

EDUCAZIONE AI VALORI UMANI

Piani di lezione Per lo Sviluppo Sostenibile

Scuola Secondaria di Primo Grado

Unità 1

Istituto di Educazione Sathya Sai - Educare - Sud Europa

ISSE SE



© 2024 ISSE SE
Istituto di Educazione Sathya Sai - Educare - Sud Europa
Tutti i diritti sono riservati
Prodotto e pubblicato da ISSE SE
Via Renaccio, 1/5
48018 Faenza RA
www.isse-se.org
www.isseducare-italy.org
email contatti: italy@isseducare.org
email segreteria organizzativa: corsi.isseducare.it@gmail.com
Seconda Edizione 2024

Gruppo editoriale

Anna Leone
Graziella Scarsi
Carlo Tognetti
Elisa Turatti

Illustrazioni

© pictures shutterstock
Tiziana Mesiano

Progetti formativi

Fabiana Laruccia

Redazione

Matteo Camorani
Pietro Ricò
Cinzia Lutti
Elisa Turatti



Premessa

Una buona educazione è il fondamento di società sane e felici.

Negli ultimi anni gli eventi vissuti e i cambiamenti in atto in tutto il mondo hanno sfidato i modelli correnti di istruzione mettendoli a confronto con problemi come:

- mancanza di senso civico, scopo, motivazione e felicità nella vita;
- indebolimento della coesione sociale e della solidarietà tra le persone;
- problemi ambientali: cambiamenti climatici, deforestazione, inquinamento del mare, ...
- mancanza di valori morali;
- minacce globali e insicurezza.

Sfide come queste richiedono lo sviluppo di una nuova coscienza etica e di una maggiore consapevolezza della stretta interconnessione che esiste tra l'uomo e la natura, per promuovere un nuovo modo di pensare ed agire, valoriale e sostenibile.

Diventa essenziale una pedagogia più completa e olistica, che ponga l'accento su un processo educativo globale di autoconoscenza e di autosviluppo della persona. Un processo in grado di favorire nei bambini e nei giovani lo sviluppo di un buon carattere, di un agire valoriale basato su principi di solidarietà, uguaglianza e rispetto dell'ecosistema, facilitando una maggiore cooperazione e unità in una società globalizzata.

EDUCÆRE: IL PRINCIPIO DI BASE

L'Educazione Sathya Sai ai Valori Umani – SSEHV - è un programma educativo che mira a far emergere i Valori Umani e il potenziale di bontà latenti in ogni cuore umano, rispondendo proprio alle suddette esigenze.

Il programma è basato sulla filosofia ed i principi di EDUCÆRE.

Esistono due tipi di conoscenza: una riguarda la conoscenza delle cose esterne; la testa manifesta questo potere. Dall'altro canto, il cuore permette di far emergere la conoscenza interiore. La vita diventerà ideale quando si farà sì che entrambi i tipi di conoscenza si manifestino in armonia. A questi si fa riferimento con i termini Educazione ed EDUCÆRE.

Sathya Sai

Il Dizionario Inglese Oxford afferma che la parola “Educazione” ha una doppia radice latina. La prima è “educare” che significa allevare, nutrire, alimentare. La seconda è “educere”, che significa trarre fuori, far uscire e portare alla luce.

Entrambi gli approcci sono necessari e complementari tra loro. L'arte di ‘tirare fuori’ non solo le abilità e i talenti all'interno del bambino, ma quel tesoro nascosto dei Valori universali di Verità, Rettitudine, Pace, Amore e Nonviolenza. La pratica dei Valori Umani trasforma la vita, apre il cuore e affina l'intelletto, consentendo di raggiungere uno stato di armonia, benessere e felicità a tutti i livelli sociali e nella relazione con la natura e tutto il pianeta.

L'immagine di uno scultore, la cui opera d'arte rivela la bellezza nascosta all'interno di un blocco

di marmo ancora grezzo, ci aiuta a cogliere il senso e il significato di questo processo.

