

INDICE

Che cosa è Universal Education

Il XII Campo Estivo: Orchi e Ladri

Programma - Orario

Regolamento

La canzone del campo

Attività

Bambini 5-6 anni
Traccia di lavoro
Incontri yoga
Il mestiere dell'attore
Il mandala
Programma di meditazione
Testimonianza
Terra, acqua e schiuma
Il tunnel
Ci travestiamo
Il papà e il suo bambino
Le palle di lana
Il soffio.....il respiro
Dipingendo e colorando
Le ombre
Siamo tutti attori
Il tiro con l'arco
Il mestiere dell'attore
Hatha-Yoga
Il massaggio con le tovaglie
Laboratorio di maschere
I guardiani delle porte
Al lavoro
Le porte del mandala
I guardiani delle porte del mandala
Creiamo i mandala
Danziamo insieme
Lo spettacolo serale
Vincenzo Zitello e il suo gruppo
Il falò
L'albero del 12° campo
La catena per innaffiare

Collaboratori

CHE COS'E' UNIVERSAL EDUCATION

Universal Education è un progetto educativo basato su principi universali: si propone infatti di studiare, promuovere e sostenere la pratica dei processi educativi radicati in una prospettiva universale, non dogmatica e non confessionale.

Attuare Universal Education significa attingere al patrimonio di saggezza presente in ogni cultura per sviluppare, sulla base dell'amore, le illimitate potenzialità che esistono in ogni individuo, tramite un approccio globale alla realtà che metta in luce le relazioni di interdipendenza che uniscono tutti i fenomeni.

Pensare, e perciò educare in termini di unità, comporta lo sviluppo della solidarietà e della responsabilità universale.

Universal Education si rivolge a bambini ed adulti, siano essi genitori, insegnanti, operatori culturali (o semplicemente persone interessate allo sviluppo interiore): non esiste infatti alcun motivo validamente sostenibile perché la relazione educativa non debba essere strumento di crescita anche per l'adulto.

Quanto si vuole proporre è una pratica educativa basata su valori ed esperienze d'amore, di pace, di apertura e di crescita.

Le persone che collaborano a questo progetto provengono da esperienze eterogenee di formazione personale e di pratiche pedagogiche. La proposta di Universal Education, di conseguenza, si articola in diverse tecniche di espressione psico-fisica, volte al recupero dell'unità della persona e al risanamento delle frammentazioni che danno luogo a conflitti ed insoddisfazioni.

IL XII Campo Estivo: Orchi e Ladri *Possiamo trasformare le paure?*

Un'esperienza educativa a contatto con la natura e rivolta a tutte le età

Orchi, ladri, leoni, elefanti, serpenti ed altre immagini, prese in prestito dalla tradizione tibetana, faranno da sfondo al dodicesimo campo estivo e costituiscono il punto di partenza per riflettere sui diversi stati mentali comuni agli uomini di ogni parte del mondo.

Da questi stati mentali nascono "paure" (egoismo, collera, invidia, ignoranza, orgoglio, etc.) ovvero degli ostacoli che ci impediscono di raggiungere il nostro centro interiore (quello che Jung definisce il sé il centro del mandala che noi siamo), il fondamento sano e risanatore che è presente in ogni individuo e che può essere portato alla luce modificando il nostro modo di agire e di pensare.

La persona integra è la persona che ha superato le paure derivanti da questi difetti mantali; l'egoista infatti teme di dover dare, il bramoso ha paura di non ottenere, l'orgoglioso teme l'umiliazione, l'indeciso ha paura delle responsabilità, etc.. Nella misura in cui l'individuo supera questi ostacoli mentali, si può dire che egli acquista una maggiore "libertà" di vivere e soprattutto di amare.

Cosa possiamo fare nei confronti delle paure derivanti dai nostri difetti mentali? Possiamo negarle, cercare di distruggerle oppure trasformarle e usarle. Se le neghiamo, riusciremo di tanto in tanto a dimenticarci di loro ma non appena ci distraiamo un pochino torneranno a imporre la loro presenza. Se cerchiamo di distruggerle sprecheremo molte delle nostre energie e potrebbero ripresentarsi con una vitalità maggiore in uno scontro successivo.

La trasformazione o meglio l'uso di ciò che c'è, che è presente, è forse il miglior modo di agire nei confronti delle "paure". Il primo passo sarà la consapevolezza, la coscienza, l'andare incontro (contrario della negazione), il porsi in relazione; il secondo passo sarà l'utilizzo dell'energia che proviene da queste "paure".

Per incontrare e conoscere le energie possiamo servirci di immagini simboliche (orchi, ladri, leoni, serpenti, elefanti, etc.) che ci aiutano ad entrare in contatto con la mente non-concettuale e che possono essere raggruppate intorno ad un punto centrale, ad un centro di potenzialità pura e illimitata (sè/mandala) dal quale tutto sorge e tutto ritorna.

PROGRAMMA 12° CAMPO ESTIVO "UNIVERSAL EDUCATION" 1995
"ORCHI E LADRI"
RIZZOLAGA DI PINE' 22 - 29 LUGLIO 1995

orario	sabato	domenica	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
8.00-8.45	PRIMA COLAZIONE							
9.00-10.15 *adulti: *ragazzi 11-16: *bambini 7-10: *bambini 5-6: *genitori con bimbi fino a 5 a.:		*meditazione *yoga/pittura *yoga *yoga/pittura *giochi/attività creative manipolative	*meditazione *yoga/pittura *yoga *yoga/pittura *giochi/attività creative manipolative	*meditazione *yoga/pittura *yoga *yoga/pittura *giochi/attività creative manipolative		*meditazione *yoga/pittura *yoga *yoga/pittura *giochi/attività creative manipolative	*meditazione *yoga/pittura *yoga *yoga/pittura *giochi/attività creative manipolative	
10.15-12.30 *adulti: *ragazzi 11-16: *bambini 7-10: *bambini 5-6: *genitori con bimbi fino a 5 a.:		*crescita personale *giochi e laboratori *giochi e laboratori *fiaba e giochi *giochi/attività creative manipolative	*crescita personale *giochi e laboratori *giochi e laboratori *fiaba e giochi *giochi/attività creative manipolative	*crescita personale *giochi e laboratori *giochi e laboratori *fiaba e giochi *giochi/attività creative manipolative	GITA	*crescita personale *giochi e laboratori *giochi e laboratori *fiaba e giochi *giochi/attività creative manipolative	*crescita personale *giochi e laboratori *giochi e laboratori *fiaba e giochi *giochi/attività creative manipolative	INCONTRO IN GRUPPO PER SALUTARCI E PARTENZA
12.45-16.30	PRANZO - RIPOSO - THE							
16.30-18.30 *adulti: *ragazzi 11-16: *bambini 7-10: *bambini 5-6: *genitori con bimbi fino a 5 a.:	ARRIVO E SISTEMAZIONE	*pittura mandala *laboratorio ombre/costr. *pittura e giochi *attività creative *giochi/attività creative manipolative	*pittura mandala *tiro d'arco (da ore 15.30) *pittura e giochi *attività creative *giochi/attività creative manipolative	*pittura mandala *laboratorio ombre/costr. *pittura e giochi *attività creative *giochi/attività creative manipolative		*pittura mandala *tiro d'arco (da ore 15.30) *pittura e giochi *attività creative *giochi/attività creative manipolative	TROVIAMO IL CENTRO DEL MANDALA preparazione festa lotteria pro Lebbrosario Maitri"	
18.30-19.15	DANZE E MUSICA							
19.30-20.30	CENA							
21.00-21.30	presentazione campo ore 20.30	SPETTACOLO E OMBRE CINESI	SPETTACOLO E OMBRE CINESI	SPETTACOLO E OMBRE CINESI	SPETTACOLO E OMBRE CINESI	DOVE E' L'ORCO???	FESTA E SPETTACOLO	
22>		CONCERTO ore 21.30	BUONA NOTTE!!!					

