



UNIVERSAL EDUCATION ITALIA

Storie e segreti sulle vie dei monti

DOCUMENTAZIONE

ATTIVITA'

CAMPO ESTIVO 2002

Rizzolaga di Pinè 20 - 27 Luglio 2002

## Sommario

<b>LE NOSTRE ORIGINI E I NOSTRI SCOPI</b> .....	4
<b>LINEE GUIDA DI UNIVERSAL EDUCATION ITALIA</b> .....	5
<b>LA RETE DELLA VITA</b> .....	7
<b>UN PERCORSO ATTIVO ATTRAVERSO I CAMPI ESTIVI</b> .....	11
1984 I quattro elementi _____	12
1985 Il mondo della fiaba _____	12
1986 La città ideale della pace _____	13
1987 Natural...mente _____	14
1988 Giro giro tondo ... viaggio intorno al mondo _____	16
1989 E cammina cammina .... _____	16
1990 Nel paese di armonia _____	17
1991 La pentola dell'oro _____	18
1992 C'era una volta una gabbia dorata _____	18
1993 Come un albero _____	19
1994 Luna che guardi, luna che sai _____	19
1995 Orchi e ladri _____	20
1996 Ecologia della mente _____	20
1997 Nel bosco di Kashikah, Regno dell'amicizia. _____	21
1998 Il Circo Tuttipista _____	22
1999 Pssst! ..... Silenzio ! ... si suona. _____	23
2000 Lampadino e il risveglio degli 80 poltroni _____	24
<b>2001 L'arca e l'arcobaleno</b> _____	25
<b>2002 STORIE E SEGRETI SULLE VIE DEI MONTI</b> .....	26
Programma 18° Campo Estivo "Universal Education" _____	27
<b>ATTIVITÀ CON I MONACI</b> .....	28
Prima del campo: la puja del fuoco _____	29
Costruiamo le nostre piccole ruote _____	30
Piccole montagne di burro _____	31
La torra si storma _____	32
Il grande Mandala di sabbia _____	33
I ringraziamenti e i saluti dei monaci _____	37
<b>LE ATTIVITÀ DEL MATTINO</b> .....	38
I olletti _____	40
Gli gnomi e i folletti escono in cordata _____	41
Folletti: Gestì in coro _____	42
Folletti attaccati a un filo _____	43
Folletti: le storie, le danze, i massaggi _____	44
Folletti :fili di pazienza _____	45
Folletti: danze scatenate _____	46
Gli gnomi: salutiamoci e ci ondoliamoci _____	50
Gnomi legati a un filo _____	51
Gnomi: autoritratti e artigianato _____	52
Gli Yeti: insegnamenti sulle montagne dell'Himalaya _____	54
Yeti e amuleti _____	55
Yeti e pietri _____	56
Gli elfi: l'incontro _____	57
Elfi nei boschi _____	58

Gioielli_ _____	60
Artelfi _____	61
Fanes e affannes _____	62
<b>LA GITA</b> .....	64
<b>ATTIVITÀ SERALI</b> .....	66
<b>Inizia la scalata</b> _____	67
<b>I brutal cows</b> _____	68
<b>Cabaret parte prima</b> _____	69
<b>Cabaret parte seconda</b> _____	70
<b>Festa finale</b> _____	71
<b>I SALUTI FINALI</b> .....	74
<b>MEDITAZIONI PROPOSTE</b> .....	77
<b>lunedì 22 luglio (Mavi)</b> _____	78
<b>Mercoledì 24 luglio (Mavi)</b> _____	79
<b>Venerdì 26 luglio (Mavi)</b> _____	80
<b>Il fiume e le nuvole</b> _____	83
<b>L'Albero Professore</b> _____	84
<b>La meditazione dei sassolini (Tich Nath Hahn)</b> _____	86
<b>La montagna di cristallo</b> _____	88
<b>Creare un giardino</b> _____	89
<b>COME CI VEDE IL MONDO DEI MEDIA</b> .....	90
<b>ARTE IN CUCINA</b> .....	95
<b>Le cucicomiche</b> _____	95
<b>Arti da mangiare, da vedere, da ascoltare</b> _____	96

# UNIVERSAL EDUCATION ITALIA



## LE NOSTRE ORIGINI E I NOSTRI SCOPI

L'idea di un'associazione internazionale con lo scopo di sviluppare un progetto educativo basato su principi universali è nata nel 1975 dall'incontro di Lama Thubten Yeshe, monaco buddista tibetano, con alcuni insegnanti e psicologi occidentali.

In Italia, nel 1982 si tenne la prima conferenza internazionale, che diventa il punto di partenza per la successiva formazione di un gruppo italiano di Universal Education, la cui costituzione avviene nel 1984.



(Lama Yeshe)

"Ogni azione, cultura, religione, filosofia,, possiede già un patrimonio di saggezza e possiamo fare uso di questa saggezza per creare un'educazione universale. Comprendere sè 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."

Lama Yeshe

Attuare Universal Education significa attingere al patrimonio di saggezza presente in ogni cultura per sviluppare, sulla base dell'amore, tutte le 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 Italia 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.

## **LINEE GUIDA DI UNIVERSAL EDUCATION ITALIA**

### **SIAMO TUTTI IN CAMMINO**

Ogni individuo è permanentemente in cammino per tutta la sua vita.

Nel corso di questo cammino ognuno può compiere una ricerca di sé stesso.

Questa ricerca ha bisogno di un sistema di pensiero e di valori ma questi non devono trasformarsi in un attaccamento a una ideologia.

La cultura, l'ideologia devono essere usate in modo critico; possono essere uno strumento di aiuto nella vita ma mai un punto di arrivo; è necessario vivere una specie di certezza nell'incertezza per mantenere la propria libertà di evolvere; occorre essere pronti a rimettere in discussione e a trasformare il sistema di riferimento che si sente non più adeguato al proprio cammino evolutivo.

Siamo tutti in cammino, genitori, figli, insegnanti, allievi, terapeuti, pazienti.

### **RISPETTO DELL'ALTRO**

Occorre riconoscere l'esistenza di culture diverse. Il pregiudizio è di ostacolo al rispetto dell'altro.

Ognuno percorre un cammino che può avere tappe e percorsi diversi e ciò coinvolge anche coloro che effettuano una ricerca di sé stessi.

Mettere a confronto esperienze diverse, vuol dire creare un rapporto, una relazione, rispettare il cammino dell'altro.

Ci si deve mantenere in consonanza emotiva con l'altro: vivere il suo stato d'animo senza però esserne travolto.

Nel proprio cammino si può sentire l'esigenza di chiedere un aiuto; l'aiuto può essere dato guidando l'altro a comprendere il suo punto di partenza in modo che possa trovare nella sua storia e non in quella dell'altro un motivo per proseguire.

L'educatore ha un proprio ruolo specifico e non può sfuggire alle proprie responsabilità.

In campo educativo gli educati hanno una loro dignità di persona, un loro cammino che è diverso da quello dell'educatore. Nell'educazione vanno privilegiati l'ascolto, il rispetto della personalità e la compartecipazione all'altro; lo scopo dell'educazione è aiutare l'altro a trovare il suo cammino o comunque a compierlo.

### **LA SOFFERENZA**

La sofferenza esiste ed è presente nella condizione umana in forme diverse.

Occorre accettarla e non rimuoverla come la cultura odierna tende a fare creando situazioni di benessere illusorio.

Vi sono sofferenze legate alle leggi naturali e altre legate alla condizione umana. A queste ultime le tradizioni spirituali cercano di dare una risposta.

Esistono invece sofferenze individuali e collettive "inutili" su cui possiamo cercare di agire.

Delle sofferenze individuali legate alla relazione con sé stessi e con gli altri si occupano in particolare le psicologie.

Le sofferenze collettive provocate dalla organizzazione socio - economica possono essere affrontate attraverso una assunzione di responsabilità individuale e sociale.

### **STILI DI VITA**

Attraverso la consapevolezza si può ottenere una trasformazione interiore e arrivare a dei comportamenti coerenti con il proprio sistema di pensiero e di valori.

Questo tende a tradursi in una attenzione a consumare in una progressiva semplificazione dei bisogni e a svolgere una attività il più possibile rispettosa dell'uomo e dell'ambiente.

Siamo possessori transitori di ciò di cui disponiamo per l'evoluzione nostra e di tutto il genere umano.

## **IL CONFLITTO**

Il conflitto nasce da qualcosa che ci procura una sofferenza interna e che attribuiamo a cause esterne. Chi scatena un conflitto è portatore di una sofferenza che fa risuonare qualcosa in noi.

La vera base del conflitto esterno è quindi il conflitto interno, nasce da una nostra sofferenza e può essere affrontato guardando quale sofferenza ha suscitato in noi.

Alcuni conflitti nascono dal bambino interiore che chiede attenzione e il bambino interiore vuole tante cose contraddittorie: la fusione, la propria individualità, le mille cose e desidera che gli altri lo seguano.

Occorre accettare la propria parte bambina, accettandone le richieste e dandole spazio.

Il conflitto può nascere anche quando viene negato il bisogno di armonia.

Nell'osservazione dell'altro occorre separare la persona dal comportamento. Ognuno sviluppa un percorso di crescita e ciò che può essere un problema per qualcuno può non esserlo per me.

Vivere lo stato d'animo dell'altro senza esserne travolto.

Il conflitto è l'espressione di un bisogno.

Il cardine del nostro vivere insieme deve tendere ad esplicitare la motivazione delle nostre azioni: anche il conflitto va esplicitato per evitare che possa diventare distruttivo. Il conflitto può distruggere la nostra parte adulta

## **LA RETE DELLA VITA**

(di Arturo Sica)

Va da sé che un progetto è un organismo vivo che in parte si autorganizza, evolve e si sviluppa. Le brevi note qui esposte sono un segnale sullo stato dell'arte attuale.

### **Lavoro in gruppo**

L'incontro è un racconto della propria storia e delle aspettative che portano al campo estivo.

Il gioco, il contatto corporeo, il respiro e i suoni comunicano al di là del verbale le nostre emozioni e le nostre paure.

Questa comunità che si raduna una volta l'anno, ha radici ormai lontane, che si rinnovano periodicamente.

Lo spirito dell'incontro è quello del non giudizio, del rispetto, della tolleranza, difficile da praticare verso gli altri e verso sé stessi.

L'aiuto di uno spazio protetto, può portarci ad ascoltare più profondamente le nostre tensioni.

Al di là di quelle ci sono spazi di serenità e di abbondanza.

La paura è sempre l'ostacolo con cui confrontarsi, accettando la sfida, la vittoria e la sconfitta.

### **Le radici**

Nelle prime ore del pomeriggio di una giornata nuvolosa nell'Ottobre 1982, un gruppetto di persone aspettava l'arrivo di alcune macchine. Quando esse si fermarono, da una discesa un signore con i capelli rasati a zero e gli occhiali, che fu accolto molto semplicemente da pochi connazionali e da alcuni occidentali un po' intimiditi. Quel signore era il Dalai Lama e il suo arrivo precedeva di alcune ore l'inizio della conferenza "Crescita ed educazione Universale" che si tenne a Pomaia.

In quell'occasione venne gettato il seme per un progetto di ampio respiro, che cercasse una dimensione educativa universale, che osasse andare al di là di ciò che divide e separa, per sottolineare invece le connessioni fra le varie teorie e discipline. Non per creare una confusa nuova miscela, ma per sperimentare un dialogo profondo ed autentico, con il cuore aperto e la mente lucida.

Una visione dell'educazione come crescita totale.

### **Il contributo della psicologia al progetto U.E.**

Consideriamo l'organismo come un insieme energetico con un livello

- CORPOREO
- EMOTIVO
- MENTALE
- ENERGETICO
- SPIRITUALE

e cerchiamo di lavorare sull'integrazione dei vari aspetti della persona.

E' importante favorire un clima di fiducia e di ascolto. Da un lato esiste infatti in noi il desiderio di andare oltre i nostri limiti, dall'altro, altrettanto forte, la paura di farlo.

Secondo la visione della psicologia umanistica, in particolare Rogers e Grossmann, non c'è nessun motivo di forzare i limiti naturali dell'organismo. Al contrario cerchiamo le condizioni perché ognuno possa riconoscere i suoi. Troppe volte qualcuno ci ha detto che cosa era giusto per noi, i genitori, gli insegnanti, spesso i nostri partner.

Troppe volte amore e cura sono stati espressi attraverso la preoccupazione.

### **Ritrovare il nostro ritmo profondo**

Spesso la fiducia che esista un ritmo naturale, che ci porta verso il benessere è venuta meno, causando confusione o diminuzione della nostra forza e del nostro potere personale.

Il percorso di riappropriazione di sé stessi passa nel modello energetico, ispirato a Lowen, Grossman, attraverso l'esperienza corporea delle tensioni e dei blocchi che imprigionano la nostra carica vitale in vecchie esperienze.

A quel tempo non avevamo altra possibilità e quindi furono scelte appropriate, che ci salvarono da difficoltà peggiori. Furono il massimo del benessere possibile.

Ora attraverso le posizioni della bioenergetica, del massaggio, il libero movimento del corpo che segue la musica, proviamo a considerare che cosa è ancora utile oggi.

Magari venti, trenta anni dopo una certa scelta. Oggi come adulti abbiamo più potere e più forza e possiamo cambiare.

Il gruppo ci aiuta nel nostro processo e costituisce un luogo di contenimento e di condivisione.

### **Siamo unici e collegati gli uni agli altri**

La consapevolezza della similitudine di tante esperienze ci toglie dall'isolamento di una esperienza di nevrosi personale, unica e isolata.