“Michelangelo diceva che ogni blocco di marmo contiene una statua, e che lo scultore la porta alla luce togliendo l'eccedenza che cela il ‘divino volto umano’. Allo stesso modo, secondo Platone, è compito del maestro ripulire l'anima del suo allievo di quelle escrescenze e incrostazioni innaturali che nascondono la sua vera natura, fintantoché la divina anima umana non si stagli in tutta la sua grazia e purezza originarie.” (The Republic of Plato, ed. James Adam, Cambridge University Press, 1902, v.2, p. 98).



La normale istruzione si collega alle informazioni che si ottengono e raccolgono dall'esterno, mentre un processo interiore di trasformazione fa emergere i Valori Umani che sono innati in tutti gli esseri umani.

A un uccello, per volare, sono necessarie entrambe le ali. Abbiamo scelto di adottare il termine EDUCÆRE per evidenziare entrambi i significati di educazione, sottolineandone al tempo stesso il ruolo primario: far emergere i valori umani innati nel bambino. Il processo diventa, allora, a tuttotondo: una educazione non solo orientata a guadagnarsi da vivere, ma anche a costruire una vita nobile e giusta.

Sviluppare i principi di EDUCÆRE permette di avviare un processo educativo orientato alla Consapevolezza di Sé e alla pratica dei Valori Universali, contribuendo così agli obiettivi di Sviluppo Sostenibile in una cornice di Educazione alla cittadinanza attiva e responsabile.

Obiettivi di EDUCÆRE:

- formazione di “esseri umani completi”, in cui corpo, mente e anima si uniscono armoniosamente in ciò che possiamo definire una personalità integrata;
- formazione di un carattere virtuoso, il risultato di unità di pensiero, parola e azione;
- comprensione profonda della personalità umana;
- cambiamento comportamentale positivo;
- autodisciplina, l'autocontrollo e la fiducia in se stessi;
- consapevolezza dell'importanza dei 5 Valori Umani: Verità, Rettitudine, Pace, Amore, Nonviolenza;
- realizzazione pratica dei Valori Umani nella vita quotidiana;
- responsabilità sociale e interazione sociale positiva;
- dialogo interculturale e interreligioso;
- consapevolezza del ruolo della coscienza;
- rispetto e cura dell'ambiente;
- sensibilità verso il bisognoso e pratica di attività di servizio disinteressato.

Bibliografia:

EDUCÆRE, ISSE SE, 2019, pg.15,17,21,24

Educazione ai Valori Umani in una cornice di Educazione Ambientale e delle indicazioni nazionali educative

L'obiettivo dell'agenda 2030 che coinvolge principalmente la scuola è **l'Obiettivo 4 - FORNIRE UN'EDUCAZIONE DI QUALITÀ EQUA ED INCLUSIVA, E OPPORTUNITÀ DI APPRENDIMENTO PER TUTTI.**



Al Punto 4.7 Garantire entro il 2030 che tutti i discenti acquisiscano la conoscenza e le competenze necessarie a promuovere lo sviluppo sostenibile, anche tramite un'educazione volta ad uno sviluppo e uno stile di vita sostenibile, ai diritti umani, alla parità di genere, alla promozione di una cultura pacifica e non violenta, alla cittadinanza globale e alla valorizzazione delle diversità culturali e del contributo della cultura allo sviluppo sostenibile.

La scuola può fare molto per tutti gli obiettivi enunciati nell'Agenda, fornendo competenze culturali, metodologiche, sociali per la costruzione di una consapevole cittadinanza globale e per dotare i giovani cittadini di strumenti per agire nella società del futuro in modo da migliorarne gli assetti.

Nelle indicazioni educative emanate a livello nazionale troviamo l'accento sulla:

- formazione spirituale e morale
- azione educativa in tutti i suoi aspetti:
cognitivi, affettivi, relazionali, corporei, estetici, spirituali e religiosi.

In particolare nella legge del 28 marzo 2003, n. 53

A) sono promossi il conseguimento di una formazione spirituale e morale, anche ispirata ai principi della Costituzione, e lo sviluppo della coscienza storica e di appartenenza alla comunità locale, alla comunità nazionale ed alla civiltà europea.

