

Grazia Roncaglia

# CONNESSO... A ME STESSO, AGLI ALTRI, AL PIANETA

Coltivare la consapevolezza  
a partire dalla preadolescenza:  
una storia dai 9 ai 99 anni

*illustrato da Paola Gandini  
con un disegno di Alice*



Edizioni  
L'Età dell'Acquario

*Iscriviti alla newsletter su [www.etadellacquario.it](http://www.etadellacquario.it) per essere sempre aggiornato su novità promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo*

In copertina: illustrazione di Paola Gandini

© 2017 Edizioni L'Età dell'Acquario  
L'Età dell'Acquario è un marchio di Lindau s.r.l.

Lindau s.r.l.  
via G. Savonarola 6 - 10128 Torino

Seconda edizione: marzo 2025  
ISBN 978-88-3336-487-2

## Indice

- 7    Consiglio ai giovani lettori
- 9    Prefazione

### Connesso... a me stesso, agli altri e al Pianeta

#### PARTE PRIMA

- 17    I doni del silenzio
- 23    Questione di connessione
- 25    Tornare alla nostra vera dimora
- 26    Unificare la mente e il corpo attraverso il respiro
- 30    Quattro semplici sassolini
- 32    Tornare a casa nel rifugio interiore
- 34    Consapevolezza del momento presente
- 37    Temporale in vista
- 39    Prendersi cura della rabbia
- 41    La mente nel barattolo
- 44    La mente è malleabile
- 46    Camminare nel momento presente
- 48    Fresco come un fiore
- 50    Vedere un sasso in un fiore
- 52    Saldo come un monte
- 57    Boomerang e responsabilità delle nostre azioni
- 61    Mangiare in piena consapevolezza
- 62    La cantina e il salotto della nostra mente
- 66    La consapevolezza ci rende forti
- 68    Meditazione ovvero stato di non distrazione
- 69    Calmo come l'acqua
- 71    Quietude, movimento, consapevolezza
- 72    Vedere non è credere

74	Ciascuno ha il suo punto di vista
76	Al di là delle percezioni
77	Basta cambiare un ingrediente
78	Il Buon Cuore
81	Felicità e sofferenza sono indivisibili
82	Sorridere alla tristezza
84	Non nascita, non morte (ma trasformazione)
88	Non-separazione
90	Libero come lo spazio
94	Libero dalla mente che si identifica nell'Io
96	Coltivare la libertà
97	Ogni cosa è collegata e interdipendente
100	Dal campo individuale al campo globale: coltivare la gratitudine
102	Camminare da persona libera

## PARTE SECONDA

*Per genitori e insegnanti che desiderano accompagnare i ragazzi  
sulla Via della consapevolezza*

107	L'educazione si fa insieme
108	Imparare dai bambini
110	Aprirci al nuovo paradigma
114	La scuola del nuovo paradigma: «guardare oltre»... il dualismo
117	Esserci
118	In questo preciso momento
120	A scuola anche con il corpo
122	Accompagnamento empatico della crescita
124	Ascolto empatico: sono qui per te
125	Praticare la presenza
127	Comunicare coltivando l'empatia
128	La classe come un mandala
129	Facilitare il passaggio dall'individuo al gruppo coerente
132	La parola gentile
132	Ascolto profondo
134	Allenare l'attenzione
136	Possiamo educare alla Felicità?
139	Coltivare la consapevolezza nell'educazione
145	Bibliografia consigliata