Quanto spingersi avanti in questa ricerca, è una scelta individuale di autoregolazione.

L'apertura e la condivisione facilitano la conoscenza profonda e il legame, il gruppo manifesta aiuto e sostegno, le difese si allentano favorendo un più profondo senso di appartenenza.

La dimensione spirituale si manifesta nell'esperienza di un legame universale e nella semplicità delle cose quotidiane assunte nella loro dignità profonda.

### **Crescita personale e vita nel campo**

L'intreccio con la vita del campo è profondo, la condivisione si manifesta nei momenti semplici del cibo, delle pause, del risveglio, come dei racconti e dei silenzi delle passeggiate.

I bambini, i nostri figli, e, simbolicamente, i nostri bambini interiori sono lì a richiamarci alla vita quotidiana con le loro gioie e le loro richieste.

Possiamo offrirgli una vita serena ed aiutarli ad essere consapevoli e cittadini del mondo, senza mettere in discussione noi stessi? Senza ricucire gli strappi nella rete della nostra vita quotidiana?

Mentre loro giocano con i colori, i materiali, il loro stesso corpo, noi facciamo altrettanto, per una volta in una vicinanza di spazio, tempo e luogo, che rappresenta un'opportunità unica, che avvicina il nostro mettersi di nuovo in gioco, alla loro faticosa e gioiosa conquista di nuove certezze.

### **L'evoluzione dell'intervento**

Per circa sette anni, dall'89 al 95, è stato sperimentato un percorso di crescita personale, sempre più profondo con il passare degli anni, e il formarsi di un gruppo sostanzialmente stabile. Si è trattato di un'esperienza molto ricca, credo, per tutti: partecipanti e conduttore. Il contesto generale favoriva una ricerca profonda, che ben si intersecava con l'impianto generale del campo., la sua struttura fisica, stabile anch'essa.

Abbracciati da questa casa, gli spettacoli del mattino e della sera, improvvisazioni di alta qualità, la musica, le meditazioni, il tema dell'anno, tutto andava in un'unica forte direzione.

Ad un certo punto siamo arrivati ad uno spartiacque che richiedeva un passaggio.

Il lavoro di crescita personale, come è naturale per sua stessa natura, toccava punti profondi che non potevano essere elaborati solo durante la settimana del campo.

Esisteva un certo grado di ambiguità, che poteva diventare confusione, sul peso che in un progetto educativo il lavoro su di sé può avere.

C'era un forte rischio di sbilanciamento del progetto.

Le mie risorse personali per gestire al meglio questo processo non erano più riconducibili a una settimana di esperienza di vita con i miei figli, condividendo una parte del mio lavoro.

L'appuntamento a Pinè si stava trasformando nella settimana di lavoro più impegnativa dell'anno.

Da qui la decisione condivisa ed accettata dallo staff di U.E. di cambiare le modalità del mio intervento.

## **Dalla vodka all'acqua minerale**

“Com'è buona l'acqua  
nel deserto”

(poesia zen)

L'attuale lavoro ha innanzitutto la funzione di comunicare e rendere credibili alcune modalità base per affrontare e rendere praticabili alcune modalità base per iniziare l'esperienza del campo di U.E.

1 NON GIUDIZIO, RISPETTO, TOLLERANZA

2 SEI A CASA, NON DEVI ESSERE SPECIALE , RILASSATI

3 QUESTO E' UN LUOGO PROTETTO

4 POSSIAMO PROVARE A VIVERE CON SEMPLICITA', VERITA' E AMORE?

U.E. è un progetto aperto, non settario, non elitario. I suoi promotori non si ritengono possessori di verità, ma ricercatori. Cerchiamo di testimoniare con la nostra vita questa ricerca, offrendo il meglio, senza nascondere il peggio.

Questo favorisce un clima di comunicazione “naturale”, l'esperienza di aiuto senza pressioni, senza “vendita” di sistemi ideologici di vario tipo.

Aprirsi al dialogo, come e quanto farlo sono lasciati alla scelta dell'individuo, offrendo quindi un luogo protetto, il più possibile privo di pressioni.

La fiducia è che in questa situazione ciascuno possa innanzitutto lasciarsi andare, lasciare andare un po' delle proprie difese.

E poi ricaricarsi, con semplicità, senza fratture, con il livello più basso possibile di conflittualità.

### **Livello generale di intervento**

Esiste quindi in questo intervento un primo livello trasversale ad ogni argomento del campo, nel quale si pone l'accento sul “come” piuttosto che sul “cosa”, sull'essere piuttosto che sul “fare”.

In quest'ultima fase abbiamo enfatizzato il lavoro sull'energia sottile, cercando di accentuare il ruolo di catalizzatore del conduttore e di rete dell'esperienza.

La struttura dell'incontro è estremamente contenuta nel tempo, circa un'ora e mezza ogni mattina, seguita, quest'anno, da sedute di Yoga, circa della stessa durata.

Si è quindi accentuato il carattere leggero del lavoro energetico, puntando, nel contesto dei valori prima espressi, sul piacere di incontrarsi seguendo stimoli per il corpo e per l'anima.

Al conduttore il compito, il più vicino possibile al silenzio, di rimuovere piccoli ostacoli, con gesti, suoni, musiche, lasciandosi guidare dal gruppo, offrendogli la certezza di essere pronto in caso di difficoltà.

### **La rete di sostegno**

La rete del campo è data da tutte le mille operazioni che vi avvengono, dalla prima meditazione del mattino, alle ultime chiacchiere nel bagno alla sera.

Non è necessario che gli stimoli accesi in un certo spazio e luogo, trovino risposte e risoluzioni lì, possono evolvere in un altro punto della rete, in un altro spazio - tempo.

Scariche di energia, amore, sogni, scorrono lungo i canali della rete.

E' importante sottolineare che il tessuto connettivo è affetto ed amore.

Solo grazie a questi, le persone possono evolvere e sperimentare, con alternarsi di emozioni, un'esperienza positiva.

Allo spazio di incontro del mattino è affidato un compito di coagulazione immediata e simbolica della rete della vita.

Il percorso nel bosco con Andrea è l'esperienza fisica e spirituale della vastità della rete. Il suo gioco sugli ecosistemi, un bellissimo esempio esplicativo.

### **Il tema del campo**

Il tema specifico a questo punto, data la struttura spazio - tempo degli incontri, non viene affrontato sistematicamente, ma evocato in maniera analogica, simbolica, più direttamente solo negli ultimi incontri, quando il lavoro complessivo della rete ha già svolto il suo compito.

Al momento della conclusione vi è l'occasione per dare forma più strutturata a quanto già elaborato più o meno consapevolmente nei giorni precedenti.

Questo permette un sistema di autoregolazione ai vari partecipanti, garantendoli, anche rispetto al dopo campo, di percorrere giusto il pezzo di strada che sono pronti a fare.

### **Autoregolazione: tempo e ritmo**

Il concetto di tempo ha avuto una grossa evoluzione nel corso dei secoli, attraverso le maggiori teorie scientifiche, fino alla breccia aperta dalla fisica moderna. Questa ha portato ad una visione creativa del tempo in cui i suoi vari aspetti (la freccia del tempo) diventano parte integrante di un processo di auto - regolazione globale.

In greco il tempo ha due traduzioni:

Κρσνσξ, il tempo lineare e cronologico, con il quale la nostra mente razionale scandisce i ritmi del fare.

Καίροξ il tempo opportuno, più libero ed emotivo, che potrebbe regolare di più la nostra vita.

Vi è poi una dimensione senza tempo, dove sacro e religioso si esprimono, e di cui credo sentiamo tutti profonda nostalgia ed a cui vogliamo fare ritorno.

## **UN PERCORSO ATTIVO ATTRAVERSO I CAMPI ESTIVI**

Ogni anno, a partire dal 1984, si tiene a cura di Universal Education un campo estivo. Adulti e bambini vivono un'esperienza di vacanza insieme; vengono costituiti gruppi per fasce di età e la consapevolezza, il gioco, l'animazione teatrale, l'attività artistica, sono la base per attività che impegnano i partecipanti per l'intera giornata in momenti di gruppo o collettivi.

Attraverso i Campi estivi ci si pone questi obiettivi:

- accrescere la consapevolezza per rimuovere le oscurazioni mentali, che ostacolano lo sviluppo della saggezza.
- interagire con gli altri sulla base di compassione e altruismo
- conoscere e accettare se stessi
- comprendere la relatività delle percezioni
- essere consapevoli della relazione di interdipendenza che unisce tutti i fenomeni

### **I Precettini di UE**

A ogni bambino e a ogni adulto, viene proposto di aderire durante il periodo di permanenza alle regole che seguono:

1 - Cercheremo di non causare sofferenza a nessuna persona, bambino o adulto che sia, a nessun animale, grande, piccolo o piccolissimo, a nessuna pianta, prestando attenzione alle conseguenze delle nostre azioni.

2 - Cercheremo di prestare attenzione al nostro parlare perché sia sincero e, quando possibile, ispiri fiducia, gioia e speranza. Eviteremo di parlare in modo falso o semplicemente inutile.

3 - Cercheremo di non prendere ciò che non ci viene affidato o regalato.

4 - Cercheremo di far attenzione al nostro consumo di cibo, bevande, letture, materiali - carta, colori, ecc. - perché scegliendo solo ciò di cui abbiamo veramente bisogno, possiamo creare benessere e pace in noi e intorno a noi.

La proposta viene discussa nei diversi gruppi in modalità adatte alle diverse fasce d'età.

Alcuni cartelli esposti nelle zone adibite alla distribuzione pasti propongono una dedica del cibo tratta liberamente da una pratica che il monaco vietnamita Thich Nhat Hanh propone nei suoi ritiri.

**Questo cibo  
è il dono dell'intero universo,  
della terra, del cielo e del lavoro di molti.  
  
Che la nostra vita possa procedere  
nel rispetto di ciò che ci viene donato.  
  
Che noi possiamo trasformare  
ciò che ci crea difficoltà e in particolare l'avidità.  
  
Che noi possiamo accogliere  
ciò che del cibo ci nutre e ci preserva dalle malattie.  
  
Accogliamo questo cibo  
allo scopo di realizzare il nostro percorso di vita**

Ogni campo ha avuto un tema diverso:  
**All'inizio a Pomaia .....**

1984 I quattro elementi

Abbiamo preso in considerazione le varie forme di interdipendenza e abbiamo cercato di prendere coscienza, attraverso i nostri sensi, dei quattro elementi e della loro manifestazione a livello fisico e a livello più sottile.



La locandina del primo campo estivo

1985 Il mondo della fiaba



Partendo dai quattro elementi abbiamo cercato di analizzare il mondo dei sentimenti cercando correlazioni con i valori simbolici contenuti nelle immagini profonde e con gli archetipi nascosti nel mondo della fiaba

1986 La città ideale della pace



Attraverso la consapevolezza dei nostri desideri e delle nostre emozioni, accompagnati nel nostro cammino da personaggi fantastici, ci siamo incamminati alla ricerca della città "dove regna la pace". La guida di Melchiade, il lavoro dei partecipanti, l'incontro con i diversi personaggi hanno portato alla costruzione di un grande spazio comune dotato di quattro entrate che simboleggiavano ognuna una qualità vincente sulle emozioni negative.





Il motivo conduttore è stata una riflessione sulla realtà del corpo e della mente partendo dall'osservazione dei sensi: le "porte" che ci permettono l'apertura verso il mondo esterno. Personaggi fantastici come lo Sniffleccofante, l'Occhiopotamo, il Tattosauro, l'Orecchiodattilo davano consegne ai partecipanti per il lavoro della giornata.



aiuta chi si rode

PRORASO

# la Repubblica

Direttore Eugenio Scalfari

aiuta chi si rode

PRORASO

Anno 12 - Numero 161 - L. 900

Redazione: 00185 ROMA, Piazza Indipendenza 116, tel. 06/49401 telex 620860-613005 itas, post. 2412 Roma ADI, Sped. in abb. post. gr. 1/70  
Abbonati: ITALIA S.C.P. n. 1126060 - Roma; anno 1200 lire, postali L. 390.000, semestrale L. 98.000 - Estero (posta ord.): anno L. 395.000  
semestrale L. 203.000 - Copia anno: L. 1.800 - Roma di Milano, 20121 P. Cortina 1, tel. 02/642631 di lunedì, telex 311263 - Roma di Bologna, 40121  
via Paronuzzi 8, tel. 051/525271 - Pubblicità: A. MANDONI & C. S.p.A., 20143 MILANO, via Villanova 13, tel. 02/263872, telex 330162

giovedì 16 luglio 1987

## Ripuliamo la Natura

chiede ancora lo gnomo



### Ecco dov'è la sua forza

Usciva bestioni di tuoraggio e brandelli da bovato. Si aggrindava con fucili e accessori turcchi «per l'azzurro tonico che tutti questi giuglii versavano nei suoi occhi blu». Non contava, gli occhi se li traccava con «strati di matita blu corvo» e sul viso si spalimava «un cerone biotico-crotonico». In testa portava «un cappellaccio che sconterava i pasanti».

**LA DIETA BASE:** verdure cotte e crude. Soprattutto carote, sedano, zuccata, finocchietti, zucchietti, spinaci, carciofi, cipolle, pomodori, peperoncino e aglio tanto aglio, il quale meriterebbe un fraso a parte per le sue qualità deperative, dialattocidanti, riequilibratrici dello psionico. Durante il giorno beve almeno un litro di brodo vegetale.

**LE TISANE:** al mattino e pomeriggio in un litro di acqua, 2 pizzicchi di menta dolce, 2 di camomilla romana, 2 di millefoglie. Alla sera al barbo di taglio, menta dolce galata. Per l'aspetta piscifollata: al mattino 2 capsule di polline d'api e gelatina reale.