REGOLAMENTO DEL CAMPO ESTIVO

ORARI

SILENZIO

Deve essere rispettato il silenzio dalle 14.30 alle 16.00 e dopo le 22.00 per garantire a tutti il riposo.

TELEFONO

Le telefonate possono essere effettuate o ricevute dalle 13.30 alle 14.30 e dalle 20.00 alle 21.00. Si raccomanda in ogni caso di limitare le telefonate allo stretto indispensabile.

SHOP

Dalle 14.00 alle 14.45 e dalle 20 alle 21 sarà aperto lo shop nei locali della segreteria per l'acquisto di prodotti del Terzo Mondo (commercio equo e solidale) per l'effettivo sostegno all'economia dei paesi in via di sviluppo.

BAR

Sotto il portico funzionerà il servizio bar dalle 13.45 alle 14.30 e dalle 20 alle 21.

ALTRE NORME

FUMO

Il divieto di fumare all'interno dell'edificio è tassativo. I nuovi dispositivi antincendio entrano in funzione in presenza anche di una piccola quantità di fumo, chiudendo automaticamente le porte antincendio e azionando l'allarme.

PARCHEGGIO

Gli spazi parcheggio sono lungo i due tratti di recinzione adiacente il cancello principale.

TEMPO LIBERO

Al di fuori delle attività guidate i bambini e i ragazzi sono affidati ai genitori.

Si raccomanda a tutti gli adulti di attivarsi per garantire, negli orari indicati, la possibilità del riposo a chi lo desidera, organizzando eventualmente per i ragazzi delle occupazioni non rumorose.

PUNTUALITA'

E' assai utile per i pasti e indispensabile per gli incontri di meditazione e le attività.

BAGNI

Vengono puliti una volta al giorno dall'impresa di pulizie; per mantenere la pulizia durante il giorno è possibile utilizzare stracci e spugnette disponibili ad ogni piano.

RACCOLTA DIFFERENZIATA

Per la raccolta della carta utilizziamo la scatola collocata presso l'entrata della sala da pranzo.

TERRAZZO

I ragazzi non devono assolutamente accedere al terrazzo, nè entrare nell'altra ala dell'edificio.

CUCINA

L'accesso è consentito solo per reali ed urgenti necessità.

LA CANZONE DEL CAMPO

Non abbiamo più paura

Parole e musica di Mauro Odorizzi

Chi ha paura dell'orco,
dell'orco cattivo
minaccioso e ignorante
alito pesante

*Fa paura l'elefante
l'elefante infuriato
la proboscide nervosa
butta in aria ogni cosa*

Chi ha paura del serpente
del serpente invidioso
striscia lento e sospettoso
poi si arrotola sdegnoso

*Fa paura anche il drago
quando emerge da quel lago
fa paura il torrente
il torrente impetuoso*

Chi ha paura del leone
il leone orgoglioso
gira in tutta la savana
a cacciar la zebra nana

*Fa paura anche il fuoco
quando brucia la foresta
trasformiamolo in calore
per scaldare la minestra*

NON ABBIAMO PIÙ' PAURA, NO NO
NE' DELL'ORCO NE' DEL DRAGO, NO NO
MEN CHE MENO DEL LEONE, NO NO
E DEL TORRENTE IMPETUOSO

TRASFORMATI IN ALLEATI, SI SI
CI GIOCHIAMO TUTTI I GIORNI
SONO TUTTI NOSTRI AMICI
NON ABBIAMO PIÙ' PAURA

OH, OH, OH.....

La mattina inizia con una canzone " Aram sam-sam " che è subito piaciuta ai bambini ed è diventata il nostro punto fermo di apertura gioiosa di ogni incontro.

Ora riscaldiamo il nostro corpo con dei movimenti un po' guidati e un po' inventati; ecco siamo pronti per le prime posizioni di hatha-yoga: **il pesce e la tartaruga**.

Da queste posizioni ne nascono delle altre inventate lì per lì dai bambini: **il sommergibile, il calamaro gigante, il delfino**. Continua il nostro viaggio nel mondo marino, il mare dapprima è calmo ma poi si agita creando delle grandi onde

1° giorno Attività dopo lo Hatha-Yoga

Proponiamo gli acquerelli nei tre colori fondamentali: giallo, blu, rosso.

Dapprima diamo solo il giallo ed il blu con uso libero dei colori. Successivamente diamo delle indicazioni più precise sull'uso dell'acqua e dei pennelli e proponiamo anche l'uso del colore rosso.

Al pomeriggio riprendiamo gli acquarelli usando solo il blu con la tecnica della candela.

Si tracciano sul foglio delle linee con una candela (in questo caso colorata, per rendere visibile la traccia lasciata sul foglio) poi si ricopre il tutto con l'acquarello blu e varie tonalità di blu. Ecco che appaiono, come per magia, le linee tracciate con la candela!

2° giorno

Dopo colazione, andiamo tutti da Tommaso che è a letto ammalato; leggiamo la storia di "Bazza di Tordo" legata al tema del giorno.

Andiamo, quindi, alla tenda per i giochi di movimento. Iniziamo facendo una lunga corsa usando vari movimenti e posture con il corpo (con un solo piede, accucciati, in ginocchio ecc.)

Formiamo poi il cerchio e cantiamo la nostra canzone. Ecco, ora, siamo pronti per le nostre posizioni: **il leone, l'albero, la montagna**.

Terminate le posizioni ci lasciamo andare ad un rilassamento!

La mattinata si conclude con l'uso della creta, lasciato molto libero, senza la richiesta di un determinato prodotto finale.

Nel pomeriggio, dopo la merenda, ci organizziamo per una bella passeggiata nel bosco, per una prima esplorazione e raccolta di elementi naturali da utilizzare per un nuovo lavoro con la creta (frottage, decorazione, ecc.). Raccogliamo, naturalmente, cose che troviamo a terra o qualche foglia che si può prendere senza far troppo danno alla pianta.

3° giorno

Ci troviamo sotto la tenda, in cerchio cantiamo la nostra canzone. Proponiamo una corsa di riscaldamento. Ora tutti insieme facciamo una magia! Tingiamo tutto il nostro corpo di rosso, nominando e toccando le varie parti che diverranno rosse.

Il gioco è guidato dai bambini.

Ora che siamo tutti rossi diventiamo le lingue di un grande fuoco.

Spento il fuoco, passiamo alle nostre posizioni: **il leone, il cavaliere**.

