

28

QUELLA VITA NON ERA MIA

SE MI CAPITASSE UN GIORNO (E POTREBBE ANCHE ESSERE OGGI) DI ESSERE VITTIMA DEL TERRORISMO CHE SEMBRA VOLER COINVOLGERE ORA TUTTI GLI STRANIERI CHE VIVONO IN ALGERIA, MI PIACEREBBE CHE LA MIA COMUNITÀ, LA MIA CHIESA, LA MIA FAMIGLIA SI RICORDASSERO CHE LA MIA VITA ERA DONATA A DIO E A QUEL PAESE.

CHRISTIAN DE CHENGE

LA VIA, LA VERITÀ, LA VITA

LA MEDITAZIONE E TUTTA LA VITA MEDITATIVA CHE NE DERIVA SONO LA GRANDE RISPOSTA ALL'INVITO DI GESÙ: CONVERTITEVI!... SI TRATTA DI UN'APERTURA VERSO IL MISTERO CHE NOI SIAMO IN NOI STESSI; SI TRATTA DI UNA VITA LIBERA, ORIENTATA ESCLUSIVAMENTE VERSO LA PIENA MANIFESTAZIONE DELL'ESSERE DIVINO.

GRAF DÜRKHEIM

IO SONO

NELLA PRIMA INFANZIA IL BIMBO VIVE IN UNO STATO DI "MERAVIGLIA", L'APERTURA AL FLUSSO DELLE SENSAZIONI NON È FILTRATA DA NESSUN CONCETTO, IL BIMBO VIVE, ESISTE, MA LA SUA COSCIENZA NON È SEPARATA. È UNO STATO INEFFABILE, IL BIMBO È UN "INFANTE"...

ANDREA ANDRIOTTO



NOTE DI RICERCA SPIRITUALE

BIMESTRALE ANNO VI NOVEMBRE/DICEMBRE 1996

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



Meditazione a scuola/2

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

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

Di respiro in respiro nel ritmo della poesia

Di respiro in respiro nel ritmo delle parole

Di respiro in respiro nel ritmo del silenzio lasciato dalle parole

Con queste semplici frasi la nostra insegnante di lettere Rita Bigi Falcinelli dà l' avvio ad una libera composizione poetica. Ognuno a suo modo risponde, trovando, nella ritmica concentrazione sul respiro e nel silenzio in cui attingere delle parole nuove, il modo di "svegliare" la propria creatività.

I testi riportati in questo articolo non sono quindi resoconti di esperienze che seguono una meditazione silenziosa o un esercizio di immaginazione, ma sono produzioni poetiche che

nascono da uno stimolo iniziale dato dall'insegnante che legge una breve poesia, e poi con la meditazione sul respiro e sulle parole, dopo essersi immersi nel silenzio, si aprono a loro volta a scrivere delle poesie in pochissimo tempo (massimo dieci minuti). Un breve spazio di immagini, di sensazioni, di sentimenti più profondi, di intuizioni creative, di riflessioni brevi ma intense.

Colpisce senz'altro in queste semplici composizioni la capacità di comunicare sentimenti in forma poetica, la piena padronanza del linguaggio, del ritmo, la consapevolezza della propria interiorità. E la stessa insegnante aggiunge: "Già da questi pochi testi è possibile osservare la ricchezza delle

immagini e l'uso sicuro delle metafore, una caratteristica questa comune a tutti i versi prodotti, derivata dall'abitudine a visualizzare sempre le esperienze e le situazioni interiori e ad essere consapevoli del processo di trasformazione attuato dal pensiero ricevente un determinato stimolo."

Insegnare a visualizzare le esperienze, le situazioni interiori, le emozioni, i processi mentali è offrire ai ragazzi uno strumento prezioso che va oltre l'utilizzazione all'interno della scuola, è offrire una possibilità di consapevolezza che permette anche un contatto con l'inconscio molto utile per lo sviluppo della personalità nella sua interezza.