## Lo Gnomo rompe il silenzio

«Non credevo di ricevere tanta solidarietà»  
«Non avevo questo straordinario paese, ma il mio lavoro da raddobbante mi diceva che era il posto giusto».



## E alla fine Cossiga chiamò lo Gnomo

tutti d'accordo sul suo nome

di SALVATORE TROPEA

**S**EMBRA uscito dalle pagine di un libro sul Risorgimento. E' così infatti che nelle nostre antiche terre elementari ci appartavano le olografie di Tito Spert, dei fratelli Bandiera, di Luciano Manara. E' timido, educato, laborioso. E' nato nella «peppiniera» di De Mita. Mite la politica, rigoroso in economia. Non risulta che abbia mai alzato la voce con nessuno. Ha guidato il Tesoro per quattro anni in perfetta intesa con la Banca d'Italia, che non è un rifugio da pecco. Se l'inflazione è sorvegliata sotto controllo, per quel tasso che non dipende da fattori internazionali, il merito va appunto ascritto a lui assieme al Governatore della Banca centrale. Chi dunque doveva



«Vorrei andare alle isole Marquises, in Polinesia: ci si arriva solo in barca, 10 giorni ad andare e 10 a tornare. Come dire, un paradiso incontaminato. «Poi, riflettendo un po', mi piacerebbe fare la scena delle Maldive al sud, su quei conosciuti barconi che si trovano sul posto: sono centinaia di isole dove non va nessuno. E certo, avrei voglia di tornare in Arsenale, sul lato occidentale, tra Perth e Porto Darwin. E' impossibile arrivare dalla costa, le onde sono troppo alte: si scende in aereo. Lì, tra le rocce, l'oceano ha creato delle enormi pozze d'acqua, lunghe e larghe chilometri: dentro c'è, vivo, tutto il racconto della creazione».

Manca un ultimo desiderio: tornare nel Mediterraneo e rinfacciare dentro «Sono, nella parte orientale, dalla Grecia fino alla Siria, e rimasta adagata la roccia nera. Sta lì, ancora inespugnata ad è arrivato il momento di andarla a riscoprire». Soltanto col nostro passato, coccolato, nel silenzio di un mare che, ancora una volta, ha comodato per noi i nostri sensi.

«Un dosaggio micidioso di zucchero e peperoncino, marmellata di rose e pepe rosso».

«Sono delle locche: variano, signori, tra il pesce secco e il vitello marino». Hanno «apparene sicurissime», anzi vegetali: «zucche e meloni, quanto alle saponose. Quanto al colostro, sono delle melanzane».

«Stregli occhi inascoltabili, «hanno avuto una di quelle che è bello».

**Viaggio nell'Italia che cambia**

● A PAGINA 21

## Andreotti è critico ma alla fine promette 'Darò il mio sostegno'

**Portfolio**

Oggi si vincono quattro milioni

● IL CONCORDO A PAGINA 36



**Il mare blu di Maratea. Turismo DOC sotto il segno del Delfino.**

PIANETAMARATEA Villa del Mare HOTEL \*\*\*\*

Tel. 0973/926.996 - Telex 812438 Maratea I - Fax 0973/926.997 - Telex 812390 Vibone I - Telex 0973/926.134



Villa Cheta Elite HOTEL \*\*\*

Tel. 0973/926.996 - Telex 812438 Maratea I - Fax 0973/926.997 - Telex 812390 Vibone I - Telex 0973/926.134

Agli ospiti, 14710 la Marina alla prima colazione, in omaggio una copia di Repubblica



**Poi a Rizzolaga sull'altipiano di Pinè (Trento) .....**

**1988 Giro giro tondo ... viaggio intorno al mondo**

Due spericolati saltimbanchi, Salamino e Pagnotta avevano incontrato Mastro Giravolta che li aveva avviati a un percorso di conoscenza

**1989 E cammina cammina ....**



Mago Mangione con i suoi aiutanti Bombettina e Cilindrone sono stati al centro di un'animazione teatrale che, come ogni anno, ha guidato le giornate del campo; le tematiche si sono ispirate alla fiaba di Pinocchio: i passaggi dall'ingratitudine verso i propri genitori alla riconoscenza e dall'egocentrismo all'attenzione per gli altri, il superamento delle paure e delle difficoltà tramite la disciplina e le regole della vita comune, il riconoscimento delle illusioni attraverso l'ascolto della propria guida interiore.



1990 Nel paese di armonia



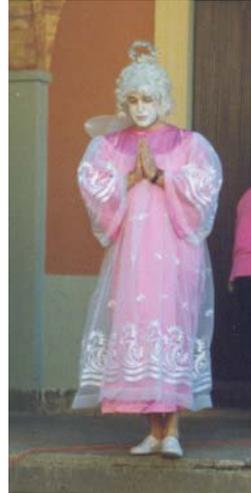
Sono stati messi in luce i bisogni fondamentali dell'uomo partendo da quelli primari di nutrimento, di abitazione, di amore per arrivare a quelli successivi di appartenenza, di conoscenza aiutati da un'animazione basata sulla tecnica dei burattini.



**1991 La pentola dell'oro**



La pentola dell'oro è il luogo dell'unione, nel processo alchemico, dell'essenza degli elementi: terra, acqua, fuoco, aria, spazio. Il Druido alchimista, profondo conoscitore della materia e dello spirito, è stato aiutato, nella preparazione del magico crogiolo, dal fido Piastrella, suo servitore e apprendista; insieme hanno condotto bambini e adulti alla scoperta delle qualità degli elementi, dal cui incontro e trasformazione nasce il mistero dell'unità.



**1992 C'era una volta una gabbia dorata**

I temi trattati hanno tratto la loro origine dalla storia di Siddharta, rielaborata liberamente per avvicinarla al linguaggio della fiaba. Il principe Yangcen è trattenuto dal padre all'interno del palazzo, di una gabbia dorata che gli impedisce di conoscere la realtà dell'esistenza. L'incontro con un corvo parlante stimola in lui il desiderio di uscire e fuori incontra le realtà della vecchiaia della malattia e della morte. Tornato a palazzo, il corvo gli suggerisce un percorso di ricerca che possa essere di aiuto nel superamento delle sofferenze.

1993 Come un albero



Come un albero muore e rinasce innumerevoli volte col ciclico avvicinarsi delle stagioni, così ogni cosa, nell'universo, finisce e si rigenera continuamente. L'albero consente la comunicazione tra il mondo sotterraneo, la superficie della terra e il cielo. Un albero è la sintesi di tutti gli elementi, l'acqua della linfa, la terra delle radici, l'aria respirata dalle foglie, il fuoco del sole immagazzinato nel suo legno.



1994 Luna che guardi, luna che sai

Le sue continue metamorfosi rappresentavano per gli antichi i ritmi della nascita, della morte e della rinascita.

1995 Orchi e ladri



Il tema conduttore del campo si è basato sulle paure e sulla possibilità di conoscerle e trasformarle in strumenti per la propria crescita



1996 Ecologia della mente



L'attività del campo è stata rivolta esclusivamente agli operatori di UE che hanno deciso di dedicarsi un momento di studio e approfondimento. Abbiamo proseguito un lavoro, iniziato precedentemente di definizione di un Manifesto dei principi di Universal Education. Un esperto del gruppo di economia ambientale ha tenuto un seminario sulle tematiche ambientali. Diversi momenti sono stati dedicati all'analisi delle dinamiche di comunicazione del gruppo.

1997 Nel bosco di Kashikah, Regno dell'amicizia.



Il tema del campo si è basato sulla cooperazione. L'animazione realizzata con la tecnica delle ombre cinesi si è ispirata ad una favola tibetana. Nel bosco di Kashikah, quattro animali, vivono cooperando tra loro e l'armonia porta benefici alle comunità vicine.



## 1998 Il Circo Tuttinpista



Nel circo abbiamo identificato cinque famiglie:

gli **acrobati** che necessitano di fiducia audacia elasticità, agilità

i **giocolieri** che devono puntare su coordinazione, concentrazione, abilità, destrezza

i **domatori** che devono possedere coraggio, capacità di sfida, consapevolezza, autorevolezza

i **clown** che esprimono sentimenti ed emozioni tramite l'autoironia, l'allegria, la saggezza, l'umanità

i **prestigiatori** che sanno vedere oltre le apparenze e possono trasformare la realtà.

I componenti delle famiglie del CIRCO TUTTINPISTA sono "tutti in pista", ognuno mette in gioco sé stesso, dà quello che può o ciò che gli è proprio:

**Il bambino piccolo** porta la fiducia e la capacità di sperimentare attraverso i sensi.

**Il ragazzo** porta la propria industriosità, la voglia di fare, il senso estetico, il sentimento religioso e la capacità di cooperare.

**L'adolescente** porta le proprie idee e i propri ideali sorretto dalla volontà.

**L'adulto** porta la capacità di comprendere e di dare.

**L'anziano** mette a disposizione ispirazione, intuizione, saggezza, capacità di accogliere e benedire.

L'attività del Circo ha impegnato tutti i pomeriggi e le famiglie circensi sono state formate in modo che ogni età fosse rappresentata.

Le attività del mattino si rivolgevano invece a gruppi costituiti per età omogenee: 4 - 6 anni, da 7 a 10 anni, da 11 a 14 anni da 15 a 18, da 19 in su. Ogni gruppo è stato seguito da due o tre animatori.



Compito degli animatori è stato innanzitutto quello di costruire un clima di non giudizio in cui, attraverso il gioco e la riflessione, ciascuno potesse trovare una propria modalità di espressione, un contatto con sé stesso, attingere all'esperienza degli altri.

Per i bimbi più piccoli che necessitano di una presenza continua dei genitori è stato allestito uno spazio con acqua, sabbia e giochi a cui i bimbi accedevano insieme a un genitore.

In questo campo si è deciso pertanto di dare ulteriore spazio a una modalità già sperimentata l'anno precedente: organizzare momenti in cui i gruppi lavoravano per età omogenee e altri in cui le età erano mescolate.





Il traffico, la città, la televisione: tante voci si sovrappongono e diventano rumore fuori e dentro di noi. Questo frastuono limita la nostra capacità di ascolto e diventa così importante recuperare dei momenti di silenzio, silenzio all'esterno e silenzio anche all'interno di noi stessi, per disintossicare il nostro udito, il nostro sistema nervoso e la nostra mente. Diventa così più facile avvicinarsi all'ascolto di noi stessi, dei nostri suoni interiori, dei suoni e delle melodie che sono presenti in ogni elemento della natura.



Da sempre e in ogni luogo del mondo la musica è presente nei rituali religiosi per favorire la concentrazione, la meditazione, la comprensione dell'essenza delle cose. Le attività sono state organizzate per fasce di età omogenee al mattino ed eterogenee al pomeriggio.



Grande rilevanza durante la settimana hanno avuto gli spettacoli musicali: dal fascino delle ricerche sonore di Amelia Cuni basate sui canoni musicali indiani, al particolare uso della voce delle musiche della Mongolia, alle atmosfere magico poetiche di Yves Rouguisto con gli strumenti di zucca, ai ritmi e alle danze algerine con gli Azar, alle tradizioni popolari con Roberto Tombesi, ai ritmi scatenati di un gruppo di giovanissimi come i Zabriskie Point.



zucca, ai ritmi e alle danze algerine con gli Azar, alle tradizioni popolari con Roberto Tombesi, ai ritmi scatenati di un gruppo di giovanissimi come i



Durante la settimana Andrea Foresta ha proposto a ogni gruppo un percorso tra i suoni e i silenzi della natura che impegnasse i partecipanti anche sul piano fisico pur tenendo conto delle capacità di ogni fascia di età..

Il ritmo della settimana è stato spezzato da una gita collettiva, e da un pomeriggio libero.



### 2000 Lampadino e il risveglio degli 80 poltroni

“Lo spirito creativo è qualcosa di più di un’intuizione occasionale o di uno sfoggio di eccentricità. Quando è



all’opera esso anima tutto un modo di essere... E’ alla portata di chiunque si senta spinto a provare e migliorare le cose, di chiunque voglia esplorare nuove possibilità... O momenti creativi sono vitali per qualunque cosa noi facciamo in qualsiasi ambito della nostra esistenza: nelle relazioni con gli altri, nella vita familiare, sul lavoro e nella comunità.”

(D. Goleman – M. Ray – P. Kaufman, Lo spirito creativo, ed. Rizzoli)



“Pensiamo ai momenti migliori della nostra vita: momenti in cui ci vengono le nostre idee più valide, oppure il tempo sembra fermarsi, o siamo più che mai sensibili alla bellezza; attimi in cui sentiamo i confini del nostro essere allargarsi fino a includere un’altra o molte altre persone, con sentimenti di solidarietà e una genuina dimenticanza di noi stessi”

(P. Ferrucci, Le esperienze delle vette, ed. Astrolabio)



Insieme a Lampa-Dino il raccontastorie, Spiritello Creativo e Fata Idea , ci siamo proposti di effettuare un viaggio che potesse portarci lontano dai luoghi abituali, dai nostri punti di riferimento, dalle nostre certezze.