Terminate le posizioni, passiamo al rilassamento che tranquillizza il nostro corpo e ci introduce al

disegno, attività nella quale tutti si sono molto concentrati e coinvolti.

Il pomeriggio andiamo in camera di Tommaso e stiamo in sua compagnia facendo giochi di gruppo e cantando.

Nel frattempo in cortile vengono preparati i bracieri per la cottura della creta. Sono grandi barattoli di latta, mezzi pieni di segatura pressata, in cui vengono collocati gli oggetti da cuocere che sono quindi ricoperti di altra segatura. Terminata questa operazione si dà fuoco al contenuto e si lascia bruciare a lungo.

5° giorno

Tommaso è finalmente guarito e si può unire al gruppo sotto la tenda. Partecipa per la prima volta anche Margherita. Cantiamo insieme la nostra canzone. Facciamo degli esercizi di riscaldamento per il nostro corpo per poi eseguire le seguenti asana: **la mezzaluna, il serpente e la foglia piegata**. Leggiamo poi con attenzione la filastrocca del serpente di Tich Nhat Hahn, il cui testo è appeso nella sala da pranzo. Ora formiamo le coppie per fare la posizione dell'**altalena**: schiena contro schiena, le braccia sono agganciate, un bambino si piega in avanti e l'altro asseconda il movimento lasciandosi andare e viceversa. E' questo un benefico massaggio rigeneratore. Ora siamo pronti per un rilassamento, al termine del quale faremo un disegno libero.

Il pomeriggio ci ritroviamo per creare una calda pallina sonora! Prendiamo una pallina da ping-pong, viu pratichiamo una fessura, attraverso la quale introduciamo dei sassolini, dei semi o del riso. Quindi chiudiamo bene la fessura con del nastro adesivo ed avvolgiamo la pallina con della lana grezza precedentemente cardata. Si bagna poi in acqua calda dove si è fatto sciogliere del sapone di Marsiglia. Quindi si manipola la pallina dandogli la forma sferica (è questo un piacevole e rilassante movimento!). Quando la lana avrà ben aderito alla pallina si procederà a fare altri strati con lo stesso procedimento fino a quando si otterrà una morbida pallina che poi verrà fatta asciugare e quindi decorata con dei ricami.

6° giorno

Ci troviamo sotto la tenda ed iniziamo la mattina con la nostra canzone. Per riscaldare il nostro corpo facciamo la corsa dei cani (camminando a quattro zampe). Passiamo poi all'automassaggio del piede, dito dopo dito, pianta, tallone, dorso e quindi al massaggio della schiena. Ora siamo pronti per le nostre posizioni, ripercorriamo il percorso fatto in questi giorni, ripetendo tutte le asana. Pensando ad esse nasce una storia, che se vorremo, potremo presentare stasera, in occasione della festa di fine-campo. Ora possiamo lasciarci andare ad un meritato rilassamento. Adesso segue un disegno libero e la coloritura dei Mandala.

Il pomeriggio ci troviamo attrezzati con ago e fili per ricamare la nostra pallina sonora, che ci porteremo a casa, come ricordo di questo campo estivo vissuto insieme.

Meditazione

E' mattina presto, l'aria è fresca e frizzante, il cielo azzurro.

Immaginiamo davanti a noi un lago limpido e calmo.

La sua superficie è così tranquilla e pulita che possiamo vedervi come in uno specchio, il cielo e le nuvole, le montagne e l'erba.

Vola un'aquila nel cielo, si riflette nel nostro lago, poi sparisce.

Passa un cerbiatto sulla riva, si china a bere, si riflette nel lago, poi sene va.

Il lago rimane limpido e tranquillo. Immaginiamo che la sua superficie emana una splendida luce azzurra che ci accarezza e poi ci riempie completamente.

Anche noi, come il lago, siamo calmi e limpidi.

TRACCIA DI LAVORO n.2

IL CAMPO DI GRANO

Meditazione

E' mezzogiorno, l'aria è calda e asciutta, il cielo luminoso.

Immaginiamo davanti a noi un campo di grano maturo giallo, illuminato dal sole.

Ora viene raccolto dal contadino che lo riunisce in grandi mucchi.

Poi viene ripulito e i chicchi macinati diventano farina.

La farina viene trasformata in pane profumato.

La terra è generosa: ci nutre e ci sostiene.

Immaginiamo che il campo di grano emana una luce calda e dorata che ci riempie completamente anche noi come la terra, siamo accoglienti e generosi.

TRACCIA DI LAVORO n. 3

IL TRAMONTO

Meditazione

E' quasi sera, l'aria è tiepida e profumata, il cielo ha sfumature arancioni e rosate.

Siamo seduti su una scogliera vicino al mare.

Il sole di fronte a noi, diventa un disco rosso e brillante che manda i suoi riflessi sulla superficie del mare.

Tutto si colora e si illumina di luce rossa: l'acqua, le rocce, i cespugli.

Immaginiamo che dal disco solare venga emanata una luce rossa ancora più intensa che ci accarezza e ci riempie completamente.

Anche noi, come il sole del tramonto, emaniamo un sentimento di calore, di bellezza e di bontà.

TRACCIA DI LAVORO n. 4

IL PRATO

Meditazione

E' sera, l'aria è fresca, il cielo è blu scuro, ma non è ancora buio.

Siamo seduti sotto un albero, la schiena appoggiata al tronco.

Davanti a noi c'è un prato verde, l'erba si muove spinta da una brezza rinfrescante e leggera.

Nei cespugli si rifugiano lepri e altri piccoli animali, tra i rami degli alberi gli uccelli si preparano per la notte.

Immaginiamo che dall'erba mossa dal vento, venga emanata una luce verde e brillante che ci accarezza e ci riempie completamente.

Anche noi, come il vento e la vegetazione, emaniamo un sentimento di libertà e di amicizia con ogni cosa.

TRACCIA DI LAVORO n. 5

IL PALAZZO DI CRISTALLO

Meditazione

Ci troviamo all'interno di un palazzo di purissimo cristallo, nella sala centrale di forma circolare.

Immaginiamo davanti a noi un diamante puro, trasparente e luminosissimo.

La luce lo attraversa e crea arcobaleni colorati che si irradiano intorno.

Anche noi siamo forti puri e trasparenti come quel diamante.

La luce ci riempie, ci attraversa e intorno a noi si irradiano i colori dell'arcobaleno.

Tutto l'universo viene riempito dalla luce che noi emaniamo, portatrice di saggezza e di pace.

Le cinque meditazioni proposte sono legate a cinque possibilità verso le quali indirizzare la nostra mente. Queste cinque possibilità di sviluppare qualità come la calma, la generosità, la saggezza, la pace, la concentrazione, sono anche associabili a colori, elementi, paesaggi, stagioni.

Durante il campo estivo non è stato possibile introdurre tutte e 5 le visualizzazioni, ma solamente due, col gruppo dei ragazzi da 8 a 11 anni. Non si è perso, però, il filo della continuità perché tutte le attività svolte al campo seguivano la medesima traccia.

L'ideale è comunque proporre il percorso completo, accompagnando le meditazioni con musiche che si adattino all'elemento e al paesaggio suggeriti e facendole seguire dalla pittura e infine dalla condivisione verbale.

