si precipitò dall'altra parte dell'isola per scoprire che due gattini erano neri e tre grigi.

A quel punto, vedendo che Giovanni era quasi sfinito, Filippo chiese se in qualche modo potesse essere d'aiuto. Il re gli raccontò dei gattini e disse che gli sarebbe piaciuto scoprire quanti erano maschi e quante femmine, ma temeva di chiedere troppo a Giovanni. Filippo si offrì immediatamente come volontario. Tornò dopo qualche minuto, riferendo al re che c'erano tre gattine e due gattini. Il re lanciò uno sguardo a Giovanni, poi si rivolse a Filippo: «E che genere di posto ha scelto la madre per dare alla luce i gattini?». Filippo rispose che i gattini erano nati in un angolo della capanna di un pastore, dotata di una porta e due finestre, affacciate sull'estremità settentrionale del porto. Gli riferì anche che il pastore probabilmente sarebbe tornato a breve, perché c'era una pila di legna secca accanto alla stufa. Mamma gatta aveva usato uno dei mantelli del pastore per tenere i gattini al caldo e dalla taglia del mantello si intuiva che l'uomo doveva essere piuttosto alto.

Il re ringraziò Filippo e lo congedò. Rivolgendosi a Giovanni gli disse: «Hai capito adesso perché faccio così tanto affidamento su Filippo? È uno degli osservatori più acuti di tutto il mio regno. Non importa di quale informazione io abbia bisogno, Filippo ne è già a conoscenza o riesce a scoprirla in un baleno, a differenza degli altri». Dopo aver pronunciato queste parole il re si allontanò, lasciando Giovanni rincorato: la posizione di Filippo non era immeritata, bensì una ricompensa per un'abilità preziosa che l'amico d'infanzia aveva sviluppato.

LA QUALITÀ DELL'AUTOCONTROLLO

Questa qualità potrà anche sembrarvi poco in sintonia con i nostri tempi, considerato che i mass media ci incoraggiano a soddisfare ogni nostro desiderio e ci spingono a concepirne altri, mai neppure immaginati. Ciononostante, l'autocontrollo può esserci di grande aiuto per imparare a superare le difficoltà della vita. Un amico che frequentò un collegio in Inghilterra tanti anni fa, mi ha raccontato come riuscì ad affrontare il problema della disciplina: si era comportato male, così il preside gli comunicò che la sua punizione sarebbe stata quella di non andare a nuotare per tre volte, e che avrebbe dovuto scegliere proprio le tre volte in cui avrebbe maggiormente desiderato farlo. Nient'altro. Nessuno l'avrebbe controllato: doveva fare tutto da solo. Forse il mio amico aveva un livello di autocontrollo superiore a quello che gli insegnanti di oggi possono aspettarsi dagli studenti, ma questo episodio può fungere da modello o meta a cui aspirare.

ATTIVITÀ: *L'incubo del buongustaio*

Fascia d'età: 5-17 anni; dimensione del gruppo: 1-35 componenti; livello di utilizzo: consolidato; materiale necessario: cibo

Il Mahatma Gandhi diceva che l'autocontrollo comincia dal cibo. Introdurrete questa attività raccontando storie di chi, come Gandhi, ha osservato digiuni prolungati o ha adottato diete particolari. Poi sfidate i bambini a vedere quanto controllo hanno sul senso del gusto. Preparate un "banchetto" con pietanze tipicamente poco appetitose, come succo di limone, fette di cipolla cruda, limetta, aceto, radice di zenzero e pepe di cayenna. Ho elencato questi suggerimenti secondo il mio ordine di sgradevolezza, ma potete modificarne l'ordine o aggiungere altri cibi.

Dividete i bambini in gruppi composti da quattro a otto elementi. Fate avvicinare un gruppo al banchetto disposto nella parte anteriore dell'aula e chiedete a ciascun bambino di scegliere una prelibatezza. Quando tutti hanno scelto la pietanza, chiedete loro di mettersi di fronte alla classe e di iniziare a mangiare. L'obiettivo è che questi bambini mangino con calma uno o più di questi alimenti senza mostrare alcun segno di disgusto. Forse dovrete dimostrare personalmente che questo compito è in realtà possibile, perché, come succede con molti processi di costruzione del carattere, nulla è efficace quanto un buon modello.