Inoltre, nelle indicazioni nazionali per il curricolo della scuola d'infanzia e del primo ciclo d'istruzione 2012 della Pubblica Istruzione viene riportato nella sezione "Centralità della persona" l'importanza dell'educazione completa della persona in tutti i suoi aspetti:

Lo studente è posto al centro dell'azione educativa in tutti i suoi aspetti: cognitivi, affettivi, relazionali, corporei, estetici, spirituali e religiosi. In questa prospettiva i docenti dovranno pensare a realizzare i loro progetti educativi e didattici non per individui astratti ma per persone che vivono nel qui ed ora, che sollevano precise domande esistenziali, che vanno alla ricerca di orizzonti e di significato.

Struttura delle Unità didattiche

Il programma educativo si struttura in 4 unità didattiche con relativi piani di lezione che mirano ad approfondire il programma di Educazione ai Valori Umani, i principi di **EDUCÆRE**, i Valori di Verità, Rettitudine, Pace, Amore e Nonviolenza ed i valori ad essi correlati.

Un percorso per la trasformazione e per la vita, idoneo all'educazione ambientale, conoscenza e tutela del patrimonio e del territorio, e finalizzato a sviluppare competenze trasversali per contribuire agli obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDGs) dell'Agenda 2030.

Le 4 unità permetteranno agli insegnanti di avviare percorsi didattici sviluppando specifiche tematiche volte a favorire negli studenti autosviluppo, saggezza e pace interiore, più equi stili di vita, etica e buona comunicazione, oltre a promuovere il principio di unità tra tutti gli uomini, rispetto degli animali e della natura.

Le 4 unità:

1. **P.A.C.E.**: Pensieri in Armonia, Comportamenti in Equilibrio (*ambito educazione alla salute e al benessere psicofisico*)
2. **Etica e buona comunicazione** (*ambito legalità e comunicazione*)
3. **Unità nella diversità** (*ambito rispetto verso le persone, la natura, il patrimonio comune e culturale, orientamento al volontariato*)
4. **Armonia uomo-natura** (*ambito educazione ambientale e allo sviluppo ecosostenibile*).

FORMAZIONE PER INSEGNANTI

“Educazione ai Valori Umani - Un percorso per la vita”



Il programma di “Educazione ai Valori Umani - Un percorso per la vita.” prevede un training formativo volto a facilitare la comprensione dell’essenza e del significato dei principi base della filosofia EDUCÆRE, arricchendo profondamente il senso e il significato del ruolo educativo dell’insegnante.

L’intento è introdurre un modello educativo valoriale che si avvale di un approccio di pedagogia integrale in grado di favorire nello studente:

- un processo di autoconoscenza, autoconsapevolezza e trasformazione
- lo sviluppo di un carattere buono e armonioso, nell’unità di testa-cuore-mani
- il fiorire di una coscienza etica basata su rispetto, pace, unità e armonia con la comunità, la natura e tutto il creato.

La scuola può essere considerata come un giardino dove il seme del potenziale umano viene coltivato. Il terreno deve essere preparato con cura e amore in modo che lo studente possa essere messo nelle condizioni di crescere con saggezza e buon senso, sviluppare una visione unitaria nella profonda comprensione della stretta interconnessione che esiste tra tutte le cose, esprimere le proprie virtù, comprendere senso e scopo per essere felice nella vita.

La qualità della relazione e dell’ambiente di apprendimento è quindi essenziale.

Gli insegnanti che creano un’atmosfera di armonia, che ispirano con l’esempio, che esprimono unità di pensiero-parola-azione e che creano una relazione da cuore a cuore con gli studenti, pongono le migliori basi per il risveglio dei Valori Umani Universali di Verità, Rettitudine, Pace, Amore e Nonviolenza per contribuire alla creazione di un mondo migliore.

Struttura del percorso formativo

Il percorso formativo si compone di 3 corsi.

Ogni corso ha una durata di 20 ore:

- una parte di approfondimento teorico/esperienziale di 10 ore
- una parte pratica/applicativa da svolgere con gli alunni di 10 ore.