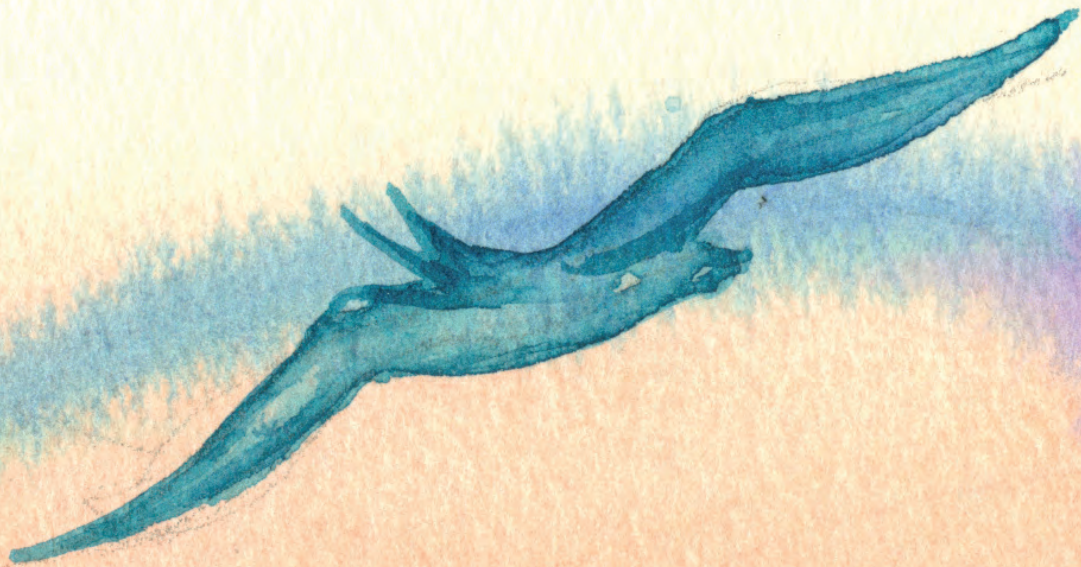


*A Gerardo, che mi ha presa per mano per camminare  
insieme, lasciando orme d'amore.*

*A Mattia e Alice, che sono solo due di queste impronte,  
miei ispiratori del mondo degli adolescenti.*

*A Thay, a Antonio e a tutti gli esseri umani che irra-  
diano saggezza, perché continuino a ispirarci con il loro  
esempio.*

*Ai miei alunni e a tutti i bambini e i ragazzi del mondo, a  
quelli che possono leggere i libri in tranquillità, e, ancora  
di più, a quelli che soffrono.*



#### Nota dell'Autrice

*Questo libro è ispirato alla Visione del maestro zen Thich Nhat Hanh.*

*Le sue semplici istruzioni sul respiro, la meditazione dei sassolini e alcune delle contemplazioni di questo libro, liberamente tratte da suoi insegnamenti orali e scritti\*, sono la via più semplice e più diretta al cuore dei lettori.*

\* [www.esserepace.org](http://www.esserepace.org)

Thich Nhat Hanh, *Semi di felicità. Coltivare la consapevolezza insieme ai bambini*, Terra Nuova, Firenze 2012.

Thich Nhat Hanh, *Respira! Sei vivo*, Ubaldini, Roma 1994.

Thich Nhat Hanh, *Quando bevi il tè, stai bevendo nuvole*, Terra Nuova, Firenze 2008.

Thich Nhat Hanh, *Discorsi ai bambini e al bambino dentro di noi*, Ubaldini, Roma 2002.



## Consiglio alle giovani lettrici e ai giovani lettori

Parafrasando la saggezza del maestro Thich Nhat Hanh...

Mentre leggi o ascolti, non ti sforzare troppo.  
Sii come la terra quando cade la pioggia: non fa alcuno sforzo,  
semplicemente si apre per riceverla.

Permetti alla pioggia della saggezza di arrivare ai semi  
che sono sepolti nella profondità della tua coscienza.

Nessun insegnante può darti dall'esterno la verità:  
essa è già dentro di te.

L'insegnante indica la direzione, ma il dito non è la luna.

Apri il tuo corpo, la tua mente e il tuo cuore.

Se permetti alle parole di penetrare in te,  
il terreno e i semi faranno il resto del lavoro!

Possa questa lettura nutrire  
semi di Felicità  
di lettori piccoli e grandi!

## Prefazione

Circa trent'anni fa, intervistai il premio Nobel per la fisica Carlo Rubbia. Avevo in mente le segnalazioni degli insegnanti che avevano notato sintomi di allarme riguardanti l'indisciplina, la mancanza di attenzione e un calo del profitto degli studenti.

«Quale, secondo lei, la ricetta per risolvere i problemi della scuola?» chiesi. «La scuola dovrebbe aiutare i giovani a conoscere sé stessi!» rispose senza esitazione lo scienziato. Non disse che era importante imparare la chimica, la fisica, la matematica, ma la scienza dell'autoconoscenza.

Trent'anni fa.

Allora non esistevano<sup>1</sup> ancora bambini con deficit d'attenzione e iperattività (ADHD, DDAI), a parte sporadiche segnalazioni di «bambini vivaci». Rari i casi di bambini con disturbi psichiatrici importanti come la depressione, i disturbi alimentari, l'autismo... È interessante notare come lo stesso «fenomeno di assenza» si registri nelle nostre scuole<sup>2</sup>, in India, dove lo standard di vita e le condizioni socio economiche sono, più o meno, simili a quelle di trent'anni fa, in Italia.