ATTIVITÀ: *Facce di pietra*

Fascia d'età: 5-17 anni; dimensione del gruppo: 2-36 componenti; livello di utilizzo: consolidato; nessuna preparazione richiesta

Dividete il gruppo in coppie e chiedete ai partecipanti di guardarsi l'un l'altro negli occhi. Il primo che sorride, ride o distoglie lo sguardo, perde. È possibile fare smorfie, ma non si possono emettere suoni né muovere le mani. Se volete tirar fuori lo spirito competitivo, i vincitori possono affrontare gli altri vincitori e chi perde farà lo stesso con gli altri perdenti, finché non si stilerà una classifica delle "facce di pietra".

LA QUALITÀ DELLA BUONA VOLONTÀ

Radunate i bambini e avviate una discussione sulla differenza fra buona volontà e svogliatezza. Interpretando vari ruoli, i bambini possono sperimentare diversi approcci a mansioni come pulire la loro stanza, lavare i piatti e fare i compiti. Raccogliete le osservazioni dei bambini, evidenziando conclusioni come: «La buona volontà ci fa sentire meglio, ci aiuta a fare le cose più in fretta, incoraggia la creatività e in generale ci fa divertire di più». Integrate la discussione con storie che sottolineino i vantaggi della buona volontà.

ATTIVITÀ: *Volentieri o malvolentieri?*

Fascia d'età: 4-17 anni; dimensioni del gruppo: 1-50 componenti; livello di utilizzo: consolidato; materiale necessario: mansioni per tutti

I preliminari: Ogni giorno dedicate dieci-quindici minuti dell'intera giornata per far pulire la classe o la loro camera e per altre mansioni correlate. Dividete i bambini in gruppi e affidate loro i compiti. Per cambiare, fate ruotare i compiti ogni giorno all'interno del gruppo, ma mantenete i bambini negli stessi gruppi per tutta la durata di questa attività.

Praticare la buona volontà: Iniziate ogni sessione di pulizia con un breve incontro, durante il quale l'intero gruppo si accorda su un particolare approccio o comportamento che verrà utilizzato come mezzo per praticare la buona volontà. Alcuni esempi:

1. Incoraggiarsi verbalmente l'un l'altro, con frasi del tipo «Bravo!» e «Continua così!».
2. Ascoltare musica stimolante o cantare una canzone appropriata durante lo svolgimento dei compiti.

3. Cominciare con l'esercizio "Desto e pronto" (si veda la Qualità dell'Entusiasmo, p. 59).
4. Ripetere un'affermazione come «Energia e gioia fluiscono attraverso il mio corpo» mentre i bambini lavorano. (Potete anche chiedere loro di chiudere gli occhi e di visualizzare questa energia che scorre attraverso di loro.)
5. Mantenere le loro menti concentrate su pensieri positivi, come: «Bene, siamo a buon punto!» o «Fare le pulizie ci fa sentire bene».

L'esperimento: Dopo circa tre o cinque giorni, quando l'energia per questa attività è ancora alta, fate un esperimento con la svogliatezza.

- Fate scegliere ai membri di ogni gruppo uno degli approcci positivi che hanno utilizzato durante lo svolgimento dei compiti e fatelo praticare all'inizio della mansione giornaliera.
- Avvisateli che dopo tre minuti suonerete una campanella e a questo punto dovranno cambiare atteggiamento e scegliere un approccio negativo o lamentarsi.
- Poi suonerete la campanella per la seconda volta e allora dovranno riprendere un atteggiamento più positivo. La durata del periodo di negatività deve essere sufficiente a far sperimentare ai bambini il calo di energia, ma non esagerate altrimenti non saranno più in grado di ritornare all'approccio positivo!
- Concludete l'esperimento con uno spazio di introspezione e condivisione (verbale e/o scritta) delle loro esperienze a proposito di buona volontà e svogliatezza.

ATTIVITÀ: Il confronto degli opposti

Se l'esperimento sopra indicato si conclude bene, aiutate il gruppo a scegliere una coppia di qualità opposte e poi analizzatele. Ad

esempio: buono-cattivo, calmo-agitato, pulito-sporco, felice-triste, onesto-disonesto. Escogitate metodi simili per dare ai bambini la possibilità di esplorare gli effetti delle diverse qualità. Aiutateli a tener nota delle loro sensazioni durante l'esperimento.