Durante il corso vengono forniti spunti per lavori didattici e piani di lezione per i diversi cicli di istruzione.

Struttura del percorso formativo



CORSO 1 – P.A.C.E. Pensieri in Armonia, Comportamenti in equilibrio

- **EDUCERE** – Educazione ai Valori Umani
- Il Valore della Pace. Pensieri, emozioni e la natura della mente
- Consapevolezza e saggezza interiore
- Coerenza di pensiero parola e azione
- Silenzio, Meditazione e Neuroscienze
- Mindfulness e meditazione
- La pace attraverso il rapporto con la natura
- Fiducia e saggia Volontà
- Verso la Felicità
- Le 5 tecniche e pratiche compatibili

CORSO 2 – Etica e buona comunicazione – Dall'Io al Noi

- Educazione ai Valori Umani e Il Valore della Verità.
- Il Valore della Rettitudine
- Buona Comunicazione
- Intelligenza razionale, pensiero sistematico e cooperazione dei gruppi
- Approcci e progetti sui Valori Umani
- Valore Amore e Valori correlati
- Valore Nonviolenza e Valori correlati



CORSO 3 – Armonia Uomo - Natura

- Educazione ai Valori Umani nell'Armonia Uomo – Natura
- Educazione per l'era Planetaria
- Meditazione, Mindfulness e Silenzio
- Principio di Unità
- I 5 elementi della natura per la vita
- Stili di vita
- Tetto ai desideri e buone abitudini
- Rispetto e cura per l'ambiente
- Rispetto dei Diritti Umani

Indice

TECNICHE E PRATICHE COMPATIBILI	1
UNITÀ 1 - EDUCAZIONE AL BENESSERE PSICOFISICO	3
AUTOCONTROLLO	4
COERENZA DI PENSIERO, PAROLA E AZIONE	8
CONTROLLO DEI PENSIERI	11
CURA DI SÉ	14
FIDUCIA IN SE STESSI	18
OTTIMISMO	23
PACE	27
PAZIENZA	31
PERDONO	37
PERSONALITÀ UMANA	41
SEMPLICITÀ - TETTO AI DESIDERI	47

TECNICHE E PRATICHE COMPATIBILI

Le tecniche e pratiche compatibili per l'applicazione delle lezioni sono: Il racconto di storie, Yoga e racconto di storie, sedere in silenzio, ascolto del respiro, citazioni, attività di gruppo, canto di gruppo, circolo di studio, attività di servizio. Un'attenzione particolare è rivolta alle seguenti tecniche:

Sedere in silenzio

Sedere in silenzio ad occhi chiusi prevede di stare in silenzio alcuni minuti all'inizio e al termine delle lezioni e quando lo si ritenga opportuno. È una tecnica semplice bisogna stare seduti con la schiena diritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

Non significa semplicemente restare seduti senza parlare, perché, anche quando siamo in silenzio, la nostra mente è attraversata da una miriade di pensieri. Il dialogo interiore dovrebbe cessare, altrimenti si verificherà uno spreco di energia. Si dovrebbe riuscire a ridurre i pensieri che scorrono nella mente, a pochi e quei pochi ad uno solamente.

Si possono condurre i bambini e ragazzi a pensare a una situazione in cui hanno provato pace oppure a concentrarsi su un solo oggetto in modo che la mente si calmi dai molteplici impulsi che arrivano dai sensi e che creano in loro una iperattività.

I benefici che potremo trarre dallo stare seduti in silenzio, riguarderanno, in primo luogo, l'aumento della capacità di concentrazione. Il secondo vantaggio sarà la pace mentale, un migliore equilibrio emozionale, nonché la padronanza di sé. Questa pratica condurrà, inoltre, ad un aumento della tolleranza, della pazienza e dell'indulgenza nei confronti degli altri nonché ad un miglioramento della memoria e della ricettività. Ad un livello più profondo, la pratica dello stare seduti in silenzio risveglierà l'intuizione e la creatività.