2001 L'arca e l'arcobaleno



## 2002 Storie e segreti sulle vie dei monti





PROGRAMMA 18° CAMPO ESTIVO "UNIVERSAL EDUCATION

Storie e segreti sulle vie dei monti

RIZZOLAGA DI PINE' 20 al 27 Luglio 2002

orario	sabato	domenica	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
7,30 – 8,15		Meditazione con i monaci		Movimento e Meditazione				
8,20 – 9,10		PRIMA COLAZIONE						
9,30 – 12,15		<b>La montagna di burro</b>  Guideranno la scalata i monaci di Gyudmet	<b>Il sasso</b>  <b>In contatto</b> Arturo, Cristina ,Mavi  <b>Guarda come ciondolo</b> Raffaele, Roberto	<b>Allarga lo sguardo</b>  <b>La montagna in ... cantata</b>  <b>Oltre il confine</b> (la cattedrale sul monte)	<b>Fili di pazienza</b>  <b>Il filo del percorso</b> Arturo, Cristina ,Mavi  <b>Fili preziosi di pazienza</b> Raffaele, Roberto	<b>Tra terra e cielo</b>  <b>Uscita con Andrea</b>  <b>Segni, confini, unioni</b> Raffaele, Roberto	<b>In vetta</b>  <b>L'incontro</b> Arturo, Cristina ,Mavi  <b>oltre le cime ...</b> <b>..... dalle stelle alle stalle</b> .... Raffaele, Andrea, Antonia, Valeria	<b>.... il ritorno ...</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>(gli elfi)</b></li> <li>• <b>media (gli yeti)</b></li> <li>• <b>elementare (gli gnomi)</b></li> <li>• <b>1° el. (i folletti)</b></li> </ul>	<b>La parola alle pietre</b> Antonia, Valeria		<b>La rivelazione dello yeti</b> Antonia, Valeria		<b>L'energia della montagna</b> Antonia, Valeria			
	<b>Un sasso per amico</b> Franca, Susi		<b>Uscita con Andrea</b> Franca, Susi		<b>Attaccati ad un filo</b> Franca, Susi			
	<b>Era questo, era quello, era un sasso</b> Serena, Stella, Andrea		<b>Legati ad un filo</b> Serena, Stella		<b>Fili di pazienza</b> Serena, Stella			
12,30 – 16,30		PRANZO – RIPOSO - TE'			PRANZO – RIPOSO - TE'			
16,30 – 18,30	Arrivo, sistemazione	<b>Laboratori : movimento creativo-disegno; teatro-musica; creare con le mani</b>	<b>Laboratori : movimento creativo-disegno; teatro-musica; creare con le mani</b>		<b>Laboratori : movimento creativo-disegno; teatro-musica; creare con le mani</b>	<b>Laboratori chiusi per turno Elfi e yeti: e uscimmo a veder le stelle</b>	<b>Laboratori : movimento creativo-disegno; teatro-musica; creare con le mani</b>	
18,30 – 20,30		Canzoni in libertà					<b>La Bianca cima ovvero ...</b> <b>.... il buffet</b>	
20,30 – 21,15	Cena etnica							
21,15 – 22,30	Riordino							
21,15 – 22,30	<b>Presentazione campo.</b>  <b>Fili segreti</b> burattini tibetani	<b>Storie e cantastorie:</b> Il regno e lo straniero	<b>Dispersione del mandala:</b> La sabbia riprende il suo viaggio	<b>Storie e cantastorie:</b> Re, maghi, principi e principesse	<b>Filò e cantastorie:</b> Magie, amori e tradimenti	<b>Il progetto di Tabo</b>	<b>Storie e cantastorie</b> Il tesoro dei fanes <b>In montagna la festa ci guadagna</b> Presenta Luigi Lavazza	
22,30	RIPOSO							

## Attività con i monaci



## Prima del campo: la puja del fuoco



## Costruiamo le nostre piccole ruote



## Piccole montagne di burro



Slowly Slowly fornisce le istruzioni



Anche i blues brothers partecipano appassionatamente al progetto



Con i burri colorati costruiamo foglie e petali



Ecco terminate le nostre piccole torri



## La forma si storma



Terminata la costruzione delle nostre torme, le rompiamo in piccoli pezzi che diventeranno cibo per i pesci del lago.

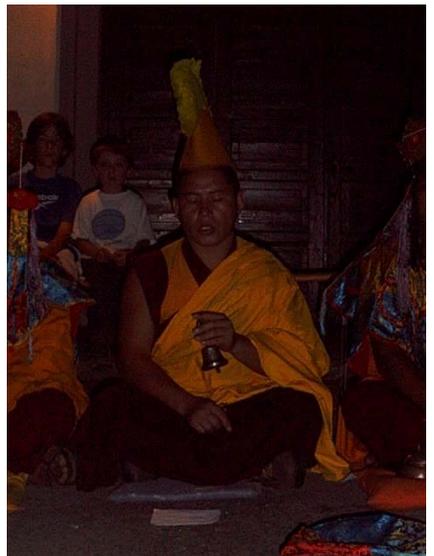


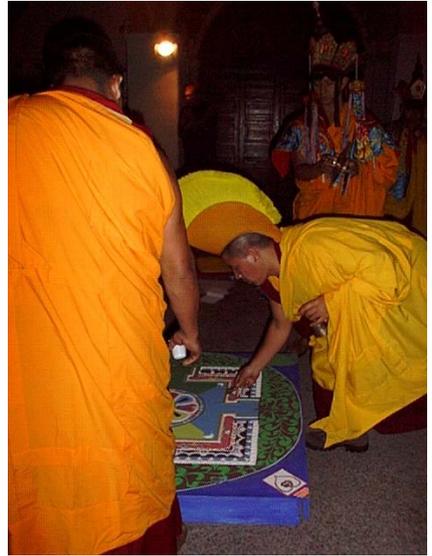
Tutti insieme al lago, dopo una preghiera recitata dai monaci, lanciamo ai pesci l'offerta preparata per loro.



## Il grande Mandala di sabbia

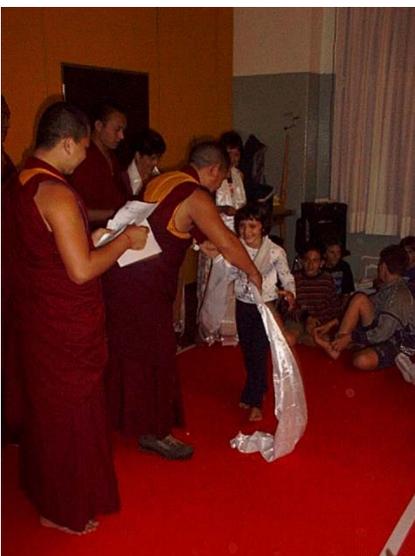
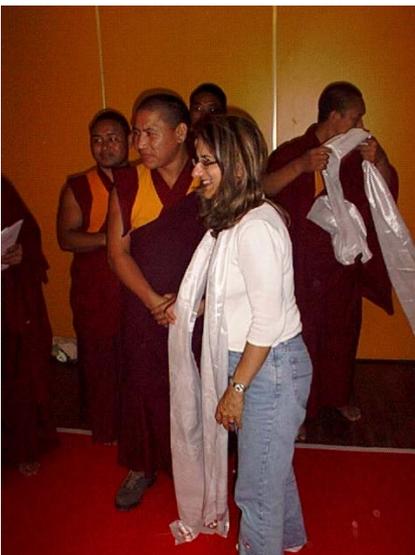
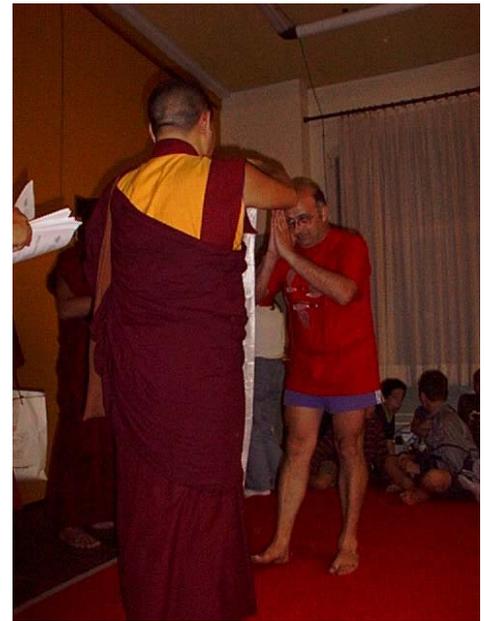








## I ringraziamenti e i saluti dei monaci





## LE ATTIVITÀ DEL MATTINO



Stando in contatto con l'aria pura  
dei monti, io inspiro.  
Sorridente con l'aria pura dei monti,  
io espiro.

*Thich Nhat Hanh*



Ognuno sceglie un palloncino ..... proviamo a tenere la bocca del palloncino con le mani e lasciamo uscire l'aria lentamente. Sentite che rumore! Sembra una .... (censura)



Facciamo il gioco del pastore e delle pecorine; il pastore si allontana e una pecorina si nasconde.

Chi fa il pastore?  
E chi la pecorina?

Chi manca?



## Gli gnomi e i folletti escono in cordata



Adesso ci prepariamo per uscire.  
Chi fa il capocordata?  
Lo fai tu Michele? ..... Lo fa Valerio?

Vene adesso tutti infila attaccati al capocordata.



Siamo arrivati; guardiamoci intorno  
e cerchiamo dei sassi  
particolarmente belli.  
Li raccogliamo poi tutti insieme in  
questo contenitore.



# Folletti: Gesti in coro

Mercoledì



1 su con la destra - 2 su con la sinistra – 3 fuori la lingua  
2 su con la sinistra - 1 su con la destra - 1 su con la destra 3 fuori la lingua



# Folletti attaccati a un filo



## Folletti: le storie, le danze, i massaggi



Il Lupo e i sette capretti



Giovedì



Dopo la danza dei nanetti facciamo Dolasilla che riposa..... Dolasilla era molto fortunata perché aveva il massaggiatore di corte.



## Folletti :filì di pazienza





## Folletti: danze scatenate



Dovete fare tutto quello che faccio io ....

E se faccio così?

E se faccio Pierino e il lupo?



Venerdì

# Folletti: danze scatenate

Venerdi



Dov'è la mia voce?  
eeee? eeeeeee? eeeeeee! eeeee!  
Uuuuuuu!

Grazia ...  
Gabriele  
Srella .....  
Sebasiano .....



# Folletti: danze scatenate

Venerdi



Facciamo i nanetti che passano sotto il ponte



Quando batto il tamburo facciamo un passo e, subito dopo diventiamo immobili come statue ....



e poi .....

avanti!

Indietro!

La storia dell'orco Nanni



# Folletti: danze scatenate

Venerdì



Fili di pazienza

## Gli gnomi: salutiamoci e ci ondoliamoci



Ognuno dice il suo nome; a turno poi proviamo a dire il nome di tutti i nostri compagni;  
.....Alice, Elena, Francesco, Rinaldo, Federico, .....

Proviamo poi a darci un nome da gnomo: Nino figlio del pino, Franz dei boschi, Corteccia, Nonnino gnomo ballerino, Montanino, Pastino, Lullabi



Proviamo a disegnarci come fossimo una montagna.

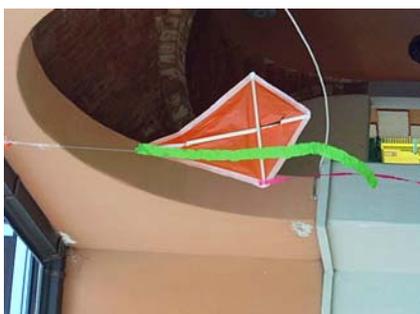


Con i sassi raccolti e il filo di rame ci costruiamo un ciondolo



# Gnomi legati a un filo

Giovedì



# Gnomi: autoritratti e artigianato

Venerdì



Autoritratti di gnomi di montagna





Oggetti tipici di artigianato gnomesco



# Gli Yeti: insegnamenti sulle montagne dell'Himalaya



Dopo una preghiera guidata dai monaci faremo, insieme a loro, un mandala.



Disegniamo una linea, poi calcolando un punto sulla linea disegniamo con l'aiuto di un compasso, un cerchio. Sempre con il compasso, costruiamo 3 cerchi. Riportiamo la misura del raggio del cerchio piccolo, due volte al di fuori del cerchio grande.



Stiamo scrivendo:  
OM MANI PADME HUM  
Con caratteri italiani e tibetani.

Cosa significa o che significato gli diamo?  
... che fa parte del mandala della pace ...  
... il rito del mandala della pace in italiano e in tibetano ...  
... invito alla pace ...  
... pace  
... visto che è scritto in italiano e in tibetano,  
... invito alla pace tra italiani e tibetani.  
... le mani del padre nostro.



## Yeti e amuleti

Mercoledì



Stiamo costruendo un amuleto ...  
... perché domani andiamo a un rifugio  
... che mi porti fortuna durante il viaggio di domani, non si sa mai che inciampi, che cada una frana  
... che mi porti fortuna, che non mi faccia incontrare pericoli come serpenti o cinghiali.



Ho costruito una luna su una pietra perché mi piacciono i pianeti e il cielo. Di uno spazio così grande si conoscono poche cose e c'è molto da scoprire.

Ho costruito una chiave di violino, simbolo della congiunzione tra il nostro mondo e quello delle montagne che è un mondo da scoprire.



# Yeti e pietri

Giovedì



## Gli elfi: l'incontro

Lunedì



Pur all'interno del tema del campo, svilupperemo temi legati alla possibilità di esprimere le nostre emozioni, possibilità che ci viene spesso preclusa.

Vi suggerisco di chiudere gli occhi e di sentire e approfondire il respiro. Inspiriamo con il naso ed espiriamo con la bocca.

Sentiamo l'energia del gruppo e cerchiamo di percepire la nostra presenza e la presenza del gruppo.

Cosa chiedo di poter realizzare questa settimana?

Qualcosa per me oppure per gli altri?

Possiamo poi riaprire gli occhi, guardarci in giro, senza parole; molto del nostro lavoro sarà senza parole; potremo usare il sorriso, i movimenti del nostro corpo.