Alunni della materna mentre inventano una storia





• LA PEDAGOGIA DI “EDUCARE ALLA VITA”

di Swami Kriyananda

ideatore del sistema “Educare alla Vita”

❧ Ci sono numerose illusioni alla base del sistema educativo moderno. Tra queste, la convinzione che la felicità e l'appagamento dipendano dal successo materiale. Un'altra illusione è che una vasta conoscenza sia garanzia di successo in ogni campo. Una terza illusione è che il successo, in qualunque ambito, dipenda dal denaro.

Il denaro, ovviamente, è necessario per costruire qualsiasi cosa, da una casa a un ospedale. Più importante del denaro stesso, tuttavia, è la capacità di *attrarlo*. Il sistema “Educare alla Vita” offre un modo molto più significativo di raggiungere tutti questi obiettivi perfettamente naturali. Non si basa su vaghe teorie, ma su fatti concreti e assodati, dimostrati in oltre quarant'anni di esistenza di questo sistema educativo.

È un sistema idealistico? Sì, certamente! Nessuno può essere felice, e neppure raggiungere l'appagamento in qualsiasi campo, se la sua coscienza è priva di uno scopo elevato.

a) La felicità e l'appagamento derivano dal successo materiale? Il mondo è pieno di persone ricche che non sono felici. Howard Hughes, ai suoi tempi l'uomo più ricco del mondo, appena una settimana prima di morire affermò: «Non posso dire di aver trovato la felicità». La felicità e l'appagamento sono atteggiamenti mentali. Dipendono da fattori intangibili, come la capacità di attrarre gli amici, di essere entusiasti, di essere orientati verso le soluzioni piuttosto che verso i problemi, di essere in pace con se stessi.

Il sistema "Educare alla Vita" mette in risalto i *giusti atteggiamenti* per una vita realmente felice e appagante.

b) È giusto affermare che il successo, in tutti i campi, dipende dalla conoscenza di fatti specifici? In una certa misura sì, ovviamente! Non si può parlare il francese se non si conoscono la grammatica e i vocaboli di quella lingua. Esiste, tuttavia, un altro aspetto del successo che pochissime persone – e nessun sistema educativo di cui io sia a conoscenza – prendono in considerazione. La *sintonia mentale* con una materia è essenziale per poterla padroneggiare veramente. Per parlare il francese, bisogna *sentire* un'affinità con questa lingua. Per avere realmente successo negli affari, bisogna trovare piacevole la coscienza necessaria per avere successo, e sentirsi parte di essa: *godere* di quello che si fa, invece di trovarlo stressante.

Il sistema "Educare alla Vita" non sminuisce l'importanza della conoscenza; noi impartiamo le conoscenze necessarie per ottenere la padronanza in qualunque campo. C'è, tuttavia, un aspetto del vero successo che viene universalmente ignorato dai moderni sistemi educativi: lo strumento umano che deve *usare* quella conoscenza! Se quello "strumento" non ha imparato ad applicarsi con concentrazione, è probabile che fallirà. Tutte le persone di grande successo sono state capaci di concentrarsi perfettamente su quello che dovevano compiere.

c) Pochissime persone sanno *come attrarre* il denaro. Cercano di guadagnarlo con il sudore della fronte, ma non comprendono che è possibile sviluppare il magnetismo per attirare il denaro, il successo e perfino la comprensione necessaria in qualsiasi campo. Nella nostra epoca attuale, con la crescente consapevolezza dell'energia, sta diventando possibile comprendere che, proprio come l'elettricità produce il magnetismo, anche un'elevata energia di pensiero e aspirazione può creare tutto il magnetismo necessario per attrarre la salute, il successo, il denaro e l'appagamento a ogni livello.

Il sistema "Educare alla Vita" è profondamente in sintonia con questi particolari aspetti dell'epoca in cui viviamo. Si concentra su quegli aspetti della coscienza che soddisferanno sicuramente ogni necessità umana, perfino il bisogno di amore e di felicità.

Le parole volano, ma i fatti restano. Esistono due scuole di questo tipo in California; una in Oregon; una nello stato di Washington; una nei pressi di Assisi, in Italia. Invariabilmente gli allievi di queste scuole, quando le circostanze li obbligano a entrare nel sistema scolastico tradizionale, si distinguono sia come studenti, sia come leader o semplicemente come esseri umani. Negli Stati Uniti, dove è consuetudine condurre delle verifiche scolastiche a livello nazionale, i nostri bambini si collocano solitamente nella fascia alta delle classifiche, entro il primo cinque per cento.