CINQUE INCONTRI YOGA CON GLI ADOLESCENTI

a cura di Andrea Mezzogori
Anna Moroni

Io e Andrea ci sentiamo fiduciosi e pronti per accogliere i ragazzi.
Abbiamo deciso di essere molto attenti alle loro richieste e più disponibili all'ascolto.
Negli anni scorsi abbiamo notato il loro bisogno all'apertura, al dialogo, anche alle confidenze.
Desiderano parlarci delle loro paure, dei loro vissuti, dei loro progetti.

Nella primavera del 1995, abbiamo scelto, come animatori di Universal Education, di usare nel nostro lavoro, durante il campo estivo, le cinque porte del Mandala per chiederci in particolare:

Possiamo trasformare le paure?

Abbiamo disegnato, colorato, appeso nella sala da pranzo e distribuito il disegno del nostro Mandala.

I cinque colori che abbiamo utilizzato per evidenziare le porte vengono associati, nella tradizione tibetana, alle cinque direzioni. EST, SUD, OVEST, NORD e CENTRO.

(Tashi Tsering Lama, maestro di arte sacra tibetana, ha soggiornato con noi al campo estivo insegnando agli adulti a dipingere un Mandala)

Il nostro Mandala ha due guardiani ai lati di ogni porta, uno rappresenta i sentimenti negativi e l'altro quelli positivi.

Il nostro obiettivo è di rendere consapevoli i ragazzi che i sentimenti negativi come, per esempio LA PAURA, si possono trasformare.

I cinque incontri yoga avvengono all'aperto sul prato.

Alla fine dell'attività i ragazzi riordinano, piegano le coperte e le ripongono nel magazzino.

Il gruppo dei ragazzi è composto da tre femmine, Claudia, Margherita, Francesca e da cinque maschi Eric, Gianluca, Davide, Federico e Pietro.

Obiettivo: la qualità della relazione che si stabilisce.

PORTA EST (1a)

BLU colore

ELEFANTE

rabbia
distruttività
odio

ACQUA

calma
pazienza
gentilezza

ACQUA elemento

Ad ogni incontro i ragazzi, a turno, preparano le coperte e gli strumenti per le attività (tavolette, fogli e pennarelli per il disegno - teli per il massaggio)

Cantiamo 3 OM, in cerchio seduti, prima di iniziare, tenendoci per mano (la mano DS, palmo in alto, prende energia dal compagno di DS, la mano SN, palmo in basso, dà energia al compagno di SN).

Sciogliamo il corpo, da distesi, con movimenti semplici.

LE POSIZIONI

BARCA Cella manuale p.42

LIBRO APERTO
E CHIUSO Yoga per bambini
p.48,49

P. dell'EST Cella p.111
desidera da disteso

ELEFANTE Morelli p.96 a 101
soffiare

LE CONTROPOSIZIONI

Batto le gambe e sciolgo i muscoli

Snocciolo la colonna nella posizione
del Mezzo ponte

I movimenti che il nostro corpo

Sbadigliare, sussurrare, sbuffare,

Prima del lavoro sul Respiro, riflettiamo su come la PAURA cambia il nostro respiro, stimolo i ragazzi a raccontare le loro esperienze. Impariamo a respirare con calma, osservando il respiro senza cambiarlo.

La sequenza il "*Saluto al Sole*" la propongo quando abbiamo il tempo per eseguirla almeno due volte, seguita da un breve riposo, durante il quale leggo un semplice Pensiero dei Maestri.

VISUALIZZAZIONE GUIDATA

Rilassamento: Facciamo aderire bene il nostro corpo.....Immaginiamo di essere dentro a una goccia di acqua, immaginiamo di essere delle gocce di acqua che cadono sopra un tetto, su un prato..... e comunque scivoliamo lungo la superficie finché arriviamo sulla terra che ci assorbe.....ed entriamo in questa realtà calda. Troviamo altre gocce....e piano si formano dei piccoli rigagnoli, questi rigagnoli crescono, siamo in compagnia di altre gocce e, tutto ad un tratto, scivoliamo fuori alla luce del sole e iniziamo nuovamente a scendere..... ad incontrare altre gocce, altri rigagnoli, a formare dei ruscelli, a viaggiare su dei sassi in un piccolo letto, tutti insieme..... giù, giù verso la valle..... incontriamo altri ruscelli diventiamo un piccolo fiume, il nostro correre diventa più calmo, più lento, ma siamo in tantissimi e diventiamo sempre di più, i margini sono sempre più larghi..... ed a un certo punto tutto si fa' più largo, sentiamo di trasformarci, il nostro gusto è diverso, siamo

arrivate nel mare..... in un mondo tutto nuovo, con degli altri animali, esseri acquatici.....Sentiamo molta luce e siamo attratte dalla luce, sentiamo anche molto calore, veniamo come attratte verso l'alto, verso la luce, il calore..... ci trasformiamo, diventiamo più leggere e cominciamo a salire..... saliamo in alto nell'azzurro e, piano piano, ci uniamo ad altri uguali a noi e diventiamo nuvola, nuvola che viaggia, che viene spinta dall'aria, dal vento. Ora ci sentiamo sempre più pesanti, tanto che dobbiamo lasciarci cadere, cadere su un tetto, sul prato, sull'albero.....

.....Prendiamo un bel respiro, sentiamo le parti del nostro corpo, ci muoviamo da una parte e dall'altra, tocchiamo le nostre gambe, i nostri piedi, li massaggiamo e siamo di nuovo qui presenti sulla nostra coperta distesa sul prato.

IL RISVEGLIO DELLA CREATIVITÀ

Ghirigoro I bambini, dal loro modo iniziale, spontaneo, di espressione, via, via possono subire dei condizionamenti attraverso delle osservazioni, critiche, codici stereotipati ecc. e così perdere la globalità delle loro capacità espressive, creative.

Riteniamo importante aiutare i ragazzi a lasciare emergere le immagini profonde, a dare spazio a tutta la loro creatività.

Un ottimo modo per raggiungere un decondizionamento iniziale è il cosiddetto GHIRIGORO. Il ragazzo viene invitato, ad occhi bendati e col foglio davanti, a muovere la mano liberamente per lasciare fluire delle linee non guidate. Quando lo desidera si toglie la benda, guarda quanto si è prodotto sul foglio e prosegue a riempire, a volontà, gli spazi che si sono creati nel tracciare le linee. Il ragazzo scopre la gioia di disegnare in un modo diverso, perché chiudendo gli occhi viene favorito l'ascolto del proprio mondo interiore.

STIMOLI PER IL DIALOGO : La sera dell'arrivo avevamo cominciato a chiederci quali sono le emozioni e ne avevamo elencate alcune.

Cosa è la PAURA ?una emozione.....in che occasione ho provato PAURA?

TRE OM tenendoci per mano, ci salutiamo con il NAMASTE'

P O R T A S U D (2 a)		LEONE	CAVALIERE CORAZZATO
GIALLO	colore	arroganza orgoglio vanità	umiltà generosità autoironia
TERRA	elemento		

Prendendo spunto da "Siamo parte della Terra" p.44 del libro "albero albero cresci" di Brigitte Beretta parlo brevemente del rapporto che l'uomo ha con la terra.