Sedere in silenzio inoltre regola il battito cardiaco e il respiro, calma e rilassa, riduce lo stress e la tensione nel corpo; promuove una buona salute.

Ascolto del respiro

L'ascolto del respiro è una tecnica semplice. Ascoltare l'aria nell'atto di inspirazione e espirazione calma il respiro, riportandolo a un ritmo naturale, e lo stato emotivo.

Il circolo di studio

Il circolo di studio è uno strumento per la trasformazione individuale. Il circolo di studio è una tavola rotonda in cui i ragazzi si dispongono in circolo, per discutere argomenti, comprenderli e metterli in pratica. Vengono poste delle domande e ognuno esprime, a turno, il proprio punto di vista che rappresenta una delle molteplici sfaccettature dello stesso diamante per poi giungere a coglierne la faccia superiore, l'aspetto generale che le comprende tutte. Scoprire la faccetta superiore è il compito del circolo di studio.

L'insegnante ha il ruolo di facilitatore per condurre gli allievi a dare le risposte da soli. "Educere" è far emergere i valori.

La modalità di partecipazione alla discussione di gruppo è quella dell'"ascolto attivo", vale a dire un atteggiamento di sincero interesse e curiosità intellettuale per le diverse esperienze e opinioni, considerando ciascuna come un contributo per una visione più ampia dell'argomento. È come se ognuno portasse un dono, il proprio dono.

Le regole del circolo di studio:

- Sedersi in cerchio
- Ognuno a turno dà la propria risposta seguendo l'ordine del cerchio
- Si stabilisce un tempo massimo per le risposte (1/2 minuti)
- Rispettare il punto di vista altrui
- Umiltà, apertura mentale, disponibilità, parlare dolcemente, modalità di relazione empatica sono atteggiamenti necessari per raggiungere unità nella discussione di gruppo
- Non seguire i propri impulsi dettati dall'emotività
- Comportamenti da evitare: contrapposizione di opinioni, dibattito, la prevaricazione verbale, la critica, il giudizio, il personalismo, l'incapacità di sintesi, andare fuori tema.

UNITÀ 1 - EDUCAZIONE AL BENESSERE PSICOFISICO

P.A.C.E. Pensieri in Armonia, Comportamenti in Equilibrio

Si esplora il Valore della Pace ed i valori ad essa correlati come autocontrollo, calma, equilibrio, per orientare le proprie scelte verso modi di vivere sani, felici, inclusivi e rispettosi per soffermarsi in particolare sul tema del ben-essere, pace interiore e autosviluppo.

L'intento è porre dei semi di un modello educativo valoriale che si avvale di un approccio di pedagogia integrale in grado di favorire lo sviluppo del potenziale umano e la formazione di bambini e adolescenti che possano essere colmi di fiducia in se stessi, avere concentrazione, pace, ed essere coerenti nei pensieri, parole e azioni; che siano in grado di coltivare senso civico, scopo, motivazione e sane abitudini per una migliore qualità di vita.

In merito all'educazione al benessere psicofisico troviamo nell'Agenda 2030:

Obiettivo 3



ASSICURARE LA SALUTE E IL BENESSERE PER TUTTI E PER TUTTE LE ETÀ

Al Punto 3.4

Entro il 2030, ridurre di un terzo la mortalità prematura da malattie non trasmissibili attraverso la prevenzione e il trattamento e promuovere **benessere e salute mentale**.

In merito alla tematica del cibo troviamo nell'Agenda 2030:

Obiettivo 12



GARANTIRE MODELLI SOSTENIBILI DI PRODUZIONE E CONSUMO

Al Punto 12.3

Entro il 2030, dimezzare lo spreco alimentare globale pro-capite a livello di vendita al dettaglio e dei consumatori e ridurre le perdite di cibo durante le catene di produzione e di fornitura, comprese le perdite del post-raccolto.