La cosa più importante di tutte, comunque, è che i nostri bambini sono *felici!*

Questo articolo è stato tratto dalla introduzione al libro di Swami Kriyananda Educare alla Vita, Ananda Edizioni.



• LE ATTIVITÀ DI “EDUCARE ALLA VITA” IN ITALIA

Per poter diffondere in Italia gli insegnamenti di “Educare alla Vita”, un piccolo gruppo di insegnanti e genitori si è costituito in associazione nel 2005 e, da allora, le attività si sono ampliate e il numero dei sostenitori è cresciuto.

I fondatori hanno tenuto regolarmente presentazioni presso centri di meditazione, scuole e all’interno di eventi dedicati allo yoga e all’educazione olistica e sono stati organizzati seminari e corsi di formazione per docenti e genitori presso scuole pubbliche, centri e associazioni, e corsi di yoga per bambini e ragazzi. Qui di seguito è possibile trovare un elenco di opportunità formative ed educative in atto in Italia dedicate alla diffusione di questo sistema educativo o ispirate ad esso.

2007: NASCE IL PROGETTO SCOLASTICO AD ANANDA ASSISI

In Italia l’insegnante Graziella Santoshi Fioretti, co-fondatrice dell’Associazione Educare alla Vita, e un gruppo di genitori nel 2007 ha avviato insieme al marito Mauro Gioia il progetto-scuola ad Ananda Assisi, insegnandovi per il primo anno. Questo progetto è

ora nel suo sesto anno di esistenza. Uno staff di cinque insegnanti si dedica quotidianamente a coltivare un clima sereno, ricco di attività divertenti e ispiranti, entro il quale oltre venti bambini, tra la scuola d'infanzia, primaria e media, possono crescere armoniosamente.

I bambini, i genitori e gli insegnanti che fanno parte di questo progetto possono essere giustamente definiti i pionieri di una nuova consapevolezza destinata inevitabilmente a espandersi, in quanto contiene una risposta meravigliosa alla crisi di valori che affligge le famiglie e le scuole dei nostri giorni.

*Se desiderate saperne di più, contattateci:
www.livingwisdomschoolassisi.com
e-mail: info@livingwisdomschoolassisi.com*

LIVING WISDOM SCHOOL JESI (AN)

Negli ultimi quindici anni, presso il centro Ananda Marche di Jesi, sono state regolarmente tenute attività per diffondere il messaggio di “Educare alla Vita”, rivolte a bambini, genitori e insegnanti. A settembre 2012 è sorta una nuova scuola basata su “Educare alla Vita”, fondata da Graziella Santoshi Fioretti insieme a un gruppo di genitori che cercavano per i figli un'educazione che li aiutasse a trovare la vera gioia, oltre che il successo nell'apprendimento. La Scuola Living Wisdom di Jesi, infatti, offre attività che, come quelle delineate in questo libro, educano ai valori spirituali in modo pratico e non dogmatico. I bambini imparano quindi che la cooperazione, la tolleranza e la gentilezza sono valori pratici, perché vivendoli diventano più felici e sicuri di sé. Il progetto di scuola familiare, che comprende per ora scuola dell'infanzia e primaria, offre un ambiente amorevole e di supporto allo sviluppo olistico.

Presso il Centro Ananda di Jesi e la sede della Scuola Living Wisdom si tengono inoltre regolarmente:

- corsi annuali di Yoga e creatività per bambini

- conferenze per genitori e insegnanti su “Educare alla Vita”
- corso di formazione annuale “Educare alla Vita” rivolto a insegnanti, educatori e genitori

Per informazioni: www.anandamarche.it

*Progetto Scuola Living Wisdom Jesi:
Associazione Educare alla Vita – Marche
presso Energy Resources SpA
Via Ignazio Silone, 10 – 60035 JESI (AN)*

*Contatti: Graziella Santoshi Fioretti 329 7453 084
santoshi@anandamarche.it*

LA SETTIMANA INTERNAZIONALE DELLE FAMIGLIE

Un evento di grande spessore, tutto nel contesto di “Educare alla Vita”, è la settimana internazionale delle famiglie, organizzata annualmente nel ritiro Ananda nei pressi di Assisi durante i mesi estivi. Per un'intera settimana, famiglie e insegnanti si incontrano per condividere la ricerca di soluzioni e di atteggiamenti benefici nella vita familiare, e per approfondire la comprensione del rapporto tra adulto e bambino. Dopo un cerchio mattutino di tutte le famiglie nel tempio di Luce, i bambini (dai quattro ai tredici anni) si dividono in gruppi a seconda dell'età e trascorrono la giornata con le loro guide tra giochi, avventure, scoperte e creatività. I genitori rimangono con gli insegnanti per studiare e sperimentare il sistema “Educare alla Vita”. Ogni anno organizziamo anche un campo scout per gli adolescenti dai quattordici anni in su.