Con questa consapevolezza ci alziamo e iniziamo a sciogliere il nostro corpo con le CAMMINATE : sulla punta dei piedi, sui talloni, sul lato esterno, sul lato interno, sulla sabbia bollente, con il peso di stivaloni, quella dello scimmione, quella del cammello che avanza con mano DS e piede DS, poi con mano SN e piede SN.

LE POSIZIONI

LE CONTROPOSIZIONI

NO ALLA RIGIDITÀ	yoga per bambini p.120	Sentiamo il nostro RESPIRO
P. DEL LEONE	Cella p.121	P. del Coccodrillo
P. DEL CAVALIERE	Morelli p.88	Bambola di pezza
IL RESPIRO	yoga per bambini p.92	Foglia piegata sulla TERRA

Occorre che io tenga ben presente il mio obiettivo. Dirgermi direttamente al cuore dei ragazzi.

Propongo un rilassamento breve, che percorra tutto il corpo dai piedi al capo, così avremo più tempo per sperimentare il massaggio.

MASSAGGIO con le tovaglie (Ines Parodi)

STIMOLI PER IL DIALOGO: a cosa serve la corazza del CAVALIERE?.....quando è opportuno usare la corazza?.....quali sono gli attacchi esterni che mi fanno PAURA?

TRE OM tenendoci per mano, ci salutiamo con il NAMASTE'

PORTA OVEST (3a)		FUOCO	RE AVIDO
ROSSO	colore	attaccamento bramosia avidità	non attaccamento condivisione compassione
FUOCO	elemento		

Siamo in piedi, stiriamo e sciogliamo le nostre giunture con molta calma, osservando attentamente con gli occhi della mente cosa succede dentro di noi. Puliamo il nostro corpo, davanti e dietro, con sfregamenti, dai capelli ai piedi.

Oggi eseguiamo con tutta la nostra partecipazione il SALUTO AL SOLE. Surya Namascara può essere facilmente integrato nella nostra vita quotidiana perché richiede solo da cinque a quindici minuti di pratica.

LE POSIZIONI

LE CONTROPOSIZIONI

MI GIRO verso OVEST	Cella nuovo p.147	Il gesto di Brahma
IL DIAMANTE	Yoga per bambini p.86	Preparazione alla fiamma
LA FIAMMA		Rotazione spalle
LE FIAMMELLE dietro la schiena	Yoga per bambini p.87	Piedi puntati

Quando l'attività lo permette, al centro del nostro cerchio poniamo sempre il nostro MANDALA.

Obiettivo : ascoltare ed osservare con ATTENZIONE tutto ciò che i ragazzi "ci portano", i loro sguardi, la loro postura, le loro insofferenze, i loro racconti, i loro litigi, la luminosità dei loro sorrisi, il fuoco dei loro occhi, tutto serve per conoscerli e lavorare in armonia con loro.

RILASSAMENTO : "Il Colore Rosso"

IL GIOCO DELLA GRAVITA'	(yoga per bambini p.100)
A PANCIA IN SU'	(yoga per bambini p. 96)

STIMOLI PER IL DIALOGO: mi vergogno delle mie paure?.....quale paura posso trasformare in alleata?.....Chiedo ai ragazzi di rifletterci durante la gita di domani, possiamo anche scrivere usando i nostri quadernetti.

TRE OM tenendoci per mano, ci salutiamo con il NAMASTE'

PORTA NORD (4a)

VERDE colore

ARIA elemento

SERPENTE

gelosia
sospetto
invidia

DRAGO

fiducia
apprezzamento
gioire per gli altri

Da distesi ci stiriamo, sbadigliamo e ognuno fa i movimenti delle giunture che preferisce.

LE POSIZIONI

SERPENTE Cella p.106

LEONE Yoga per bambini p.95

DRAGO che sbuffa
Kapalabati Yoga Patrian p.165

LE CONTROPOSIZIONI

Accucciata

Topo

Riposo

Ringraziamo il SOLE con un SALUTO perché oggi è qui con noi luminosissimo e ieri alla gita è stato con noi.

SERPENTE che RESPIRA tutti stesi a terra yoga per bambini p.115

Il capo del secondo ragazzo appoggia sulla parte DS della pancia dell'amico steso per primo. Il terzo ragazzo appoggia il capo sulla parte SN della pancia del secondo e così via

Davide di 16 anni ha assistito al massaggio ai piedi che Enrico, un corsista massaggiatore di professione, ha proposto agli adulti, in una pausa di riposo, durante la gita. Chiede di riproporre il massaggio, di cui è entusiasta. Accetto con molto piacere, perché sento la gioia dei ragazzi di partecipare attivamente.

Ci prepariamo a coppie, c'è attenzione fra noi perché Davide è molto preciso, si ricorda e nomina, mentre esegue il massaggio, gli organi interni che corrispondono alle varie parti del piede.

Oggi il massaggio sostituisce il rilassamento e l'attività creativa.

STIMOLI PER IL DIALOGO: cosa fai quando hai PAURA?.....Condividiamo le riflessioni fatte, ieri, durante la gita.

Obbiettivo: far loro acquistare una maggior "libertà" nelle scelte quotidiane. Imparare a osservare e ad affrontare anche le paure.

TRE OM finali in cerchio e il saluto NAMASTE'

IL MESTIERE DELL'ATTORE

a cura di Valeria Bernasconi
Andrea Mezzogori
Anna Moroni

Gli incontri con i ragazzi iniziano con una presentazione durante la sera dell'arrivo usando semplici giochi (vedi libri Sigrid Loos).

Struttura dell'attività

1 - **Riscaldamento** con esercizi di scioglimento e di introduzione, facendo le prime esperienze con la parola e con il movimento (vedi fotocopie di Valeria "Corso di teatro metodo Stanislavskij")

2 - **Discussioni a tema** sulla rappresentazione della sera precedente (verbalizzazione)

Possibili situazioni provate dai ragazzi lasciandoli liberi di esprimersi es.: rabbia o collera quando non sono capiti, non sono ascoltati, quando viene messa in crisi la loro immagine, il loro vissuto, quello che sentono, l'emozione che provano.

E' una situazione delicata, noi conduttori dobbiamo essere molto attenti ed in empatia coi ragazzi. Useremo domande come: "Che cosa avete provato vedendo la scenetta di ieri sera? Qualcuno ha qualche ricordo in proposito? Vuol dividerlo col gruppo? Ovviamente ci sono vari gradi di coinvolgimento. Saremo pronti ad accogliere ciò che ogni ragazzo vorrà esprimere.

3 - **Preparazione scenetta**, se è necessario usiamo una nostra micro-scena per dare l'esempio. Possiamo introdurre un personaggio simbolico - giardiniere che innaffia l'orto delle sterpaglie (aridità, negatività).

Dividiamo i ragazzi in due gruppi, dando ad ogni gruppo la medesima consegna, proponendo due frasi come es.: "Mamma voglio il gelato" "Non se ne parla neppure, perché....."

Quindi un dialogo iniziato e non concluso che i gruppi sono liberi di rappresentare ideando il finale. Ogni gruppo ha circa tre quarti d'ora di tempo per prepararsi.