Io sono convinta che questi ragazzi abituati fin dall'età di dieci anni a entrare in se stessi, ad essere consapevoli, a esprimere le loro emozioni in versi o in composizioni, avranno una "marcia" in più rispetto agli altri per affrontare l'adolescenza, la crisi dei valori attualmente in corso, le difficoltà psicologiche dello sviluppo. Hanno la possibilità concreta di prendere coscienza di se stessi e delle proprie problematiche a mano a mano che si presentano, e vi assicuro che questo non è poco, ma è tantissimo, perché la psicoterapia in fondo non è altro che il far prendere coscienza delle problematiche attuali e passate. E questa è un'arte che si può apprendere ad utilizzare da soli.

*Dio è nell'alto dei cieli
e io ci credo.*

*Dio è un uomo uguale a noi
e io ci credo.*

*Dio ha mandato suo figlio in mezzo a noi
e io ci credo.*

*Dopo la morte saliremo vicino a Dio
e io ci credo,*

*ma ho troppa paura della morte,
che certe volte non credo neanche a Dio.*

G. (ragazzo di III media)

*Non potete immaginare
il mio dolore,*

*la mia voglia di fuggire
da tutto e da tutti,*

*dalla monotonia delle giornate,
da notti insonni e non,*

*dove il sogno
incombe nella tristezza.*

*Non potete immaginare
la voglia di trovare*

*la felicità ormai perduta
da molto tempo.*

*Non potete immaginare
come ci si sente*

nel trovarsi

*immerso da luci e colori
e stare lì senza parole*

*ma con la tristezza in cuore
mentre la vita scorre*

davanti ai miei occhi.

*Vorrei lasciarmi andare
nel fiume della vita*

*e arrivare in luoghi sconosciuti
dove il dolore esiste*

*ma in piccoli spicchi
nella vita immortale.*

D. (ragazza di III media)

*Nella risacca del mare
fluttuo libero*

tra la dolcezza

di lontani canti,

tra parole,

*tra la musica,
che m'investe,
vento caldo, piccante.
Dondolo nell'altalena tra il mistico
silenzio
dell'alba serena,
sottofondo celestiale.
Libertà, fantasia
come una nuvola
nell'azzurro,
nel mare calmo
dove vago senza meta.*

L. (ragazzo di III media)

*Parole fragili escono dal libro,
le sue forme stravaganti volano
come dolci foglie
che cautamente cadono
sul verde mare di erba.
Parole sensibili che si spezzano
e cadono giù come lacrime
che formano un ruscello,
poi come ricche donne
eleganti raggiungono il mare.*

A. (ragazza di I media)

(Le due composizioni che seguono sono scritte dallo stesso ragazzo, "La guerra dell'anima" in II e "Lo scoglio" in III media in seguito ad alcune lezioni di verifica della sensibilità poetica.)

*"La guerra dell'anima"
Là dove un vento caldo
sbatte tra le bianche mura,
cigolii sommessi e puri
senza l'anima candida di un pensiero
e, vagando per l'aria,
nulla...
Odi silenzio
e luci immense
dove il corpo sconfitto abbassa
la testa
e subito*

*è tormento, tentazione,
affanno...
Un vortice di foglie
secche
lasciate da un vento buio
corre
qua e là
per i vialetti...*

M.

*"Lo scoglio"
Per poco ancora sono in me
nella candida bambaglia di vento.
Fruscia e sbatte con forza
l'onda sullo scoglio,
freddo e duro
spazio di materia.
Spruzzi di pensiero
strappati all'uomo
dallo scalfire del mare
si sperdono nell'alba odorosa...
Dove e quando
si ricorderanno
ora non so...
ma qualcuno, nel cosmo,
sarà investito
da una calda
marea di luce.*

M.

*"Falsità"
Inutile scontro
tra uomo e vita
nell'immenso turbine
di fuoco.
Il vento
maestro di sapori
fantastici
volteggia sperduto
nel gorgo del pensiero.
Polvere di nuvole allegre...
freddo
ricopre di ipocrisia
la tempesta del male
tra gli sperduti viali
dell'anima.*

(ragazzo di III)