Quando queste condizioni cambiano (industrializzazione; laicizzazione della società e delle scuole; stile di vita - modello occidentale; mutate abitudini alimentari; pressione per il successo scolastico; cambiamenti climatici; cyberdipendenza...) si segnalano anche in India gli stessi disordini neurologici che si registrano oggi in Italia.

<sup>1</sup> Qualcuno sostiene che i disturbi non venivano riconosciuti per carenza di conoscenza e strumenti diagnostici.

<sup>2</sup> [www.aliceproject.org](http://www.aliceproject.org)



La domanda che ci ponemmo trent'anni fa era: il trend relativo ai disturbi del comportamento e dell'apprendimento sarà destinato ad aumentare, oppure si tratta di un incidente passeggero?

La seconda domanda: se non si tratta di un incidente temporaneo, cosa possono fare gli insegnanti per fermare o prevenire questa tendenza in negativo riguardante il disagio, la sofferenza psicologica, la crescente disarmonia (violenza interpersonale, sociale, bullismo, cyberbullismo, assenza di valori, culto dei beni di consumo...) e lo stress causato dal degrado ambientale?

La risposta alla prima domanda viene offerta dalle recenti statistiche riportate dall'EPA (Associazione europea di psichiatria): «Nell'Europa della crisi i disturbi mentali sono già pandemia: la sfida sanitaria del Terzo millennio, che colpisce secondo gli ultimi dati disponibili il 38,2% degli abitanti del Vecchio continente, per un totale di quasi 165 milioni di pazienti su una popolazione di 514 milioni».

Le proiezioni dell'OMS per il 2020 rilevano che il carico di disabilità legato ai disturbi mentali è destinato ad aumentare e nel 2020 i bambini e adolescenti ad aver bisogno di un supporto psicologico o psichiatrico saranno il 20%.

Quale risposta alla seconda domanda, visto l'inquietante scenario futuro?

Scrivo Domenico Parisi:

I problemi veri della scuola non sono la riorganizzazione dei cicli scolastici, il modo in cui vengono fatti gli esami, la formazione degli insegnanti, i loro stipendi, l'autonomia didattica delle scuole, l'introduzione di un sistema di valutazione dei ragazzi oggettivo e valido su tutto il piano nazionale, l'incentivazione della produttività delle scuole, l'incentivazione allo studio per gli studenti «capaci e meritevoli». Anche quando venissero risolti tutti questi problemi, ancora non si sarebbe fatto nulla per portare la scuola fuori della crisi strutturale che sta attraversando.

Come ha detto lo storico Eric Hobsbawm, «le fondamenta stesse della nostra società sono state terremotate dalla rivoluzione economica, socia-

le e culturale dell'ultima parte del XX secolo», mentre la scuola sembra muoversi ancora in una società pre-terremoto<sup>3</sup>.

Quale un possibile percorso «post-sisma», dunque?

«Autoconoscenza» rispose il professor Rubbia.

«Consapevolezza, introspezione, presenza mentale, empatia, compassione, corretta percezione del mondo e di sé stessi come parte di una totalità chiamata Universo...» risponde Grazia Roncaglia in questo libro-guida per insegnanti e studenti.

Grazia fa parte della piccola isola di insegnanti coraggiosi e lungimiranti che hanno capito che i mali del mondo riflettono la disarmonia della psiche umana. Ha anche compreso che ai bambini bisogna comunicare con il cuore e non solo con la testa. Il cuore parla attraverso l'esperienza personale. Non si trasmette ciò che non si vive in prima persona. Di qui, la necessità della testimonianza e dell'esempio.

È quindi alla psiche che va rivolta tutta l'attenzione del docente e degli educatori in generale, nella consapevolezza che – come dice Duane Elgin – la degradazione dell'ambiente, l'alienazione, il decadimento urbano e la sofferenza sociale sono specchi della nostra limitata visione del mondo e della basilare immaturità psicologica dell'uomo moderno<sup>4</sup>.