AUTOCONTROLLO

INTRODUZIONE

La mancanza di autocontrollo è la causa di azioni che possono creare gravi conseguenze. L'insegnamento trasmessoci da Mahatma Gandhi è quello di non reagire, non come semplice atto di mancata reazione, ma come pausa per indurre l'altro a riflettere. Chi ha causato violenza, non vedendo la reazione della vittima, ma un atto di pace, cambia il suo pensiero e si calma. Ogni azione violenta è causata da impulsi a noi sconosciuti, cercare di mettersi nei panni dell'altro e avviare un processo di comprensione è il primo passo per una soluzione pacifica dei conflitti.

OBIETTIVO EDUCATIVO

- Essere consapevoli delle conseguenze della collera incontrollata.
- Sviluppare la capacità di controllarsi autonomamente in ogni situazione.
- Comprendere che la non reazione può cambiare il comportamento dell'aggressore.
- Riflettere sulle cause della rabbia e avviare un processo di comprensione per una soluzione pacifica del conflitto.

ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena diritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

STORIA

Un terribile errore

Molto tempo fa c'era un pastore di nome Ercole che viveva in una grande tenuta con molte pecore. Ercole adorava gli agnellini e trascorreva del tempo a giocare con loro. Egli amava moltissimo anche il suo cane, che aveva dimostrato di essere un amico fedele durante le molte transumanze intraprese con il padrone.



Un giorno Ercole venne invitato alla grande festa del paese che ricorreva ogni anno. Egli condusse il suo cane nel recinto e gli disse di badare ai tre agnellini mentre lui era via per la festa.

«Non permettere che nessuno faccia del male ai miei agnellini!», lo istruì.

La festa era splendida, cibi prelibati erano offerti ai partecipanti, tutti cantarono e danzarono. Il pastore era contrario a lasciare la festa, ma tutto alla fine terminò.

Di ritorno alla tenuta, il pastore andò dritto nel recinto degli agnellini e vide un agnellino ferito sanguinante a terra.

Mentre Ercole osservava quella terribile scena, il suo cane si rizzò sulle zampe scodinzolando in

segno di saluto. Il suo manto era macchiato di sangue rappreso. Ercole guardò il cane che amava con incredulità.

«Come puoi aver fatto una cosa simile!», urlò e, in uno scoppio di collera amara, prese il fucile sparò un colpo e ferì il cane.

In quel preciso momento il pastore vide dietro il cespuglio una sagoma. Giaceva un lupo, che recava tutti i segni della grande lotta svolta tra lui e il cane. Il pastore vide in un attimo ciò che era accaduto: il cane fedele aveva ucciso il lupo per difendere gli agnellini. Ercole si coprì il volto con le mani.

«Che cosa ho mai fatto? Ho ferito il mio fedele amico. Se solo avessi aspettato, se solo non fossi stato così impetuoso!».

Ercole pianse per il terribile errore che aveva compiuto e corse a medicare il cane. Da quel giorno in poi il pastore non permise mai più che la collera lo portasse a decisioni affrettate.

Egli si rese sempre ben conto dei fatti prima di intraprendere delle azioni.

DOMANDE

1. Dove viveva il pastore Ercole?
2. Quale animale amava?
3. Che cosa disse al cane quando andò alla festa del paese?
4. Quale scena si presentò a Ercole quando tornò a casa?
5. Che cosa pensò che avesse fatto il cane?
6. Quale atto coraggioso aveva compiuto il cane? Cosa provò Ercole quando comprese il suo errore?

CITAZIONI

Colui che non vince se stesso non riesce a nulla; colui che ha vinto se stesso, ha vinto tutto.

Inayat Khan

Non c'è virtù né vittoria più bella che di saper comandare e saper vincere se stessi.

Pierre de Bourdeilles, detto Brantôme

L'ira un acido che può provocare più danni al recipiente che lo contiene che a qualsiasi cosa su cui venga versato.

Lucio Annea Seneca

L'ira non manca mai di ragioni, ma raramente ne ha una buona.

Lord Halifax

L'ira è un furor di breve durata, trattieni i tuoi impulsi che, se non sono sottomessi, comandano.

Orazio

Quando sei in preda all'ira non fare e non dire niente.

Pitagora

CONCLUSIONE

Se siamo adirati, siamo come un'auto senza controllo e facciamo del male non solo a noi stessi ma anche agli altri.