Poi usciremo prendendo in silenzio la strada della collina.



## Elfi nei boschi

Mercoledì



Cominciamo a stiracchiarci un po', poi mettiamoci una mano sul cuore e un'altra sulla pancia; inspiriamo con la bocca ed espiriamo con il naso, sentiamo la pancia che sale e scende. Questo è il tipo di respirazione che usiamo quando dormiamo, è una respirazione profonda e rilassata.

Pieghiamo le gambe; focalizziamo la nostra attenzione sui piedi.

I piedi sono il nostro principale strumento di radicamento con la realtà.

Abbiamo bisogno di sviluppare sia l'aspetto creativo che il contatto con la realtà.

Cominciamo a battere i piedi per terra e, cominciamo a dire "si". Sentiamo che "si" sempre più convinto.

Focalizziamo l'attenzione su qualcosa che realizzare ma che ancora non abbiamo. Continuiamo a respirare: respirando con il espirando con la bocca possiamo lasciare



Portiamo ora le se stessi caricando un arco.

Con un gesto energetico le portiamo a terra e sempre con maggiore intensità diciamo:

**si, Si, SI, SII, SII!**

Facciamo in modo che questa cosa spossa veramente realizzare.

Ora ci giriamo a pancia in giù con la testa rivolta al centro del cerchio; prendiamo contatto con gli occhi dei nostri compagni.

Oggi prenderemo contatto con una cosa che è da apprendere: la pazienza, la costanza, la disciplina, la pulizia personale;

Appoggiamo le guance sulla coperta e le braccia lungo i fianchi; respiriamo.



Ora appoggiamo il mento sulla coperta, poi piano piano, proviamo a sollevare la testa.

Passiamo poi alla posizione della preghiera musulmana.



Ora solleviamoci sulle punte dei piedi ma rimanendo accucciati a terra.

Sentiamo di poterci focalizzare sul potere: noi veramente possiamo, materialmente possiamo realizzare ciò che vogliamo.

Guardiamo le nostre mani, battiamole a terra e diciamo:

**"io, io, io, io!"**



Siamo sempre con le mani per terra e cerchiamo di applicare costanza, pazienza e attenzione.



Ora portiamoci nella posizione del ponte lasciando le mani e i piedi per terra. Portiamoci poi piano piano in piedi sollevando per ultima la testa.



Ci prendiamo per mano e rimaniamo in cerchio con le gambe un po' piegate.

Ora sempre rimanendo in cerchio spostiamo il corpo verso destra, poi verso sinistra e infine al centro.

Più intensità ci mettiamo più risultati otterremo. Dobbiamo trovare il modo, l'energia per portare fuori quello che siamo.



Ora portiamo le mani lungo il corpo e pieghiamo un po' le gambe, pieghiamo poi all'indietro la testa; se abbiamo un buon contatto con la realtà possiamo lasciare andare la testa fino a farla appoggiare sulle spalle.

Riportiamo su la testa, poi cominciamo alternativamente a piegare e raddrizzare le gambe con sempre maggiore energia. Continuiamo a flettere le gambe con i talloni staccati da terra. Sciogliamo le gambe e le braccia.



Alziamo le braccia e lasciamole andare prima in avanti poi indietro accompagnandole con un suono.

Anche chi gioca a tennis o fa karatè accompagna i gesti con un suono. Noi stiamo facendo allenamento su di noi e allora il suono diventa importante.

**“Voce!”** .

Portiamo le braccia verso l'alto e guardiamo il cielo volgendogli i palmi delle mani.

Tutto quello che vogliamo conquistare ha un prezzo; tramite le nostre mani cerchiamo di prendere tutta l'energia possibile. Ora chiudiamo gli occhi e

cerchiamo di sentire quell'intenso piacere che proviamo quando siamo con il nostro gruppo di amici, quando non dobbiamo fare nient'altro oltre a parlare. Sentiamo il piacere della condivisione e lasciamo magari arrivare delle immagini; sentiamo l'energia del contatto, della relazione.

Ora prendiamo i nostri blocchi di appunti e annotiamo quello che abbiamo sperimentato o magari cosa facciamo ogni giorno per noi stessi. Possiamo annotare il sogno, il desiderio che vogliamo realizzare.

Appuntiamoci i 5 elementi su cui possiamo lavorare:

**costanza, pazienza, disciplina, attenzione, pulizia.**



Abbiamo chiamato l'attività di oggi "Fili di pazienza" Uno dei fili che vi ho dato è più grosso degli altri e possiamo pensarlo come qualcosa di più duro o più importante degli altri.

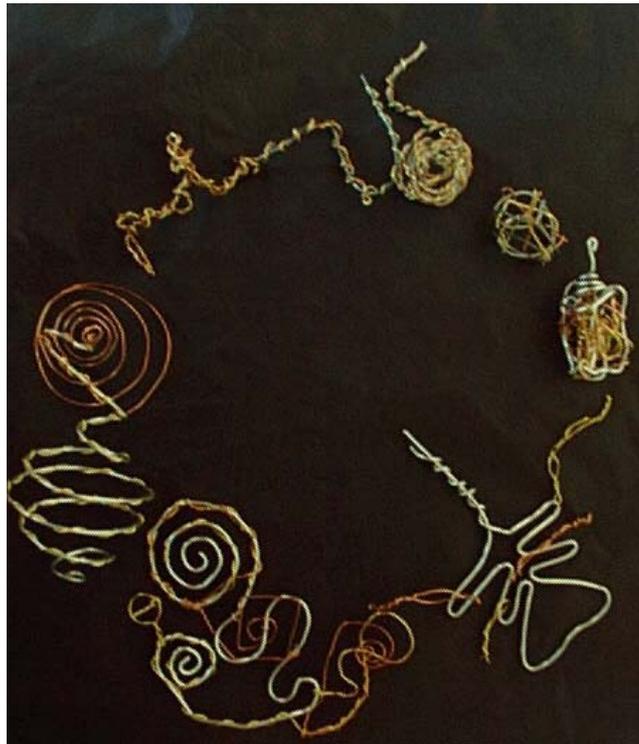
Possiamo tentare di costruire una filigrana.

Picchiandolo, il filo si indurisce.

Possiamo intersecare i file poi batterli insieme.

Occorre disciplina e metodo per fare quest.

**Il metodo può consistere nel partire da un'idea iniziale, da una progettazione. Per fare questo dobbiamo chiederci cosa vogliamo fare magari aiutandoci con un pezzo di carta e se ci vengono più idee dobbiamo sceglierne una.**



# Artelfi

Giovedì



## Fanes e affannes



Venerdi

Mettiamoci su un fianco e poi sull'altro.  
A pancia in giù poi respiriamo



Facciamo dei movimenti sempre più ampi ...

Non abbiamo fretta.

Incontriamo i corpi degli altri



...possiamo anche, molto dolcemente, passargli sopra



a occhi chiusi giriamo per la stanza .... possiamo poi cercarci e quando ci troviamo, muoverci insieme.

Apriamo gli occhi e riconosciamo le persone con cui ci siamo incontrati



Ci portiamo poi in un punto della stanza e ci raccontiamo poche cose con il cuore.



# Fanes e affannes

Venerdi



il condensato di qualità ... gli incontri .... i momenti magici .... gli incontri d'anima .... gli altri dentro di noi .... gli altri attraverso di noi .... il ghiaccio che si scioglie .... l'accettare .... la comunità .... la campana e la forza di suonarla ..... i vortici, la luce ..... la mia crescita .... gli zingari alla festa ..... i pionieri ..... il nodo che si scioglie ..... le montagne e il cielo

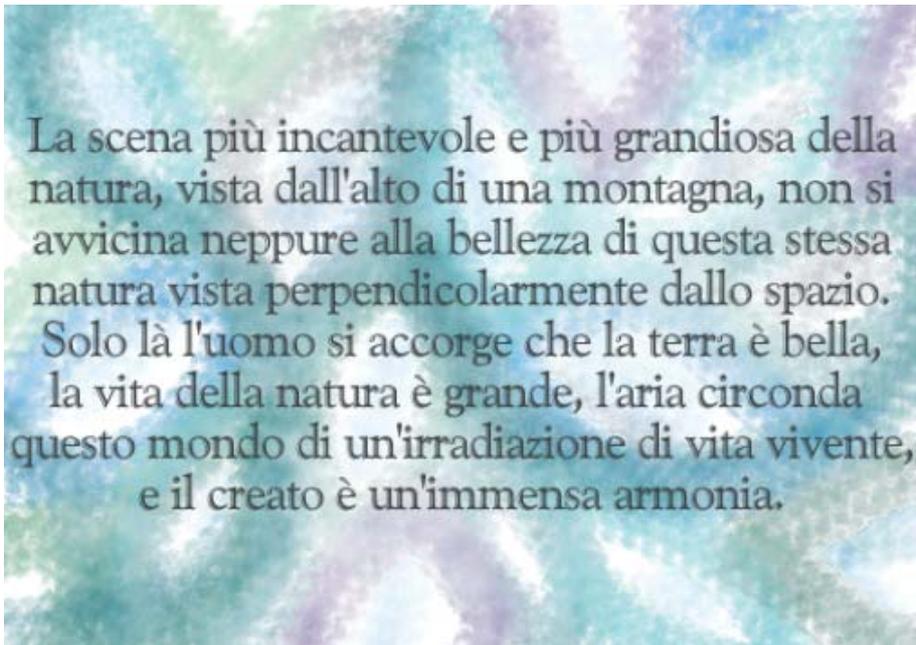




in spirando, esp irando,  
in spirando, esp irando,  
sono fresco come un fiore  
che al mattino si aprirà,  
sono saldo come un monte  
che non teme avversità,  
libertà

*Thich Nhat Hanh*

## LA GITA



La scena più incantevole e più grandiosa della natura, vista dall'alto di una montagna, non si avvicina neppure alla bellezza di questa stessa natura vista perpendicolarmente dallo spazio. Solo là l'uomo si accorge che la terra è bella, la vita della natura è grande, l'aria circonda questo mondo di un'irradiazione di vita vivente, e il creato è un'immensa armonia.



*Per quelli che cercano [l'armonia], ci sono  
prove inesauribili di un'intelligenza che  
pervade tutto.*

*La razza umana, mi dice la mia intuizione,  
non è fuori del processo cosmico e non è  
un caso. E' altrettanto parte dell'universo  
quanto lo sono gli alberi, le montagne,  
l'aurora, le stelle.*

*Byrd*

**Attività serali**

**Storie e cantastorie**

# Inizia la scalata

Domenica



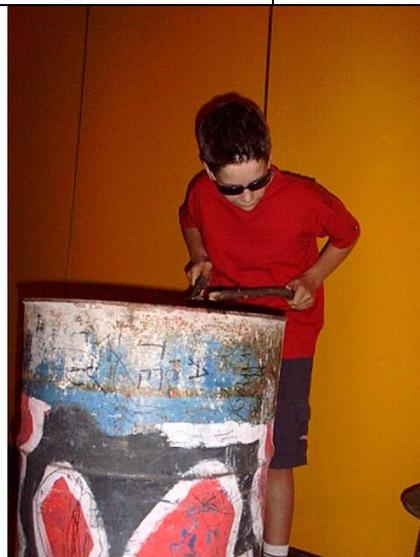
# I brutal cows

domenica



Il gruppo brutal's cows  
Presenta in prima assoluta internazionale lo strepitoso  
successo

Bloody cow



Il primo numero di Universal news va a  
ruba



Il buffone e il cantastorie



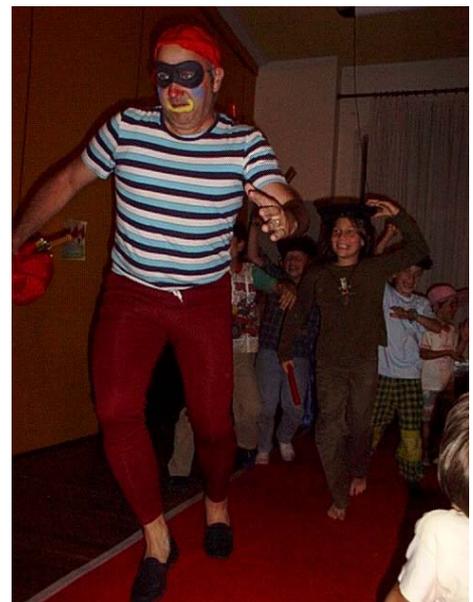
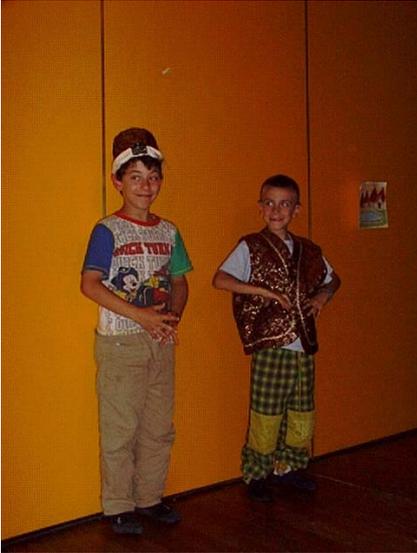
# Cabaret parte prima