Grazia risponde con questo libro alla domanda che ci ponemmo tanti anni fa, proponendo, accanto al percorso cognitivo delle materie scolastiche, un percorso formativo parallelo secondo una visione transpersonale dove

l'autorealizzazione non è più solo il raggiungimento della dimensione dell'Io – capace di volere e scegliere – né solo la liberazione dalla paura e dal conflitto, ma anche, e soprattutto, la trascendenza dell'egoismo, e con essa l'attuazione dei valori superiori legati alle migliori qualità della vita.<sup>5</sup>

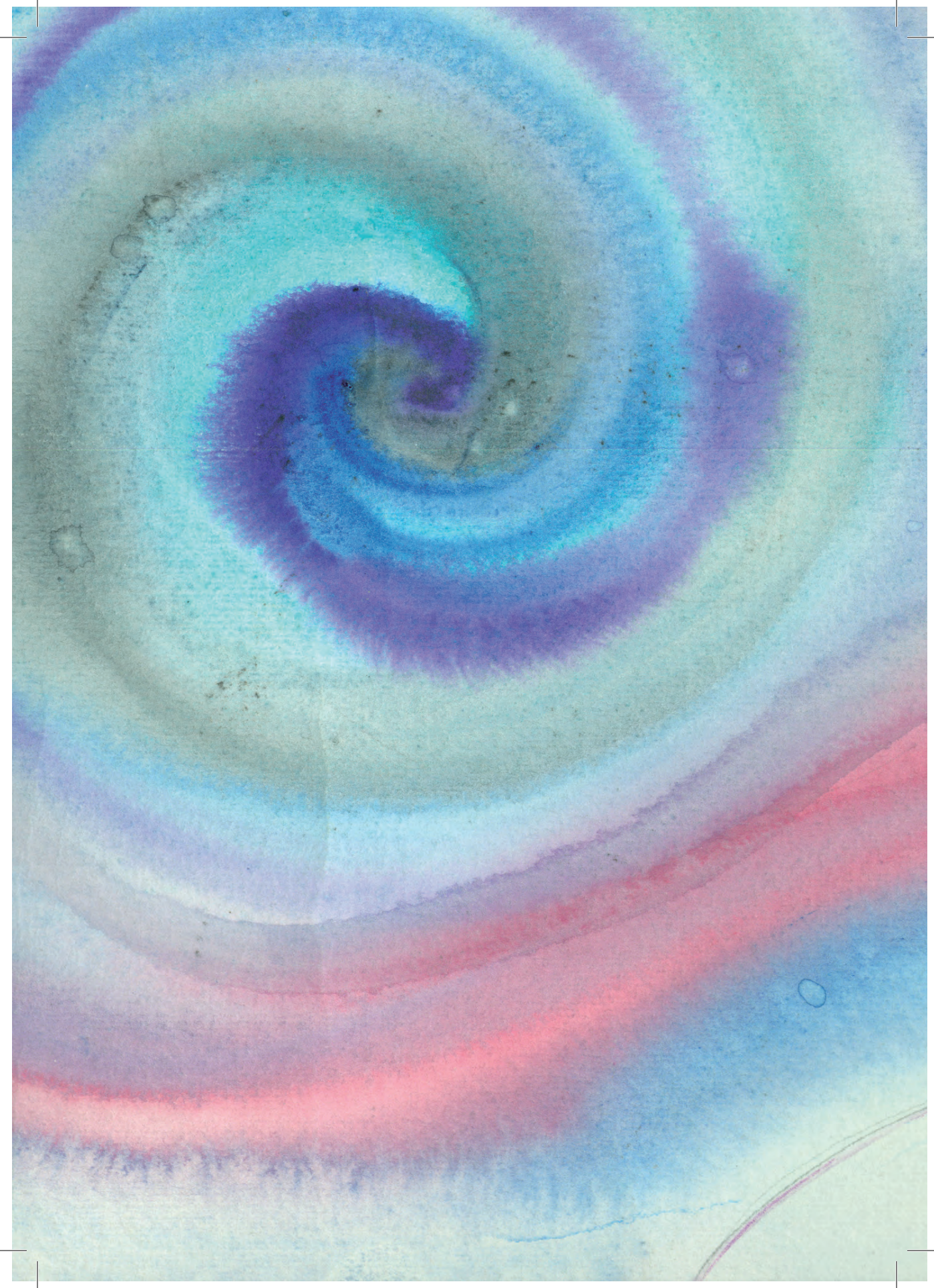
Valentino Giacomini

<sup>3</sup> <http://dip38.psi.uniroma1.it/sites/default/files/cv/Domenico%20Parisi.pdf>

<sup>4</sup> Duane Elgin, *Voluntary Simplicity*, William Morrow, New York 1981.

