

“Spazio al Silenzio”

esperienza di ascolto profondo, zazen nelle scuole

Progetto Didattico di Doju Dinajara FREIRE

*Essere tranquilli,
gentili, pazienti, generosi,
essere forti,
coraggiosi, concentrati, determinati
non dipende né dalla forma né dalla misura che si ha,
non dipende dalla lingua che parliamo,
né dal colore della nostra pelle né dalla nostra età,
ma dipende soltanto da quanto spazio aperto c'è in noi*



per accogliere la saggezza ed il buon cuore che ci offre la natura della Vita.

ESPERIENZA SULL'ASCOLTO: il Silenzio Attivo nelle Scuole Elementari

Nell'anno scolastico 2002/2003, alcune maestre elementari si sono rivolte ad una monaca zen con una precisa richiesta: come si potrebbe cercare di aiutare i bambini a stare più tranquilli attraverso il silenzio ? come si potrebbe migliorare la loro capacità di ascolto che è sempre più scarsa ?

Basato sull'esperienza sviluppatasi sin dal 1996 nel Dojo Zen Sanrin di Fossano...





nasce così questo progetto che, da allora, ha già coinvolto più di 2000 bambini e centinaia di insegnanti e genitori.

Il progetto viene proposto a tutti coloro, adulti o bambini, che nell'ambito scolastico sono interessati ad approfondire la naturale capacità umana di assaporare il *silenzio* autentico: quello non separato ne diverso da noi così come siamo, ne limitato alla sola "idea" che abbiamo di esso.

***" Non si insegna ciò che si sa,
non si insegna ciò che si vuole.
Si insegna ciò che si è."***

Jean Jaurès

Essendo, all'interno della nostra sfera vitale di comprensione e comunicazione, la nostra *capacità di ascoltare* una tra le più importanti capacità, essendo il silenzio la base invisibile che sostiene e rivela non soltanto ogni suono, ma ogni percezione, ogni emozione, ogni pensiero ed essendo, oggi, questa capacità sempre meno esercitata dalle persone di qualsiasi età, sarebbe più che utile che noi "persone adulte" riuscissimo ad essere in grado di conoscere e praticare ciò che è un bene da trasmettere all'interno del bagaglio educativo di cui siamo responsabili.

Per insegnare a parlare un bimbo, dobbiamo sapere parlare; per insegnare a giocare, dobbiamo avere noi la gioia e la conoscenza del gioco; per insegnare a leggere e scrivere una lingua, devo conoscerla per esperienza diretta; per insegnare i numeri, devo sapere usare la matematica. Per danzare, suonare, dipingere, anche per amare: per ogni cosa necessaria alla nostra formazione, alla nostra educazione è necessario ricevere indicazioni che nascono dalla *esperienza* che genera conoscenza.

Perciò, se aspettiamo che i bambini siano in grado di conoscere e ben usare ciò che concettualmente chiamiamo "silenzio", è fondamentale che gli adulti abbiano diretta esperienza a proposito. Se crediamo che il silenzio sia naturale e necessario, siamo noi i primi a dovere conoscere ciò che una sola parola non sarà mai in grado di svelare o trasmettere come autentico insegnamento.

La necessità di riuscire ad ascoltare, per potere poi insegnare come farlo, è il cuore di questa proposta rivolta innanzitutto agli insegnanti e ai genitori.

Ma l'obiettivo principale è quello di cercare di aiutare i bambini a vivere con più tranquillità la loro condizione infantile.

Nelle scuole elementari, per ogni gruppo/classe si tengono 3 incontri di un'ora e mezza ciascuno all'interno dei quali si introduce i bambini all'esperienza del silenzio vissuto nella postura di zazen. Ma, per prima cosa, seduti in cerchio, si parla a proposito di tre domande alle quali i bambini rispondono sovente con grande profondità: "cos'è il silenzio?", "a che cosa serve?", "dove lo troviamo?".

Inizia così ciò che è stato chiamato dai bambini stessi "il gioco del silenzio"; non quello solito in cui si sta zitti e basta, ma una esperienza più profonda in cui si impara l'importanza dell'ascolto: quello di se stessi e quello verso gli altri. In questo modo, si cerca anche di insegnar loro l'importanza di seguire delle regole che ci permettono di rispettare il silenzio e l'ascolto di ognuno. Questo facilita i bambini a comprendere che ogni individuo è importante, ma è altrettanto importante il gruppo, perché tutti siamo uguali nel nostro bisogno d'amore, nella ricerca della felicità o nel volere evitare della sofferenza. Si affrontano anche argomenti come il personale senso di responsabilità che non solo prende cura di ciò che facciamo per noi, ma cura anche il bene degli altri: il silenzio del gruppo nasce dal silenzio di ognuno e, se una sola persona non lo rispetta, il silenzio del gruppo non esiste più.

A partire di queste e altre considerazioni, si prepara i bambini a sedersi nella postura di zazen :



Seduti in postura meditativa, semplicemente restano in silenzio per alcuni minuti – all'inizio, solo 2 o 3 – ad osservare il proprio respiro e che cosa possa significare stare "qui e ora".

Pur essendo non facile per loro, ciò che provano è sufficientemente profondo da far sì che siano poi loro stessi a volere ripetere l'esperienza giornalmente nella scuola durante periodi che, insieme alla propria maestra, vengono identificati come idonei per questo: per esempio, prima di iniziare le lezioni, oppure dopo l'intervallo, oppure quando ci sono momenti particolarmente emotivi (come dei conflitti tra di loro o una interrogazione, ecc..) o prima di andare a casa.

Segue così, un lavoro in cui si cercherà di portare loro ad essere il più possibile consapevoli delle proprie emozioni, o degli stati di tensione, delle proprie insicurezze, delle difficoltà dei compagni, e così via.



Attraverso l'esperienza del silenzio vissuto in questo modo, bambini ed insegnanti, lavorano con più armonia e consapevolezza e l'ascolto diventa un mezzo per rispettare se stessi e gli altri. Poco a poco, migliora la loro capacità di comprendere che non solo è importante dare spazio al silenzio, ma dare spazio agli altri (per cui, essere generosi, pazienti, ecc..), ma che l'autentica attenzione è quella vissuta in modo naturale e non costrittivo, è l'essere presenti con corpo-mente-cuore in ciò che si fa, con chi ci sta accanto. Dunque, migliora anche l'empatia tra tutti quanti.

Nonostante zazen non sia un gioco, nonostante la dimensione dei bambini sia quella di, giustamente, muoversi e cambiare frequentemente da una cosa all'altra, si osserva che l'esperienza del silenzio vissuta in questo modo è per loro una buona esperienza.

*“ Alla larga dalla saggezza che non piange,
dalla filosofia che non ride,
dalla grandezza che non si inchina davanti ai bambini.”*
(Khalil Gibran)