Martedi



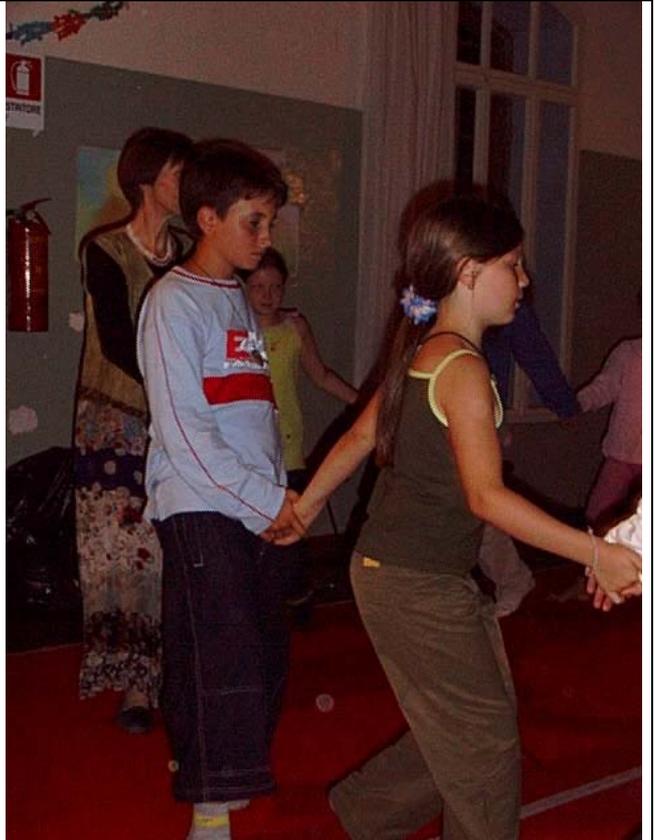
# Cabaret parte seconda

Mercoledì



# Festa finale







*Le montagne, in quanto forma più alta e impressionante del paesaggio, tendono ad evocare naturalmente un senso di meraviglia e timore reverenziale. Le tempeste che turbinano intorno alle loro cime, i dardi di luce in continuo movimento che illuminano le loro sommità, le foschie misteriose che velano i loro contrafforti, le vertiginose altitudini che riducono l'osservatore a entità insignificante, tutto contribuisce a creare un' impressione di travolgente potenza, splendore e mistero.*

*Bernbaum*

## **I saluti finali**







## **Meditazioni proposte**

## lunedì 22 luglio (Mavi)

Stando in contatto con l'aria, io inspiro  
sorridente con l'aria, io espiro.  
Stando in contatto con l'aria pura dei monti, io inspiro.  
Sorridente con l'aria pura dei monti, io espiro.  
Stando in contatto con l'acqua fresca, io inspiro  
Sorridente con l'acqua fresca io espiro.  
Stando in contatto col ruscello limpido, io inspiro  
Sorridente con il ruscello limpido, io espiro.  
Stando in contatto con la neve sulla montagna, io inspiro  
Sorridente con la neve sulla montagna, io espiro.  
Stando in contatto con le nuvole nel cielo azzurro io inspiro  
Sorridente con le nuvole nel cielo azzurro io espiro.  
Stando in contatto con il sole io inspiro,  
Sorridente con il sole, io espiro.  
Stando in contatto con gli alberi, io inspiro,  
Sorridente con gli alberi, io espiro.  
Stando in contatto con i bambini, io inspiro  
Sorridente con i bambini, io espiro.  
Stando in contatto con l'umanità, io inspiro  
Sorridente con l'umanità, io espiro.  
Stando in contatto col canto degli uccelli, io inspiro  
Sorridente col canto degli uccelli, io espiro.  
Stando in contatto con il cielo, io inspiro  
Sorridente con il cielo, io espiro.  
Stando in contatto con i fiori, io inspiro  
Sorridente con i fiori, io espiro

*Questo esercizio ci permette di toccare cose sane e vitali che hanno la capacità di guarirci. Praticando questo esercizio potete recuperare gli elementi sui quali vi è chiesto di concentrarvi, nonostante non siate in diretto contatto con essi, e ciò grazie alle immagini raccolte nella vostra coscienza attraverso i cinque sensi. Se volete che queste immagini si manifestino non dovete far altro che invitarle. Dopo aver praticato l'esercizio potrete usare i colori permettendo che le immagini si materializzino sul foglio di carta. (Tratto da "Lo splendore del loto" di Thich Nhat Hanh)*

## Mercoledì 24 luglio (Mavi)

Fate tre respiri profondi e permettete al vostro corpo di rilassarvi.

Immaginate di essere seduti su un prato, ammirate una montagna in lontananza. La vostra intenzione è quella di raggiungere la cima della montagna e di avere tutto il necessario con voi. Come siete vestiti? Che equipaggiamento avete a disposizione? Osservate la montagna: fate attenzione alla sua forma, ai suoi colori e alla vegetazione che le cresce intorno... che sensazione vi provoca l'impresa che state per iniziare?

Ora avviatevi verso il sentiero e lasciate che le immagini continuino a scorrere. Non appena il sentiero inizia a salire fate più attenzione alle vostre sensazioni; siate consapevoli anche del cambiamento nel paesaggio.....Continuate il vostro cammino e mettetevi in ascolto delle vostre emozioni.

Vedete una fonte che sgorga da una roccia. Ne vedete l'acqua pura scintillare al sole e ne sentite il suono nel silenzio circostante. Siete in un luogo dove tutto è più semplice, più puro, più essenziale. Incominciate a bere l'acqua e provate una sensazione che vi pervade e fa sentire più leggeri. Ora entrate nella fonte, lasciando che l'acqua scorra su di voi. Immaginate perfino che abbia la capacità di scorrere attraverso il vostro corpo e la vostra mente.

Gradualmente sentite come la purezza di questa fonte e la sua energia vitalizzante diventano parte di voi. Con questa sensazione di benessere proseguite il cammino.

*Le immagini simboliche come la montagna, la fonte, o altre servono a strutturare e dirigere certe energie inconscie. Parte del nostro inconscio è frammentato, disperso e senza scopo. Se questa energia non è incanalata in qualche maniera finisce per generare un vago senso di insoddisfazione e irrequietezza. L'inconscio, e soprattutto questa sua parte disorganizzata, può essere allenato; ha bisogno che gli si comunichino un ritmo e una direzione precisa. I simboli possono essere di grande aiuto in questa impresa perché concentrano senza reprimerla la nostra energia psichica liberamente fluttuante. Nel coordinare questa energia scopriamo una disponibilità a innumerevoli metamorfosi. E' proprio in questa plasmabilità della psiche umana che è possibile una crescita personale. ( Tratto da "Apprendere la fantasia" E: Hall e "Crescere" P:Ferrucci*

## Venerdì 26 luglio (Mavi)

Fate tre respiri profondi e permettete al vostro corpo di rilassarsi.

Il sentiero facile ora è finito e c'è solo roccia. L'ascesa diventa sempre più ardua e dovete aiutarvi con le mani.

Sentite un senso di elevazione, l'aria diventa più fresca e più rarefatta e tutt'intorno a voi c'è silenzio. ora entrare in una nuvola e potete vedere solo la nebbia che vi sviluppa. Andate avanti molto lentamente e cautamente, siete appena in grado di scorgere le vostre mani aggrappate alla roccia. Ora la nuvola si dissolve e potete vedere di nuovo il cielo. Quassù tutto è più luminoso, l'atmosfera è straordinariamente pulita, i colori sono vivi e il sole splende tutto il suo fulgore. Ora arrampicarsi è più facile; vi sembra di pesare meno e quasi sentite l'attrazione della cima. Quando vi avvicinate alla sommità della montagna provate l'intensa sensazione dell'altezza a cui vi trovate. Vi fermate e vi guardate attorno: potete vedere altri picchi vicini e lontani, valli, laghi di montagna, e anche qualche villaggio in lontananza. Sulla cima trovate un altipiano. C'è un silenzio profondo. Vedete qualcuno, lontano: è una persona saggia e amorevole, pronta ad ascoltare ciò che avete da dire e dirvi ciò che volete sapere. Vi siete visti. Vi state andando incontro. Sentite la sua presenza che si avvicina gradualmente a voi. dandovi forza e gioia. Vedete la faccia di questa persona saggia e il suo sorriso, ne sentite il calore. Ora siete uno di fronte all'altro e vi guardate negli occhi. Potete parlare con lui/lei di qualsiasi problema, dire e domandare qualsiasi cosa vogliate. Poi, in silenzio e con attenzione ascoltate cosa ha da dire.

Vi abbracciate, vi salutate e riprendete la via del ritorno esportando dentro il vostro cuore il calore e la sensazione di pace creati da questo incontro.

*L'immagine della scalata alla montagna rappresenta il raggiungimento dei livelli più vitali del nostro essere. Immaginando di incontrare sulla montagna un aspetto profondo di noi stessi possiamo evocare dei cambiamenti sorprendenti. (Tratto da "Crescere" P. Ferrucci)*

## Condivisione

Una volta che avete terminato la meditazione, la visualizzazione e l'attività creatrice, può essere utile parlare di ciò che si è vissuto durante gli esercizi. Benché la maggior parte dei bambini ( e degli adulti ! ) amino questo momento della condivisione, è importante di non imporla.

Se una volta o l'altra il bambino non desidera parlare, non forzate a farlo. Soprattutto abbiate cura di non giudicare, in nessun modo, ciò che dirà.

La condivisione può essere fatta in diversi modi; affinché ognuno ne possa approfittare, occorre che sia abbastanza strutturata e che ci sia un po' di metodo.

Il metodo, o attività strutturata, permette di raggiungere risultati positivi, quali una migliore qualità nella comunicazione.

Ecco alcuni metodi che si sono avverati sia positivi che piacevoli. Qualunque sia quello che sceglierete, assicuratevi di avere sufficiente tempo per andare fino in fondo.

- 1) **Da cuore a cuore:** questo metodo, valido unicamente per due persone, è particolarmente interessante quando tutta la consapevolezza è focalizzata sull'amore e sul cuore. La persona che parla racconta ciò che ha vissuto durante la visualizzazione guidata o la meditazione, con il massimo di dettagli; quella che ascolta recepisce l'amore, e, costantemente ne invia dal suo cuore al cuore di chi sta parlando. Allorquando la condivisione è terminata, la persona che ascolta ripeterà, con parole sue, ciò che è stato detto. Poi si invertono i ruoli e si ricomincia da capo. L'importante è di sentire l'amore e di inviarne all'altra durante tutta la durata dell'esercizio.
- 2) **Il cristallo:** questo metodo è indicato quando uno dei partecipanti non è ancora deciso a parlare, oppure quando, per una ragione o per l'altra, desidera intervenire più di una volta. Può anche servire per migliorare le capacità di ascolto. Fate sedere tutti in cerchio, oppure, se non siete che due persone, sedetevi l'uno di fronte all'altra. Ponete quindi un cristallo al centro del cerchio – è molto indicato il quarzo rosa, poiché rappresenta l'amore, ma qualunque cristallo andrà bene. Colui che desidera raccontare la sua esperienza prenderà il cristallo e lo terrà nelle sue mani durante tutto il tempo in cui parla. Allorquando avrà terminato, lo rimetterà al centro del cerchio e colui che ha voglia di intervenire lo prenderà a sua volta. La sola persona autorizzata a parlare è quella che tiene il cristallo: le altre gli accorderanno tutta la loro attenzione.
- 3) **La ronda:** questo metodo è più adatto ad un gruppo di tre persone o poche di più. Tutti si siedono in cerchio, mentre uno dei partecipanti racconta ciò che ha vissuto durante la visualizzazione guidata o la meditazione, durante un tempo delimitato. Chi sta seduto alla sua destra prenderà la parola – e così di seguito finché ciascuno avrà parlato. I partecipanti non sono obbligati di raccontare tutto, ma devono potersi esprimere liberamente, senza essere interrotti. E' importante che ciascuno ascolti attentamente tutti gli altri, finché non sarà arrivato il suo turno di parlare.

Ricordate che, qualunque sia il metodo impiegato (quando si tratta di ascoltare e parlare), voi dovete:

- non interrompere;
- non giudicare;
- ascoltare con amore e compassione.

Tratto dal libro di Jennifer Day – Visualisation créatrice pour les enfants – 1996 – Editiond  
vivez Soleil – Traduzione di Valeria.

## Il fiume e le nuvole

Provate a visualizzare voi stessi come un ruscello che nasce da una montagna: il ruscello è giovane e dunque vuole scorrere veloce. Vuole correre subito verso l'oceano, pensa che sarà felice solo quando lo raggiungerà. Una volta lasciata la montagna e arrivato in pianura, deve rallentare e il suo corso cambia: comincia ad avere delle curve prima di giungere al mare. Avendo rallentato la sua corsa, comincia a notare che ci sono delle nuvole che si riflettono nelle sue acque, che hanno forme e colori diversi.

Da quel momento passa il suo tempo a rincorrere le nuvole e inizia a soffrire, perché le nuvole non sono molto fedeli: cambiano colore e forma molto rapidamente, non vogliono star ferme solo in un posto, vogliono volare sempre via.

Così il giovane fiume soffre molto perché ha rincorso molte nuvole senza alcun successo. E arriva un giorno che un vento fortissimo spazza via tutte le nuvole, non ne rimane più nessuna in cielo. Non avendo più nuvole da rincorrere, il giovane fiume pensa che la vita sia davvero orribile. Senza più nuvole da rincorrere, la vita non ha più senso e il fiume vorrebbe suicidarsi. Ma come può un fiume suicidarsi? Da qualcosa non si può diventare niente.

Allora, per la prima volta, il fiume ebbe l'opportunità di entrare in contatto con sé stesso perché nel cielo non c'erano più nuvole.

Quando il fiume rientrò in sé stesso e si ascoltò, pianse. Il suono del pianto di un fiume è il suono dell'acqua che urta contro le rive. Ascoltando il suo pianto, il fiume scoprì una cosa molto importante: per la prima volta poté toccare profondamente sé stesso e rendersi conto che la sua realtà era fatta solo di nuvole.