<sup>5</sup> Laura Boggio Gilot, *Forma e sviluppo della coscienza*, Ed. Asram Vidya.







PARTE PRIMA





## I doni del silenzio

Inizierò col raccontarti la storia di Alice, una ragazzina sveglia e intelligente come te. Questa Alice non viveva nel Paese delle Meraviglie, ma conquistò un segreto che raramente si può far proprio a soli dodici anni... eppure si tratta di qualcosa che tutti gli uomini, le donne e i bambini, le bambine e persino gli animali desiderano più di ogni altra cosa...

Hai capito di cosa si tratta?

Della **felicità**!

Certo, tutti desideriamo essere felici e nessuno desidera soffrire, ma poi... scopriamo che esistono tante idee diverse su cosa sia la felicità, ognuno la cerca a modo suo e, di solito, pensiamo che si trovi in qualcosa al di fuori di noi.

Crediamo di poter essere felici solo realizzando un obiettivo, per esempio se apparteniamo al gruppo dei più considerati della classe, se ci nota qualcuno che ci piace, oppure se otteniamo un oggetto materiale che desideriamo molto...

Alice si guardava intorno e notava che molti suoi amici e compagni, ma anche molti adulti, erano così fuori strada...

Tra le persone che conosceva considerava saggia e affidabile solo la nonna; era lei che le aveva aperto gli occhi... una cosa buffa questa, visto che la nonna da tanti anni era non vedente!

È strano che proprio una persona cieca insegni a **vedere**, non trovi? Ma ad Alice era successo proprio così!

Cominciamo dall'inizio...

Come ti dicevo, Alice non abitava nel Paese della Meraviglie, ma in

una normalissima città, andava a scuola e faceva sport, aveva degli amici e anche lei desiderava essere felice e divertirsi!

Le piacevano i vestiti e le vetrine erano la sua passione, come per molte ragazzine della sua età.

Amava anche la tecnologia e aveva il suo cellulare dalla prima media. Per poterlo comprare, nonostante le perplessità dei suoi genitori, aveva usato tutti i suoi risparmi, e proprio non sopportava sua madre quando le diceva che rincorreva una strada che difficilmente l'avrebbe vista felice a lungo...

La mamma infatti sosteneva che cercare la felicità nell'ultimo modello di telefono non potesse che portare all'insoddisfazione, la chiamava *iPhone-happiness*, spiegando che quella felicità sarebbe durata poco, perché all'uscita di un nuovo modello del telefono, non le sarebbe rimasta che la frustrazione di avere un modello vecchio e già superato.

Ma Alice non era d'accordo... a casa aveva la connessione internet, e questo le bastava per essere «connessa» alla rete, ai suoi amici, alle chat, ai social... perché là è la vita vera, nella connessione della rete... è là che sei nella mischia, nelle relazioni, nella vita!

E tu, la pensi così, come Alice?

La mamma le faceva anche notare come quello «scatolino elettronico» spesso la trasformava... bastava un messaggio e il suo umore cambiava, come quella sera mentre studiava tranquilla e serena, quando una serie di *bip bip* l'avevano portata a mettere il muso, ad arrabbiarsi, a mollare tutto e andarsene a letto con il broncio.

Si sentiva sola, la testa affollata di pensieri ed emozioni che turbinavano come un uragano senza permetterle nemmeno di addormentarsi!

Questa era la vita di Alice prima di quell'estate particolare in cui i genitori le chiesero di fare compagnia alla nonna in montagna, dove da molti anni si recava nella bella stagione per motivi di salute. Lei voleva bene alla nonna e aveva un cuore sensibile, e anche per essere d'aiuto alla famiglia aveva accettato. Era stata là per l'ultima volta quando era ancora piccola, e aveva un ricordo vago e un po' magico di quel luogo sperduto.

Appena giunta sul posto si era resa conto che nella baita dove avrebbero alloggiato non c'era verso di una connessione, né campo per il cellulare! Non poteva nemmeno fare una telefonata senza camminare per venti minuti fino al paese. E nel paese poi, c'erano solo un bar e un negozietto di alimentari... altro che shopping!

Sì, c'era un meraviglioso paesaggio, certo, ma per Alice era il nulla totale e poi, specialmente di notte, quel silenzio così denso e diffuso le sembrava addirittura... assordante!

Dovevano passare quelle due settimane, ma come avrebbe fatto?