Per informazioni: www.ananda.it oppure 0742 813620

FORMAZIONE “EDUCARE ALLA VITA”

Il Corso annuale di formazione per insegnanti offre un approccio approfondito alla filosofia e ai metodi di “Educare alla Vita”, che permette di:

- conoscere i principi e le pratiche educative di EAV, con un metodo attivo e coinvolgente che integra lezioni di ispirazione e laboratori
- apprendere e sperimentare le pratiche spirituali della meditazione, della ricarica energetica e dello yoga, che possono sostenere interiormente l'insegnante nel suo delicato e importante compito

Il sistema "Educare alla Vita" affonda le sue radici nel terreno dello yoga e della meditazione, secondo gli insegnamenti universali portati in Occidente da Paramhansa Yogananda ed elaborati dal suo diretto discepolo Swami Kriyananda, autore di *Educare alla Vita*, Ananda edizioni, libro che espone le linee guida del sistema educativo.

Alcuni temi trattati negli incontri:

- principi, metodi, visione del bambino e dello sviluppo progressivo in "Educare alla Vita"
- sviluppo delle capacità dell'insegnante di osservazione e ascolto, empatia, accettazione e intuizione
- unicità del rapporto insegnante-studente
- come armonizzare nel bambino lo sviluppo del corpo, del sentimento, della volontà e dell'intelletto
- regole positive, disciplina amorevole e motivazione nel rapporto educativo individuale e nella gestione del gruppo
- educazione alla spiritualità universale e allo sviluppo delle qualità interiori
- una nuova visione espansiva dell'apprendimento: pianificare lezioni motivanti secondo il Flow Learning e fondate sui principi di "Educare alla Vita"
- come condividere con i bambini efficaci pratiche per lo sviluppo interiore: lo yoga, il rilassamento, le visualizzazioni, la meditazione

Il corso è condotto da Graziella Santoshi Fioretti. Co-fondatrice dell'Associazione Educare alla Vita e insegnante di scuola primaria da trent'anni, ha integrato i principi di "Educare alla Vita" nel suo lavoro quotidiano con i bambini. È autrice del libro *La porta della felicità: lo yoga in classe per educare*, ed. La Meridiana.

Sede del corso annuale: Centro Ananda Marche a Jesi,
Via Gola della Rossa, 13

Per informazioni sulle date e approfondimenti sul programma:
www.anandamarche.it
329 7445 084 - santoshi@anandamarche.it



❖ SULL'AUTORE ❖

Michael Nitai Deranja ha dato il primo impulso alla creazione delle Living Wisdom Schools nel 1972 ad Ananda Village in California ed è stato supervisore della nascita e dello sviluppo di tali scuole in California, Oregon, Washington, India, Italia e Slovenia. Attualmente insegna all'Ananda College of Living Wisdom a Portland, Oregon, ed è direttore di Education for Life International.

È laureato in psicologia umanistica presso l'Università della California a Berkley e ha conseguito un Master in scienze dell'educazione presso l'Università della California a Davis.

Oltre a questo libro, Nitai ha scritto numerosi articoli sull'educazione ed è co-autore insieme a Joseph Cornell di *Journey to the Heart of Nature*.



❖ SWAMI KRIYANANDA ❖

Nato nel 1926 in Romania da genitori americani, Swami Kriyananda (J. Donald Walters) ha compiuto i suoi studi dapprima in Svizzera e in Inghilterra e successivamente in America, al Haverford College e alla Brown University.

Divenuto discepolo nel 1948 di Paramhansa Yogananda, Kriyananda ha diffuso in tutto il mondo gli insegnamenti di Yogananda sulla realizzazione del Sé, mostrandone l'applicazione in ogni ambito dell'esistenza quotidiana: l'educazione, i rapporti con gli altri, il matrimonio, gli affari, l'arte, la vita comunitaria, ecc. Su questi argomenti Kriyananda ha scritto più di ottanta libri, pubblicati in ventisei lingue in novanta Paesi.