4 - **Rappresentazione scenetta**. Servono stoffe, abiti, cappelli, nasi, baffi, barbe e aiuto da parte dei conduttori durante le prove.

Questo è ciò che i conduttori avevano programmato, inoltre Valeria ha introdotto l'uso di carte illustrate con vari personaggi che sono servite per arricchire le vicende rappresentate. Purtroppo eravamo tutti così assorbiti dalle rappresentazioni che nessuno ha preso nota dei vari percorsi. Comunque i ragazzi hanno lavorato con competenza ed allegria, alcuni dimostrando di avere delle doti per il mestiere dell'attore.

Attività Creativa (genitori)

Tashi Tsering Lama, maestro di arte sacra tibetana, ci ha insegnato come dipingere un mandala, incontrandoci con i suoi modi gentili e pacati e con la sua grande pazienza. Egli nacque in India, sesto figlio di una famiglia di ricchi commercianti che dovettero fuggire dal Tibet in seguito all'invasione cinese. Entrò in monastero a dieci anni, e lì, per 15 anni, studiò arte sacra con i più famosi maestri tibetani fuggiti in India.

Tashi ci racconta che l'arte sacra in Tibet è tenuta in grande considerazione perché la tanka (tessuto dipinto con immagini delle divinità e dei loro universi sacri) è un supporto per la meditazione e quindi per l'elevazione dell'individuo.

Con lui abbiamo eseguito, in cinque lezioni, un tipo di mandala (rappresentazione sacra dell'universo) molto semplice. Tashi spiega che generalmente si dipinge un mandala recitando dei mantra.

Ci sono due tipi di mandala: esteriore ed interiore.

Quello esteriore è legato alla forma fisica e ci dà benefici a livello fisico. Quello interiore porta felicità e pace dentro di noi.

Il mandala che abbiamo dipinto è un mandala interiore.

Un mandala può essere di quattro tipi: PACE - INCREMENTO - POTERE - IRA . Ci sono più di cento tipi di mandala corrispondenti a diverse divinità.

Un mandala può essere realizzato con la pittura, la sabbia, le pietre preziose (ad es. corallo, turchese, lapislazzuli), le stoffe, i metalli (ad es. oro, argento, rame, alluminio, zinco).

Tra i diversi modi di realizzare un mandala il più diffuso è quello di dipingerlo su tela perché, secondo i tibetani, il dipingere non provoca emozioni negative come l'orgoglio e l'attaccamento che potrebbero sorgere invece manipolando materiali come le pietre e i metalli preziosi.

Eseguendo il nostro mandala abbiamo utilizzato cinque colori principali che vengono associati alle cinque direzioni EST = bianco SUD = giallo OVEST = rosso NORD = verde CENTRO = azzurro.

Ad ogni colore e ad ogni direzione corrisponde una divinità della pace che emana luce del colore corrispondente. Queste luci colorate possono eliminare la nostra mente negativa e si immagina che vengano emanate dal cuore di queste divinità, con amorevolezza nei nostri confronti.

La luce bianca elimina la nostra ignoranza che non ci permette una corretta comprensione della realtà.

La luce gialla elimina il nostro orgoglio e la nostra avarizia.

La luce rossa elimina il nostro desiderio e attaccamento.

La luce verde elimina gelosia e invidia.

La luce azzurra elimina ira, rabbia e aggressività.

I simboli della mezza luna e del vajra rappresentano il metodo e la saggezza.

I vajra dipinti sul cerchio azzurro proteggono il mandala come una recinzione.

Solitamente vengono dipinti molti vajra ma noi abbiamo dovuto semplificare il lavoro dipingendone solo alcuni.

Il centro contiene un loto con otto petali.

I quattro petali arancioni o rosa più il centro verde rappresentano i luoghi delle cinque divinità (le quattro cardinali più la centrale). Il centro del mandala è il suo ombelico, come il nostro ombelico è il centro del corpo ed è la sede della divinità principale.

Per quanto riguarda le dimensioni, in Tibet l'unità di misura è l'unghia e l'altezza del mandala è di 44 unghie.

Perché si realizza un mandala?

Per ottenere una maggior concentrazione e per sviluppare consapevolezza e conoscenza. Secondo la tradizione tibetana ogni essere senziente ha la capacità di realizzare il livello di Buddha raggiungendo l'onniscienza. Per raggiungere ciò è necessario meditare sul mandala ed il nostro lavoro è un piccolo passo verso questo scopo.

A conclusione del lavoro Tashi ha chiesto ai partecipanti alcune impressioni. Eccole:

"All'inizio ho avuto una mente negativa ma poi si è modificata mano a mano che il lavoro si sviluppava".

"Inizialmente mi sono sentita impaziente ma poi il lavoro mi ha dato pazienza, concentrazione e un calore interiore".

"Di solito ho un carattere irruente ma qui mi sono sentita così calma e in pace!"

"E' stato un ottimo momento di concentrazione; sono riuscito a creare uno stato di non -pensiero. Io conosco il mandala di tipo junghiano, sono terapeuta, e per me il lavoro con te Tashi è stato il cuore dell'esperienza del campo estivo".

Tashi ha concluso l'incontro con queste parole: "Sono stato molto felice del vostro impegno. La tecnica del mandala puro sta scomparendo e spero che questo lavoro comune dia energia rigeneratrice. Dedichiamo il lavoro svolto insieme per la pace nel mondo e per la conservazione dell'ambiente. Preghiamo affinché questo nostro impegno porti gioia e felicità per l'umanità."

"ORCHI & LADRI"

Meditazione per gli adulti

a cura di Raffaella Bruzzone e Francesco Pazienza

Abbiamo deciso di impostare il tema della paura "in positivo" non parlando tanto della paura quanto delle fonti del coraggio. A nostro avviso c'è qualcosa nell'organismo complessivo dell'essere umano che, in stato di equilibrio, vince spontaneamente gli ostacoli che gli orchi o i ladri possono portarci innanzi.

Abbiamo quindi proposto la nota rappresentazione leonardesca del corpo umano inscritto nel cerchio come Mandala per la meditazione ed avvalendoci anche della collaborazione di Enrico Chiesa, esperto di Shiatzu, Do-In, ed antica medicina estremo-orientale, abbiamo dedicato le nostre meditazioni ad una ricognizione sensitivo-intuitiva del corpo umano pensato in tre parti.

Delle mattine disponibili Raffaella ha dedicato la prima all'introduzione generale su come meditare, mantenendo i punti saldi della meditazione di consapevolezza su cui da diversi anni stiamo lavorando. Ha dedicato invece l'ultima mattina, dopo un momento di meditazione, alla lettura ed al commento di brani di Lama Yeshe sul programma di Universal Education.

Francesco ha guidato nelle tre mattine centrali la meditazione sulle tre parti costitutive del corpo aiutato da Enrico che, prima della meditazione, guidava un lavoro di automassaggio alle parti del corpo in questione.