La nonna, che non aveva occhi per vedere né connessione wifi per comunicare, aveva però le antenne della sensibilità e comprendeva il disagio della nipote.

Da tutti l'anziana donna era considerata saggia, e chi parlava con lei si chiedeva come facesse a trovare sempre le parole giuste per ogni domanda e problema. Quando glielo domandavano, lei rispondeva con un sorriso, toccandosi con la mano il cuore. Poi, semplicemente diceva:

«Lo ascolto!».

«Nonna, come fai ad ascoltare il cuore?».

«Se parliamo a voce alta, puoi sentire il silenzio della montagna?».

«No, se parliamo il silenzio è coperto dalle nostre parole... ».

«Appunto Alice, usa i giorni in cui saremo qui per comprendere i doni del silenzio».

«Come fa il silenzio a essere un dono? Per me è semplicemente... noioso, e mi fa anche un po' paura!».

La nonna rispose con un sorriso, certa che Alice avrebbe trovato la risposta.

Passarono i primi giorni quieti e le notti stellate e vaste, con quel cielo avvolgente che pareva una coperta trasparente sopra la Terra.

Alice si era sentita come un cavallo imbizzarrito che non voleva più essere trattenuto nel box, avrebbe voluto **mollare tutto** e correre a piedi fino al paese e poi sulla corriera, fino alla stazione...





Sentiva questi pensieri vorticosi nella testa e capiva che stava soffrendo perché la sua mente non voleva stare là dove si trovava il corpo.

Si buttò a terra, sopra una radura verde, con tutta quella confusione nella testa e quel peso sul cuore, e spontaneamente portò l'attenzione al suo respiro, che come un'onda gentile le massaggiava il corpo dall'interno.

*Inspirando, espirando...*

*Inspirando, espirando...*

Non so dirti quanto tempo Alice restò là a respirare, sopra la radura... ma posso assicurarti che quando aprì gli occhi ebbe l'impressione di vedere il mondo per la prima volta: vedeva il cielo sopra di lei e si sentiva cielo lei stessa...

Passavano le nuvole sospinte dal vento che cambiavano forma e direzione. Alice pensava che fossero come i suoi pensieri, vaporosi e inconsistenti, mutevoli e destinati a finire, a dissolversi come quella nuvola che prima sembrava un cane, e che ora non c'è più...

Una strana gioia la pervase tutta, si sentiva parte di quel meraviglioso paesaggio che non aveva mai saputo vedere, anche se era lì da sempre.

Sentiva l'odore dell'erba e il canto degli uccelli, il vento nei capelli e sulla pelle, sentiva l'aria dentro e l'aria fuori e cominciò a pensare...

*«Chi sono io davvero?».*

Non sapeva usare le parole per darsi una risposta, ma la sensazione di essere parte della vita e di quel paesaggio era così forte e chiara, così come il sentire che gli uccelli, l'erba, il cielo, la nuvola e il vento erano anche dentro di lei.

Si sentiva felice di respirare, di essere viva, di annusare l'odore dell'erba e il profumo dei fiori, e si sentiva solida e forte come la maestosa montagna che si stagliava di fronte a lei. Un'inebriante sensazione di libertà.

Prima del tramonto fece rientro alla piccola baita, camminando lentamente e gustando ogni passo e ogni respiro.

Come la sentì arrivare, la nonna la chiamò.

«Allora Alice, hai ricevuto un dono dal silenzio?».

«Nonna, ho trovato **un posto silenzioso**, ma c'ero io, ed era rumoroso! I rumori non venivano da fuori, ma da dentro: erano tutti i miei pensieri!».

«E allora come hai fatto?».

«Me l'ha detto il cielo come fare: li ho riconosciuti e li ho lasciati liberi nello spazio, proprio come il cielo lascia libere le nuvole, che arrivano, stanno per un po', cambiano forma, e poi se ne vanno! Nonna... li ho mollati, lasciati andare, semplicemente non seguendoli più, ma ascoltando il respiro!».

*Si sentono tante cose quando la mente diventa silenziosa...*

*Il silenzio prepara lo spazio dove le cose possono accadere,  
e accende la luce che ti permette di vederle!*

*Questa luce si chiama... consapevolezza.*

La nonna rideva felice, perché Alice riusciva sempre a sorprenderla: aveva già capito come fare a connettersi con la sua voce del cuore!

Le auguro che continui per tutta la sua vita a usare i doni del silenzio, e questo è l'augurio che faccio anche a te!