Si rese conto, dunque, di essere fatto solo di nuvole, ma le stava ancora rincorrendo: non sapeva che egli stesso era una nuvola e che non doveva correre dietro a qualcos'altro. E quella notte, per la prima volta, praticò il fermarsi.

Quando si svegliò, la mattina successiva, vide per la prima volta il cielo azzurro. Era impossibile che il fiume non avesse visto fino ad allora il cielo azzurro; non vi aveva prestato attenzione, perché era stato troppo occupato a rincorrere le nuvole, perciò era come se non esistesse per lui. Quella mattina, però, poté vedere il cielo azzurro, che era così calmo e sereno e non impermanente come le nuvole, e tale esperienza, per la prima volta, gli trasmise un senso di pace, di serenità, di stabilità.

Nel pomeriggio si alzò il vento e alcune nuvole cominciarono a tornare. E quella notte, quando aprì il suo cuore, per la prima volta il fiume notò la presenza di una bellissima luna piena. Trovò che fosse meraviglioso essere sé stesso, stare con la luna piena, con il cielo azzurro e la vista di una nuvola, di tanto in tanto. Scoprì che il momento presente era talmente meraviglioso, che non c'era più bisogno di arrivare all'oceano per essere felice. E quella notte accadde qualcosa di meraviglioso: il fiume, le nuvole, il cielo e la luna si presero per mano e praticarono la meditazione camminata. Praticarono la meditazione camminata, perché sapevano che non avrebbero avuto più bisogno di arrivare da nessuna parte.

## **Risoluzione di problemi (pag.119)**

L'utilizzo della visualizzazione creatrice coi bambini nell'intento di risolvere i problemi comprende spesso due tappe. La prima – quella che utilizzeremo sempre – li aiuta a fare appello alla loro intelligenza interiore, la seconda a concretizzare gli eventuali cambiamenti che può esigere la risoluzione dei loro problemi.

L'autrice ha diviso ogni visualizzazione in due parti. In alcuni casi la seconda parte non sarà necessaria.

L'autrice fa uso di immagini che differiscono secondo i gruppi di età, in quanto i ragazzi più grandi

per risolvere i loro problemi, preferiscono generalmente immagini più astratte, mentre che i più piccoli sono più a loro agio con delle immagini concrete.

Ciò detto, non seguite questi principi legati all'età alla lettera, poiché l'individualità del bambino può suggerire una scelta molto differente. Non ha nessuna importanza se la vostra figlia grande preferisce la visualizzazione per i bambini della materna, o se il vostro bambino di 7 anni preferisce quella destinata agli adolescenti!

Ogni visualizzazione fa seguito naturalmente ad una meditazione e termina con il processo di "uscita" dalla stessa meditazione.

## **L'Albero Professore**

**Visualizzazione adatta per bambini della materna fino ai pre-adolescenti.**

**Condizione preliminare: aver creato il proprio giardino.**

Immagina davanti a te la porta del tuo giardino. Guarda i bei fiori che lo ricoprono oggi.

Respira il loro profumo mentre apri la porta...Oltrepassa la porta ed entra.

Passeggia nel tuo giardino finché giungi vicino all'Albero Professore, una grande Sequoia con un enorme tronco, nel mezzo del quale scorgi una cavità.

Dirigiti verso questa apertura e dolcemente, molto dolcemente entra, attraverso questa apertura, nel grande tronco.

Una volta che i tuoi occhi si sono abituati all'oscurità, ti accorgi che l'interno del tronco è assai vasto e cavo.

Tutto intorno a te intravedi numerose piccole porte, di cui ognuna conduce ad una parte del Centro, dove si trova il midollo.

Nel midollo di questo grande albero si trova tutta la Saggezza di cui tu puoi avere bisogno.

Su ciascuna porta vedi una scritta.

Su una porticina c'è scritta la parola "famiglia"; su un'altra, invece, leggi la parola "scuola", su un'altra ancora la parola "amici" (nomete l'ambito nel quale il ragazzo ha un problema, se lo conoscete). Ora pensa alla tua domanda (o problema) e dirigiti verso la porta corrispondente. Aprila dolcemente e riponi la tua domanda all'interno. Poi chiudi dolcemente la porta...e aspetta la risposta.

Ora fai un ispiro profondo e inala il meraviglioso profumo dell'albero.

Prendi un po' della sua energia e senti com'è piacevole...

Non è forse meraviglioso poter trovare il tuo giardino e il tuo albero, dove puoi venire ogni volta che ne hai voglia? Pensa a tutte le cose piacevoli che tu puoi fare nel tuo giardino...grazie a questi pensieri il tuo cuore si sente bene e pieno d'amore. Apprezza per un attimo questo sentimento....(breve pausa)....Ora la piccola porta dietro la quale si trova la risposta che cercavi, si aprirà da sola. Va verso di lei a cercare la tua risposta, qualunque essa sia e in qualunque forma ti si presenterà....(pausa)....Ringrazi il tuo Albero Professore per la sua Saggezza; ringrazialo di essere lì per te.

Ora esci dal tronco e attraversa il tuo giardino. Ringrazia il tuo giardino di essere là per te. Proprio prima di arrivare alla porta osservi un prato sulla tua destra. Al centro del prato si erge una piccola piattaforma. Avvicinandoti vedi che si tratta di una scena costruita in tondo, davanti alla quale si trovano diverse file di grossi funghi. Ora decidi di sederti comodamente su uno di questi grossi funghi. Ti stai chiedendo cosa succederà ora, quando appare un personaggio. SEI TU ! Il personaggio sei tu stesso prima di ricevere la soluzione o risposta al tuo problema. Che aria hai e come ti senti?... Che differenza c'è tra te seduto sopra il fungo e il personaggio appena entrato nella scena?... Che cambiamenti devi mettere in atto, ora che hai la soluzione o risposta?....(pausa di alcuni minuti o finché avete l'impressione che il bambino abbia terminato il suo processo o cominci ad agitarsi).... Ora tu hai terminato i tuoi cambiamenti e ti osservi mentre stai salutandoti stesso seduto sul fungo. Con un grande applauso a te stesso pieno di entusiasmo, tu ora ti alzi e ti appresti a ripartire. ....Prima di lasciare il tuo giardino, ringrazia la scena e il prato del tuo giardino per questa esperienza.

## La meditazione dei sassolini (Tich Nath Hahn)

Per questa meditazione Tai ha invitato solo i bambini, e ha chiesto loro di portare 6 sassolini. Per la meditazione ha chiesto ai bambini di usarne solo 4...

Si è rivolto ai bambini in questo modo:

“ voi bambini siete molto fortunati, perché avete ancora tutta la vostra bellezza e conservate tutta la vostra freschezza. Siete ancora belli e freschi come dei fiori. Gli adulti, invece, non sempre sanno come fare per mantenere a lungo queste qualità nella loro vita, e così spesso si fanno vincere dalle preoccupazioni e dalle sofferenze. Oggi imparerete questo insegnamento, così che potrete condurre voi stessi questa meditazione con i vostri genitori nelle vostre case. La bellezza e la freschezza sono delle qualità che si possono conservare più a lungo se si impara come meditare.

Prendete quindi i vostri 4 sassolini e poneteli alla vostra destra, accanto a voi.

Ora prenderemo il primo sassolino tra le nostre mani, e su questo sassolino immaginiamo che ci sia scritta la lettera F di Fiore, per ricordarci della sua bellezza e della sua freschezza.

Così ora mettiamo il sassolino “fiore” nella mano sinistra e poi poniamo la mano destra sotto la mano sinistra, così da sorreggerla, chiudiamo gli occhi e meditiamo sulle qualità di bellezza e freschezza del sasso “fiore” facendo per tre volte la respirazione seguente:

**Inspiro: mi sento come il fiore.**

**Espiro: mi sento fresco.**

Quando hai finito la terza respirazione, apri gli occhi e riponi il sassolino “fiore” alla tua sinistra, accanto a te.

Prendi ora il secondo sassolino, tienilo per un momento tra le mani e immagina che vi sia scritta la lettera M di Montagna. La montagna ha le qualità della solidità e della stabilità.

Quando noi possiamo sentirci come la montagna, ci sentiamo pieni di forza e di coraggio, solidi come le rocce dei monti, e sappiamo che non abbiamo più nulla da temere, perché anche noi, come la montagna, siamo saldamente ancorati alla terra.

Ora metti sassolino “montagna” nella tua mano sinistra e poi metti la tua mano destra sotto la sinistra, così da sorreggerla, e fai per tre volte la respirazione che segue:

**Inspiro: mi sento come la montagna.**

**Espiro: mi sento solido.**

Quando hai terminato la terza respirazione, prendi il sassolino “montagna” e riponilo alla tua sinistra, insieme al sassolino “fiore” accanto a te.

Prendi ora il terzo sassolino alla tua destra, e immagina che vi sia scritta sopra la lettera A di Acqua.

L’acqua a cui stiamo pensando ora ha la qualità della calma, come quella di un lago, nel quale si riflettono tutte le immagini dei monti, delle nuvole, e del cielo.

Allora guarda, e osserva come l'acqua calma del lago è simile alla nostra mente quando non è agitata dalla rabbia o da altre emozioni negative; la nostra mente allora ha la capacità di riflettere la realtà così com'è, e noi la possiamo vedere così com'è veramente, senza false distorsioni.

Meditiamo ora su queste qualità dell'acqua e della nostra mente. Per farlo mettiamo il sassolino "acqua" nel palmo della mano sinistra e poi poniamo la mano destra sotto la sinistra, a sorreggerla.

Ora chiudi gli occhi e fai per tre volte questa respirazione:

**Inspiro: mi sento come l'acqua calma**

**Espiro: sono calmo e rifletto la realtà così com'è.**

Quando hai terminato la terza respirazione, riponi il sassolino alla tua destra accanto a te e ai sassolini "fiore" e "montagna".

Prendi ora il quarto sassolino rimasto, e tienilo un poco tra le tue mani immaginando che ci sia scritta sopra la lettera S di Spazio. Ora tienilo tra le tue mani. Osserva che lo spazio è molto vasto. Per sentirci liberi abbiamo bisogno di molto spazio, sia dentro che fuori di noi. Prendi ora il sassolino "spazio" nel palmo della mano sinistra e appoggialo sopra la mano la mano destra, che la sorregge.

Ora chiudi gli occhi e fai per tre volte questa respirazione:

**Inspiro: mi sento vasto come lo spazio.**

**Espiro: mi sento libero.**

Quando hai terminato la terza respirazione, prendi il sassolino Spazio dal palmo della mano sinistra e appoggialo alla tua destra, accanto a te insieme ai sassolino Fiore, Montagna e Acqua.

Freschezza, solidità, calma e libertà, sono le qualità che possiamo sviluppare in noi stessi e aiutare a far crescere nelle persone che amiamo.

Se sarete voi a condurre questa meditazione, decidete voi quando terminarla, e per farlo potete usare il suono della campanella.

Tratto dal libro " Visualisation créatrice pour les enfants" – di Jennifer Day – Editions Vivez Soleil ,1996 - Traduzione di Valeria

## La montagna di cristallo

Immagina davanti a te un sentiero nella natura. Tu cammini fino al tuo Albero dei Problemi. Hai dei problemi da appendervi, oggi?...

Ora prosegui fino al tuo giardino. Respira il dolce profumo dei fiori freschi mentre apri la porta; oggi, entrando, tu osservi un piccolo sentiero tutto coperto di ciottoli posto a lato del giardino...e decidi di seguirlo: il sentiero serpeggia al centro del tuo giardino, passa vicino ad una moltitudine di fiori, arbusti e piante...ben presto tu arrivi al limite di una radura.

Girando l'angolo, scopri davanti a te una magnifica montagna multicolore che assomiglia ad un cristallo gigantesco.

Ti avvicini e scorgi numerosi gradini naturali intagliati nella roccia... decidi di salire! Nel mettere il piede sul primo gradino, osservi che la base della montagna è rossa, di un rosso sgargiante. Da un lato ci sono dei fiori rosso vivo e dall'altro un ciliegio che crolla sotto il peso di una moltitudine di grosse ciliegie rosse. I fiori hanno un profumo esotico e tu decidi di raccogliere una ciliegia. Come affondi i denti nella sua polpa succosa, il succo zuccherino riempie la tua bocca...mmhh...Sali ancora qualche gradino sulla Montagna di Cristallo e ora scopri, sotto i tuoi piedi, un brillante colore arancio...hai l'impressione di essere in un' aranceto, poiché ci sono delle magnifiche arance appese agli alberi tutt'intorno a te. Ti vien voglia di gustare una bella spremuta...semplicemente osservando quei magnifici frutti...Ora sali ancora di qualche gradino e t'accorgi che questo livello è avvolto in una luce gialla, d'un giallo vivo e brillante. Ci sono fiori gialli ovunque...di lunghi e di corti, di grandi e di piccini...Un ruscelletto scorre lì accanto e tu decidi di immergerti per rinfrescanti...e mentre tu ti bagni un albero di limoni ti protegge con la sua ombra e tu percepisci l'intenso profumo dei limoni.

Sali ancora qualche gradino più in alto sulla montagna, e ti trovi in mezzo ad una vegetazione lussureggiante, di un intenso color verde. Hai l'impressione di trovarti nella foresta vergine: centinaia di magnifici uccelli volano tra gli alberi e tutti i tuoi animali preferiti vengono a salutarti.

Poi sali ancora e tutto attorno a te diventa blu.

Tu non hai mai visto un azzurro così bello... ti volgi verso un lato della montagna e scorgi il mare: i delfini giocano e saltano gioiosi in quell'acqua azzurra e chiara.