1) Zona degli arti inferiori e del bacino come zona connessa con le leggi del **peso (l'Elefante)**. Meditazione quindi sul significato del peso come forza che ci lega in senso verticale alla Terra. Sorreggere il peso come fatica umana e nozione di **equilibrio** come legge secondo la quale scarichiamo il nostro peso alla Terra, riposando in questa consapevolezza. Meditazione sui punti di contatto con la terra, punti di scarico del peso, funzione prevalentemente svolta dalle gambe e dal bacino.

2) Zona dell'addome e del torace come il **vaso alchemico** del corpo umano (**la mucca**, l'animale sacro con il più lungo intestino). Intuizione del lavoro silenzioso ed incessante dell'apparato digerente e dei **processi chimici** che trasformano l'energia del cibo in energia disponibile per la nostra individualità. **Ritmo** dell'alimentazione e carattere **ritmico** del movimento dell'addome e del torace nella **respirazione**. Ritmico è ciò che va e che viene. Meditazione sul respiro, sul battito cardiaco e su tutto quanto nell'essere umano va e viene: anche le rappresentazioni, i sentimenti, per quanto vanno e vengono.

3) Zona della testa e delle braccia (**l'Aquila o il Testimone**). Meditazione sul **mistero della coscienza e della consapevolezza**. Se abbiamo potuto osservare il peso, il respiro, i pensieri, a quale finestra mai ci siamo affacciati? Il capo come sede del sistema nervoso centrale e dei **processi elettrici dei nervi**. Volto come suggello di individualità. Dal capo, attraverso il collo alle spalle **fino alle braccia ed alle mani**: tutto ciò che facciamo con le mani, per un impulso di volontà umana, deliberazione cosciente.

Intelligenza del capo ed intelligenza del cuore: nella testa siamo assolutamente soli, nel cuore e nel respiro fluiamo verso gli altri e verso la natura esteriore. Che le nostre braccia possano agire per equilibrato impulso della testa e del cuore.

Inutile ricordare infine, come ogni anno, che se di questo programma saremo riusciti a comunicare, nello spazio a disposizione, un sapore e, in chi è passato, a lasciare una traccia..... ci riterremo molto soddisfatti !

TESTIMONIANZA

Parlare positivamente di una iniziativa cui abbiamo partecipato come organizzatori e come insegnanti può apparire autopromozionale: lo facciamo volentieri ma lo facciamo perché ce

l'hanno chiesto. Lo facciamo anche perché, grazie a questa pubblicazione immaginiamo di poter dare fiducia a chi voglia fare qualcosa di analogo.

Dobbiamo innanzi tutto raccontarvi che da dodici anni in Italia, un gruppo di persone, una settantina in media, partecipa ad una iniziativa organizzata da una ventina di altre persone. L'iniziativa si chiama "*Campo estivo di Universal Education*" ed ha preso le mosse dodici anni fa dall'incontro di alcuni di noi con Lama Tubten Yeshe e la conferenza da Lui voluta per dare avvio, alla presenza di S.S. il Dalai Lama, al progetto di Universal Education.

Sgraviamoci il cuore dicendo subito che cosa questa iniziativa vorrebbe essere e che cosa non può essere a causa dei nostri limiti.

Vorrebbe essere un mattone, piccolo ma concreto, nella prospettiva di creare un modo nuovo di educare secondo le indicazioni di Lama Yeshe. Per altro verso ci è difficile pensare che una sola settimana trascorsa insieme da tante persone, nel complesso di tutto quanto facciamo nella nostra vita in un intero anno, possa essere qualche cosa di significativo.

Il programma di Lama Yeshe ci è sempre apparso come lo sguardo di un uomo eccezionalmente sviluppato spiritualmente che, intuendo l'ineluttabilità dei propri limiti umani, getti uno sguardo verso il futuro. In questi momenti tali uomini riescono a vedere molto lontano. Guardando così lontano molti di noi sono tentati di trasformare radicalmente la propria vita anche nella biografia esteriore, prendendo voti religiosi o dedicandosi a vaste iniziative di carattere umanitario. Coltivando amicizia ed ammirazione per costoro, almeno per il momento noi abbiamo scelto un'altra via. Quella di restare al nostro posto di lavoro, nella nostra famiglia e in quella società che ci piacerebbe diversa, ma in cui siamo intessuti. Abbiamo riconosciuto come nostra vocazione quella di essere vicini ad altre persone che magari non abbiano nemmeno avuto la fortuna di incontrare il Dharma. Oppure ci piacerebbe aiutare persone che già abbiano incontrato il Dharma, a non vivere la propria quotidianità in opposizione alla propria ricerca interiore.

E che cosa possiamo fare in una settimana all'anno? D'estate per di più! Che cosa ci garantisce di non essere semplicemente degli organizzatori di una settimana di vacanze?

Proviamo a rispondere a questa domanda, valendoci anche di testimonianze raccolte in interviste ai partecipanti da Andrea Mezzogori.

Una metà circa delle persone che partecipano ai nostri incontri hanno con noi una relazione che dura da diversi anni e, per quanto poco noi si riesca a dare, ci pare di capire che per molti, adulti e bambini, il Campo Estivo di U.E. costituisca un appuntamento significativo che fornisca immagini ed esperienze rielaborate poi tutto l'anno. In un'intervista un adulto ci ha detto:

"In questa settimana posso riflettere sulle mie problematiche e riesco sempre a vedere qualcosa che non vedevo prima. Ogni anno effettuo una specie di bilancio e mi trovo sempre un po' cambiata".

E' molto importante per noi accogliere nuclei familiari completi o comunque adulti e bambini, offrendo agli adulti di non vivere l'impegno di genitori come ostacolo al lavoro interiore.

Scegliamo ogni anno un tema di carattere universale, non sempre strettamente legato alla tradizione dell'insegnamento buddista, Lama Yeshe ci ha chiesto qualcosa del genere, permetteteci di citarlo testualmente:

"Comprendere se stessi, la propria psicologia, la propria condizione fisica, questo è ciò che chiamo educazione universale. Nel buddismo abbiamo una struttura educativa meravigliosa, una educazione universale, dalla nascita alla morte. Questi argomenti possono essere comunicati con un linguaggio comune, universale. Rinunciate all'aspetto religioso, rinunciate a una presentazione strettamente buddista. Andate al di là del buddismo. Questo è il mio obiettivo.

(....) Potremmo insegnare l'intero Sentiero Graduale (Lam Rin) e pure il Tantra senza usare un solo termine buddista, io penso di saperlo fare e anche voi potete farlo." (1)

Non siamo sicuri quanto lui di saperlo fare ma proviamo a muovere qualche passo!

Quest'anno il campo aveva il titolo: "Orchi & ladri" ed era centrato sul tema delle paure e dei difetti mentali. I partecipanti al campo hanno effettuato un percorso immaginario, articolato in cinque giorni, lungo il tracciato di un Mandala che presenta cinque porte ognuna delle quali è contrassegnata da un colore corrispondente ad un elemento e ad una serie di difetti mentali la cui trasformazione in positivo consente di avventurarsi su un nuovo tratto di strada fino alla porta seguente.

Ciò che ha garantito il filo conduttore tra le giornate, e il più significativo dei momenti in comune tra tutti i gruppi, è stato lo spettacolo di ombre cinesi che integrava e supportava il percorso di due personaggi, un cavaliere e il suo scudiero, impegnati a superare le porte "attraversando" i propri difetti e scoprendo faticosamente come vincerli.