Oltre a essere un rinomato autore e insegnante spirituale, Kriyananda è anche un compositore di fama internazionale, che ha composto oltre quattrocento brani di musica d'ispirazione.

Nel 1968, Swami Kriyananda ha dato il via alla prima comunità Ananda. Da allora queste comunità – veri e propri laboratori viventi per una vita semplice con alti ideali – si sono diffuse in America, Europa e India. Oggi accolgono oltre mille residenti e sono ogni anno la meta di migliaia di ricercatori spirituali.

Swami Kriyananda è stato insignito del Premio della Bontà 2003 su nomina di Tara Gandhi Bhattacharjee, nipote del Mahatma; nel 2006 è stato nominato Membro Onorario del Club of Budapest International.



❖ PARAMHANSA YOGANANDA ❖

Paramhansa Yogananda (1893-1952) è stato il primo grande maestro indiano trasferitosi in Occidente. Autore della famosa *Autobiografia di uno yogi*, pubblicata per la prima volta nel 1946, è considerato una delle principali figure spirituali dei nostri tempi.

Yogananda ha svolto un ruolo chiave nel rendere lo yoga e la meditazione ampiamente accettati e praticati in Occidente. Il suo amore, la sua profondità e l'universalità dei suoi insegnamenti hanno ispirato milioni di persone.

Yogananda ha dato risalto ai principi eterni alla base di ogni religione. Il suo scopo era quello di aiutare i ricercatori sinceri della Verità, indipendentemente dal loro credo, a ottenere l'esperienza interiore e diretta di Dio. Egli ha insegnato che l'essenza intima di ogni religione è la stessa: la via all'unione con l'Infinito, conosciuta come "realizzazione del Sé". Per aiutarci a raggiungere questo traguardo, Yogananda ha trasmesso l'antica scienza del *Kriya Yoga*, insegnando pratiche spirituali facilmente accessibili ai ricercatori occidentali.

Yogananda ebbe sempre a cuore l'educazione dei bambini, nella convinzione che l'elevazione della società debba iniziare fin dall'infanzia, quando l'essere umano è particolarmente aperto e ricettivo. Nel 1917 fondò una scuola in India – dapprima a Dihika e, un anno dopo, a Ranchi, nello stato del Bihar – nella quale applicò i suoi ideali educativi, insegnando ai bambini, accanto alle materie tradizionali, anche i valori morali e spirituali capaci di condurli alla vera felicità. Il sistema "Educare alla Vita" è basato sui suoi principi.



❖ ANANDA ❖

Fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, Ananda è un insieme di comunità spirituali con centinaia di centri e gruppi di meditazione negli Stati Uniti, in Europa e in India.

Nelle colline adiacenti ad Assisi sorge una delle comunità Ananda. Vi risiedono circa cento persone che sperimentano, vivendo in armonia, gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda.

In questo luogo di pace giungono ogni anno migliaia di ricercatori spirituali provenienti da ogni parte del mondo, in cerca di riposo e rigenerazione interiore. Nello splendido Tempio di Luce, dedicato a tutte le religioni, vengono offerti tutto l'anno corsi della durata di cinque giorni o di un fine settimana, con pratiche di yoga, meditazione e lezioni, in un'atmosfera di profonda tranquillità.

Gli insegnamenti presentati esprimono il messaggio universale alla base delle discipline spirituali di Oriente e Occidente: l'antico insegnamento della realizzazione del Sé. Ogni programma comprende l'istruzione nelle tecniche di base del *Kriya Yoga*, con sessioni di meditazione ogni mattina e sera, sia per principianti sia per praticanti più esperti.

Vengono offerti anche programmi per famiglie e bambini, come l'ormai celebre "settimana internazionale delle famiglie" che si tiene ogni estate.

Se desideri maggiori informazioni su Ananda, puoi visitare il sito www.ananda.it oppure telefonare allo 0742.813.620.