Ti tuffi nel mare azzurro per nuotare e giocare con i delfini per qualche istante...una volta tornato sulla montagna, sali al di sopra delle rocce azzurre e in un attimo tutto diventa violetto...hai l'impressione di trovarti su un'ametista gigante...la luce si riflette sulle rocce scintillanti attorno a te!...Quando finalmente arrivi in cima alla montagna, scopri che tutt'intorno a te è diventato bianco. Tutto brilla di una luce bianca brillante.

Lì vivono tutte le tue idee e i tuoi sogni preferiti...le persone che ami...gli angeli, le fate, le nuvole e i raggi del sole...tutto ciò che tu hai voglia di vedere è là...avvolto di una bianca luce brillante...

Ti lascio un momento a divertirti sulla Montagna di Cristallo.

Hai forse voglia di esplorarla un po' ? ... (pausa)...Quando ti senti pronto a lasciare la Montagna non dimenticare di ringraziarla di essere là...tu sai che potrai tornarci ogni volta che ne avrai voglia. Ringrazia anche il tuo giardino di essere sempre là per te...

( N.B. Prima di questa visualizzazione, se non lo avete ancora fatto, può essere utile familiarizzare il bambino con dei cristalli).

(Jennifer Day – “Visualisations créatrices pour les enfants” - terza parte - Editions Vivez Soleil - 1996) – Traduzione di Valeria

## Visualizzazioni creative

Esse sono previste per essere integrate alle meditazioni e usate nel contesto indicato.

Ciò detto ci sono molti altri modi di utilizzarle, non vi è dubbio che scoprirete e metterete a punto il vostro proprio modo di fare al momento opportuno.

E' essenziale che venga fatto tutto il lavoro di preparazione, vale a dire:

- liberazione dalle tensioni
- concentrazione dell'energia
- rilassamento che permetta di arrivare ad uno stato meditativo

## Creare un giardino

Ogni visualizzazione creativa segue alla meditazione. Essa termina con un esercizio di "uscita" dalla stessa meditazione.

Il cammino

Immagina davanti a te un sentiero nella natura – tu puoi rappresentartelo nella maniera che vuoi - largo o stretto, vicino ad un fiume o al mare, in una prateria o in una foresta, diritto, sinuoso...come desideri.

Cammini su questo sentiero finché arrivi vicino ad un albero, un albero con molti, molti rami. E' l'Albero dei Problemi, l'albero dove tu appendi i tuoi problemi.

Prenditi un momento di pausa e liberati di tutti i tuoi problemi, anche i più piccoli.

Appendili all'albero prima di continuare più lontano...assicurati di non averne dimenticato nessuno.

Ora riprendi il tuo cammino. Se ci sono delle pietre, dei ciottoli, dei rami o altri ostacoli, fermati per metterli dolcemente da parte.

Dà loro un po' dell'amore che hai nel cuore e quindi continua.

Ben presto arrivi ad un giardino pieno dei tuoi fiori preferiti.

Spingendo la porta d'ingresso sei avvolto dal loro profumo, ed entri nel più bel giardino che tu abbia mai visto. E' esattamente come lo desideri ed è tutto per te.

Ti senti sicuro e in pace...passeggia per un po' nel tuo giardino e d esploralo....

...(pausa per qualche minuto, o fintanto che i ragazzi restano concentrati)...

Ora, prima di partire, ringrazia il tuo giardino di essere lì per te e di essere così perfetto.

Non dimenticare che sarà sempre lì per te, ogni volta che ne avrai bisogno....

*Secondo l'esperienza dell'autrice, è la meditazione migliore, sia come inquadramento che come base per altre meditazioni o per delle visualizzazioni più specifiche.*

*Preso da sola è molto adatta allorquando un bambino è malato, si fa dei problemi per qualche ragione particolare, oppure ha solo bisogno di essere rassicurato.*

*Potete anche utilizzarla al di fuori di una seduta di meditazione, un po' come se raccontaste una fiaba. Secondo l'autrice sarebbe efficace quando un bambino ha delle difficoltà ad addormentarsi oppure è confrontato con una prova difficile, quale ad esempio un soggiorno in ospedal*



I sentieri hanno una storia e un destino,  
come gli uomini. La loro storia è legata  
a quella degli uomini che li hanno tracciati, a  
tutti quelli che li hanno percorsi. E hanno un  
cuore che batte e che risuona dei passi di coloro  
che li calpestano. La morte per loro arriva quando  
tutti li abbandonano, quando nessuno li pensa più.  
Il loro cuore tace quando si spengono i passi.

*Silvie Germain*

**Come ci vede il mondo dei media**



# Universal News

Anno 2° n. 1 – Direttore: Yeti Yak



## TIBETOPOLI

Girovagando per le strade queste strane persone si aggirano nella tenda. C'è una cosa chiamata Mandala. Ce ne sono quattro differenti : quello di sabbia (quello all'U.E.), quello disegnato, quello di legno e quello della mente. Il Mandala è il simbolo della pace ed ha un grande significato religioso.

I buddisti meditano tutti attorno al mandala ( la meditazione è il controllo della mente e delle cattive azioni). La sabbia del nostro Mandala viene dalle rocce indiane pressate che infine diventano sabbia colorata con tinte naturali (...direttamente dal supermarket!).

**Marcello e Andrea**

## Benvenuti all'Universal

### Perché sei venuto all'universal?

**Raffaele** Io sono qui perché c'è un grande spirito di solidarietà e di rispetto per gli altri e per la natura.

U.E. può essere un buon modello per la realtà che viviamo ogni giorno.

**Eugenio**; per le fantastiche attività istruttive e per le simpatiche persone che ci sono in codesto luogo.

**Michele Rattotti**; perché la mattina mi annoiavo e non facevo niente perciò sono venuto qua.

**Matteo Beltrame**; per la descrizione del campo d'Andrea Foresta

**Caterina Stella**; perché i miei genitori hanno sentito parlare di questo posto.

**Tommaso**; perché mi diverto.

**Edoardo**; perché mi è piaciuto e basta!!!

**Daniele**; perché c'è gente simpatica.

**Valeria**; perché è bello e si fanno tante cose simpatiche.

**Fede e Filippo**; perché è un posto bello e ci piace.

**Cecilia**; perché ho imparato tante cose nuove e ho incontrato tanti amici.

**Di Matteo e Michele**

## Immagini dai laboratori



## Emozioni lavorando

FRANCA:

provo emozioni di calma e serenità.

DANIELA:

sono riuscita a compiere una nuova opera.

È stata un'emozione di creatività.

MAVI:

provo emozioni tipo scaricare le energie, di gioia e di leggerezza.

BIANCA e ESTER:

lavorando con Ester è meraviglioso.

Ci vogliamo bene e insieme lavoriamo stupendamente.

PATRIZIA:

emozioni di gioia nel lavorare insieme con gli altri. Sono felice di scoprire cose nuove.

ROBERTO:

La partecipazione, l'allegria, la tristezza e l'entusiasmo.

Queste sono le emozioni che più persone condividono.

BEBBE:

Molto piacere. Voglia di vivere.

REMO:

Mi si libera la mia creatività. Un po' di me entra nel disegno.

CRISTINA:

E' una cosa molto creativa. Mi fa sentire l'importanza della vita.

MEDITAZIONE

TENZIN:

Riscoprire la gioia. La meditazione non un'azione da compiere, è piuttosto uno stato dell'essere, una condizione in cui ci si trova : non si può fare meditazione, si può solo essere in uno stato meditativo e lasciare che la meditazione succeda da se.

Francesco

Il  
contributo  
di Michele

MICHELE

I AM CH

HIM  
E A I M T.

ELA

M H A C  
A B C

## Immagini dai laboratori



## Il torneo di pallavolo

Dato il successo dell'anno scorso dell' torneo di calcio , quest' anno si ripeterà il torneo con l' aggiunta di quello di pallavolo. Oggi alle ore 18.30 comincerà il primo torneo di pallavolo.

Gli iscritti sono 30 che si divideranno in 4 squadre da 6. Le squadre sono : Lagorai, Brenta, Fassa e Pale. Le partite saranno Brenta-Pale e Fassa-Lagorai. Abbiamo chiesto ad alcuni partecipanti del torneo di pallavolo che cosa ne pensano : "Se c'è un torneo di calcio ce ne deve essere anche uno di pallavolo" "Sono contento perché fanno questo torneo e spero che vincano i migliori. Poi abbiamo intervistato delle persone che partecipano solo al torneo di calcio : "il calcio è lo sport principale che ho praticato ,fin da piccolo volevo diventare un calciatore. È lo sport più completo fisico e psichico, non sapevo che c' era il torneo di pallavolo". "è una grande attività e soprattutto è molto divertente. Lunedì avrà inizio anche il torneo di calcio ma di questo ne saprete di più domani. Secondo noi i tornei sono dei bei intrattenimenti e speriamo che l'anno prossimo ce ne siano degli altri.

Luca T. - Daniele M. - Nicolò



### Il grande Mandala è terminato

Il grande Mandala che verrà donato al lago stasera oggi è pieno di potere e verrà offerto a tutte le creature del lago.

Il Mandala (per informazione) è stato fatto in tre giorni e può essere offerto ai fiumi, ai laghi e ai mari.

### Tibetopoli

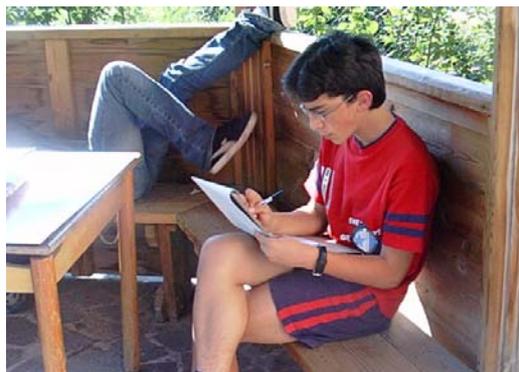
Oggi parleremo di cibo tibetano; loro mangiano completamente diverso da noi: colazione: un piatto fatto di farina di orzo, burro, tè, latte e sale amalgamati insieme.

Pranzo: pane e carne di yak.

Cena: momo (simile a ravioli) vegetariano e di carne (quel che abbiamo mangiato stasera) e il tentuk (una specie di pasta).

A proposito dei mandala oggi il gruppo degli yeti ha fatto (con grande noia e malintenzione) dei mandala disegnati, colorati e ripassati.

### Immagini dai laboratori





## Tutto sulla prima dei “Brutal cow”

I “Brutal cow”, il gruppo che ha eseguito ieri sera due pezzi punk e trash metal, sembra che voglia tornare all’ attacco con un nuovo pezzo di musica ( parole esclusive del gruppo) . Dopo il loro grande successo “bloody cow” che ha fatto molto scalpore tra giovani, adulti, anziani. Bisogna sapere che il gruppo si è formato al primo giorno di campo estivo grazie a Edo Cow che mettendosi d’accordo con il bassista Daniel Cow e con il batterista Marcel Cow .

Speriamo che il gruppo continui a suonare per tutta la settimana (speriamo ☺) ; intanto aspettiamo la nuova canzone “Titan Cow “ (certo che questi sono proprio mukko-fanatici ☺ ) .....(??LoL??)  
Il servizio è stato realizzato grazie all’ aiuto dei Brutal Cow

**GRAZIE PER AVER LETTO QUESTA PAGINA**

## Cronaca sportiva

Ieri domenica 22 luglio si è svolto il primo torneo di pallavolo. Il torneo si è concluso dopo tre combattute partite, con la vittoria della squadra del Fassa.

Le squadre erano composte così:

LAGORAI	FASSA	BRENTA	PALE
Cristina B.	Alessandro	Susi	Antonia
Nicolò	Federico	Arianna	Grazia
Clizia	Mattia	Arturo	Francesca M.
Giorgio	Cristina V.	Francesco	Luca T.
Costanza	Serena	Caterina	Giovanna
Daniele	Alice	Matteo	Filippo
Tommaso	Andrea B.	Luca P.	Raffaele
Alice	Silvano		Michele

Le partite si sono svolte nel seguente modo: Brenta contro Pale dove il Brenta è riuscito a prevalere per 13 a 12, poi c’è stato l’ incontro tra Lagorai e Fassa dove i Lagorai hanno dovuto soccombere per 15 a 3. Nella finale tra Fassa e Brenta ha vinto il Fassa per 12 a 11 dopo un’ emozionante rimonta da parte del Brenta. Abbiamo intervistato una persona che ha vinto e una che ha perso, e loro hanno risposto così:

SILVANO: una partita sofferta ma la squadra vincente era la più forte.

MATTEO B.: nell’altra squadra erano tutti grandi e alcune squadre erano squilibrate.

Ci sono state alcune critiche nei confronti dell’ arbitro che non sembrava regolare e a volte era disattento, ma alla fine è andata come è andata. Oggi invece ci sarà secondo torneo di calcio, le squadre non sono ancora state decise e comunque noi speriamo che siano equilibrate. Abbiamo chiesto ad alcune persone come si sono preparate per il torneo di calcio, le loro risposte sono state le seguenti :

FEDERICO : allenandomi a tirare calci al pallone facendo dei passaggi

VALERIO: mi sono allenato tutto il pomeriggio e voglio allenarmi ancora .

Ricordo che l’anno scorso la vinto la vinto la squadra C. Le porte erano delle panchine e bisognava fare passare la palla sotto . Spero che quest’anno le porte siano più grandi e ci sia un portiere.

Luca, Daniele, Nicolò.

## ARTE IN CUCINA

### Le cucicomiche



# Arti da mangiare, da vedere, da ascoltare