Durante l'ultimo pomeriggio di attività tutti hanno percorso il Mandala attraversando ritualmente le cinque porte ed incontrando i "difensori delle porte".

Altri momenti di fusione si realizzano in occasione della gita che si svolge a metà del campo per godere della magnifica località alpina che ci ospita e durante una passeggiata notturna lungo il lago legata ai temi del campo. Quest'anno, dopo l'incontro nel bosco con draghi, orchi, ladri e bestie feroci, si è conclusa con danze e canti intorno al falò.

Un'altra testimonianza:

"Ero nel gruppo degli adulti, vengo dal 1988..... C'è in genere un'atmosfera particolare un po' magica. Questo piace molto anche a mio figlio. Abbiamo svolto attività di meditazione, all'interno della quale per tre mattine abbiamo sperimentato un po' di automassaggio. Successivamente si svolgeva

(1) Lama T. Yeshe nell'intervista fatta al Maitreya Institute, Olanda, nel 1982, riportata in italiano col titolo "Per una educazione universale" nel volume "Il buddismo in occidente" edizioni Chiara Luce.

un'attività di bioenergetica con Arturo. Ogni pomeriggio abbiamo disegnato e dipinto il Mandala con Tashi. L'ho trovata una attività bella e ben inserita, a volte più attiva, a volte più meditativa.

Tra queste attività la meditazione della mattina mi dava molto. (.....)

Ogni tanto, in questo campo, ho sentito una nota stonata ma non ho voluto approfondirla perché mi sento in un momento di grazia. Non ho voglia di giudicare.

Mi sembra che mio figlio sia molto contento e ciò mi piace moltissimo. E' bello che io e mio figlio riusciamo a fare delle cose insieme.

L'esperienza del Campo è quella degli anni scorsi: incontri gli altri con le loro storie e le loro contraddizioni. Questo mi serve ad incontrare l'umanità anche perché un'esperienza di convivenza con molta gente non capita tutti i giorni."

Completiamo il quadro specificando che negli ultimi sei anni la mattinata è stata impiegata per la meditazione e per un lavoro in campo bioenergetico mentre al pomeriggio si sono avvicinate negli anni attività artistiche: manipolazione della creta, acquerello, esperienze con colore e materiali diversi, canto carnatico.

Ragazzi e bambini sono suddivisi in cinque fasce di età e svolgono attività diversificate che partono da momenti di yoga e concentrazione e proseguono con laboratori e attività creative. Al di fuori degli orari di attività si riforma il nucleo familiare per i pasti ed il riposo.

Riportiamo ora qualche testimonianza raccolta tra i ragazzi.

"Sono qui con mia mamma, è la prima volta che vengo. Pensavo che il campo estivo fosse una specie di collegio ma la situazione trovata è stata diversa!"

Ero nel gruppo dei serpenti ed abbiamo imparato come si diventa attori.

Dello spettacolo della sera mi ha colpito il fatto che veniva raccontata una storia che avrebbe potuto essere l'attività di un giorno normale. Possiamo incontrare queste situazioni nella vita di tutti i giorni quando vinciamo i draghi delle paure ed oltrepassiamo ostacoli più o meno immaginari."

(Un ragazzo di 10 anni)

".....a me è piaciuto in particolare il tiro con l'arco: ti sembra che la vita cambi perché provi contentezza quando vai vicino al centro. Quando non colpisci il bersaglio ti senti male.

Nell'animazione teatrale mi ha colpito il drago perché suscita paura, terrore, ma può anche diventarti amico. Ho capito che il tuo cammino può essere fermato in molti modi da dispiaceri ed ostacoli. A volte gli ostacoli possono essere anche i piaceri che fermano la vita. A volte ti senti avvolto nella nebbia come quando non capisci più niente, ingarbugli le parole, ti si sovrappongono le immagini.

Al campo tornerei con piacere anche se alcune persone mi stanno simpatiche ed altre no. Mi è capitato di stare vicino a persone antipatiche, ma questo capita ovunque. Ti siedi in autobus, uno parla e può esserti simpatico oppure no."

(Un ragazzo di 10 anni)

"E' la sesta volta che ritorno, nel mio gruppo abbiamo fatto yoga, teatro, tiro con l'arco, in particolare mi sono piaciuti tiro con l'arco e teatro (.....) Nello spettacolo serale c'erano dei cavalieri che dovevano superare delle porte, i cavalieri potevano superarle non con il contatto fisico ma con la mente."

(Una ragazza di 10 anni)

"Stella e Nadia ci fanno imparare tante cose belle: le palline colorate, i braccialetti di corda, la creta e colorare i mandala. Nello spettacolo mi è piaciuto quando i cavalieri, Amilcare e Bernardo, hanno incontrato il drago a tre teste."

(Un bimbo di 5 anni)

Un fenomeno interessante riguarda la " fedeltà" all'esperienza di molte famiglie che tornano da più anni; ai componenti adulti di alcune di queste è stato proposto di entrare a far parte del gruppo degli animatori e così si è creato un buon ricambio con energie nuove. In modo ancora più naturale si è verificata la trasformazione da "utenti" in "aiutanti" per alcuni ragazzi che, dopo anni di partecipazione al campo, hanno iniziato a ricevere incarichi di responsabilità via via crescente ed oggi ci affiancano nelle attività di riordino in cucina o nell'aver cura dei piccolissimi in alcuni momenti in cui i genitori partecipano alle attività.

Tra energie "vecchie" e "nuove" va sicuramente ricordato che l'organizzazione del campo estivo e dei seminari che si svolgono durante l'anno all'insegna di U.E. è dovuta al notevole impegno di Mavi Buscicchio e del gruppo di Trento.

COLLABORATORI CAMPO ESTIVO DI UNIVERSAL EDUCATION 1995

VALERIA
ANTONIO
RAFFAELLA
ESTER
FRANCA
MAVI
CARLA
ANTONIA
ANDREA
NADIA
LETIZIA
EMANUELE
ALIDA
GIORGIO
STELLA
ANDREA
ANNA
MAURO
GUGLIELMO
NICOLA
EVA
FRANCESCO
AURORA
ARTURO
TASHI
FRANCO

BERNASCONI
BOLOGNESE
BRUZZONE
BUSCICCHIO
BUSCICCHIO
BUSCICCHIO
COSTA
DALLAPE'
DEL MONEGO
DURIGAN
GALIERO
GIACOMIN
MARINI
MARIOTTI
MESSINA
MEZZOGORI
MORONI
ODORIZZI
ODORIZZI
ODORIZZI
PARENTI
PAZIENZA
PIFFER
SICA
TZERING LAMA
VALER

Canton Ticino (CH)
Corné di Brentonico (TN)
Vittuone (MI)
Trento
Trento
Trento
Vittuone (MI)
Trento
Trento
Milano
Bergamo
Treviso
Treviso
Trento
Ferrara
Ferrara
Milano
Trento
Trento
Trento
Lucca
Vittuone (MI)
Trento
Genova
Votigno di Canossa (RE)
Trento

Documentazione a cura di Anna Moroni

Consulenza grafica al computer di Giuseppe Critelli