Ananda Edizioni Ti propone altre letture



EDUCARE ALLA VITA

Il sistema educativo che prepara bambini e adulti a trovare la vera gioia
Swami Kriyananda

Ispirato agli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, Educare alla Vita è un sistema educativo olistico in cui apprendimento, gioia ed esperienza si fondono. Questo sistema, sperimentato da oltre trent'anni in numerose scuole negli Stati Uniti e in Italia, valorizza il potenziale unico di bambini e ragazzi, aiutandoli a sviluppare gli strumenti per essere più felici nella vita e per acquisire la vera maturità. 304 pagine, con fotografie.

«Questo libro è un piccolo tesoro che ci aiuta... a rafforzare lo sviluppo spirituale di tutti, a valorizzare il significato dell'esperienza diretta, del sentire e intuire oltre che del capire... Un libro per tutti noi! Grandi e piccoli. Educatori e non».

—On. Giovanna Melandri, dalla Prefazione



L'ARTE DI GUIDARE GLI ALTRI

La via verso una nuova leadership
Swami Kriyananda

Accolto con entusiasmo da imprese di ogni tipo (dalle grandi multinazionali di consolidato successo alle giovani imprese emergenti), nonché da insegnanti ed educatori, questo libro presenta un nuovo concetto di leadership. Il vero leader è colui che sa lavorare su di sé, che entusiasma e coinvolge i propri collaboratori o studenti e sa armonizzare le energie e il lavoro di squadra. 152 pagine.

«Questo è uno dei migliori libri sulla leadership che io abbia mai letto».

—Mel Bly, ex presidente, Warner Music Publishing

«Abbiamo cercato a lungo un libro come questo e ora lo usiamo nei nostri programmi di formazione manageriale. Decisamente consigliato».

—Kellogg Corporation



LE FIABE DELLA GIOIA

Clarita Poselli

La nostra nuova collana per bambini è ispirata alle regole di “Educare alla Vita”, il sistema educativo ideato da Swami Kriyananda e applicato nelle scuole di Ananda. Bambini educati a seguire principi di bontà, generosità e giustizia li conserveranno e li applicheranno anche da adulti. Questo libro contiene due favole, sulla fiducia in se stessi e sul creare la buona energia nel mondo. 64 pagine con illustrazioni a colori.



VIVERE CON SAGGEZZA, VIVERE BENE

Swami Kriyananda

Ogni giorno portiamo nella testa migliaia di pensieri rumorosi e affollati, chiudendoci dentro un tunnel di confusione. Non notiamo più le sfumature e la bellezza del mondo, e questo ci impedisce di trovare la nostra naturale felicità. Apri questo libro, leggi una frase qualsiasi, poi chiudilo e goditi un momento di chiarezza, di risveglio, di tranquillità. Lascia che questa goccia di saggezza scorra dentro il tuo essere. Con frasi, questo libro può guidarti in modo semplice e profondo. 216 pagine.



IO AMO MEDITARE CON CD

Swami Kriyananda

È un fatto: in tutto il mondo sempre più persone praticano la meditazione... e la amano! La meditazione non è affatto difficile da imparare. In questo prezioso libro sarai guidato passo per passo da uno dei massimi esperti contemporanei, Swami Kriyananda, che ha imparato a meditare con il grande maestro indiano Paramhansa Yogananda e pratica e insegna la meditazione da oltre cinquant'anni. Con visualizzazioni. Oggi con best-seller CD in allegato, meditazioni guidate con musica ispirante in sottofondo. Libro 144 pagine, CD 66 minuti.

Titolo originale:

*For Goodness' Sake: Helping Children and Teens Discover
Life's Highest Values*

Prima edizione italiana: febbraio 2013

Grafica: Amelia Verga

Copertina: Tejindra Scott Tully

Foto di copertina: Andrea Roach

*Si ringraziano Graziella Santoshi Fioretti e Doriana Di Santo
per il prezioso contributo alla revisione editoriale.*

ISBN 97 88897586 142



Ananda Edizioni

Ananda Edizioni Associazione
Frazione Morano Madonnuccia, 7
06023 Gualdo Tadino (PG)
tel. 075-9148375 / fax 075-9148374
www.anandaedizioni.it
info@anandaedizioni.it

*Finito di stampare nel febbraio 2013 presso
CSR Tipolitografia, Roma*



*Divertiti
Pratica la gentilezza
Scegli la felicità
Sii un amico amorevole*

*Ridi spesso
Continua a imparare per tutta la vita
Abbi fiducia in te stesso
Usa la tua volontà per creare una buona energia
Trova la gioia dentro di te*