Sviluppare la capacità di autocontrollo porta gradualmente a sviluppare l'imperturbabilità, virtù importante per affrontare ogni circostanza. Il nostro comportamento pacifico può essere di esempio agli altri e indurre atteggiamenti positivi e di trasformazione.

ATTIVITÀ DI GRUPPO

Circolo di studio

A volte i nostri sentimenti vengono offesi e noi ci adiriamo, perdendo il controllo di noi stessi. Se riusciamo a riconoscere come e quando comincia a scoppiare la collera, possiamo riuscire a controllare i nostri sentimenti ed evitare conseguenze disastrose.

I ragazzi si siedono in cerchio e a turno rispondono alle domande.

1. Parlare uno per volta seguendo l'ordine del cerchio in senso orario.
2. Ascoltare in silenzio il compagno, rispettando chi sta parlando senza ridere o commentare ciò che viene detto.
3. Astenersi dalla critica.

Domande

1. Quando vi siete arrabbiati l'ultima volta? Come vi siete sentiti?
2. Come possiamo controllare la nostra rabbia e le nostre azioni?

Alla fine del dialogo si trovano delle soluzioni comuni per controllare la rabbia e non svolgere azioni con conseguenze dannose a se stessi e agli altri.

Consigli per controllare e calmare la collera

- Se stiamo dialogando dobbiamo fare una pausa più lunga tra una risposta e l'altra, per riflettere e parlare con un tono di voce basso. Se parliamo con voce bassa all'interlocutore non verrà la tentazione di urlare.
- Allontanarsi dal luogo in cui si è generato il conflitto.
- Sdraiarsi.
- Bere un bicchiere d'acqua.
- Fare alcuni respiri profondi.
- Guardarsi allo specchio e vedere l'espressione del viso, ci accorgeremo subito che non è la nostra espressione naturale e di come si è trasformata.



PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

- Quando interviene la rabbia aspettare prima di rispondere.
- Riflettere sulle cause della rabbia.
- Osservare i propri pensieri, quando giunge nella mente un pensiero negativo allontanarlo prima che persista e influenzi le nostre azioni.
- Riflettere sulle conseguenze delle nostre azioni.
- Avviare un processo di comprensione per la risoluzione pacifica del conflitto.



COERENZA DI PENSIERO, PAROLA E AZIONE

INTRODUZIONE

Chi manifesta il proprio pensiero con coerenza e sincerità e si comporta di conseguenza è una persona di buon carattere, leale ed affidabile. Tutti noi vorremmo circondarci di persone che manifestino queste qualità. Nessuno vorrebbe un amico che ti dice una cosa che non corrisponde al suo pensiero. Noi per primi dobbiamo perciò cercare di parlare, agire come pensiamo per essere soddisfatti di noi stessi ed essere apprezzati dagli altri.

OBIETTIVO EDUCATIVO

- Sviluppare consapevolezza imparando ad osservare i nostri pensieri, ciò che diciamo e come ci comportiamo.
- Sviluppare un buon carattere.

ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena diritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

STORIA

Il grande saggio

Ramana Maharshi era un grande saggio dell'India. Un giorno si presentò alla sua residenza una madre molto preoccupata poiché il figlio, molto goloso, consumava molti dolci e, nonostante i medici gli avessero prospettato la possibilità di ammalarsi di diabete, non riusciva a controllarsi e ridurre gli zuccheri che consumava giornalmente.

La madre, che conosceva la grande capacità del saggio di ascoltare e consigliare le persone, lo pregò di parlare al ragazzo e convincerlo a ridurre il consumo di dolci.

Il saggio ascoltò la madre e la invitò a ripresentarsi il mese successivo. Trascorso questo periodo la madre tornò dal saggio disperata poiché il figlio continuava a consumare dolci in quantità.

Il saggio, a questo punto, parlò con il ragazzo che, dopo il colloquio, iniziò a ridurre il consumo di dolci.

La madre riconoscente volle tornare da Ramana



per ringraziarlo per quanto avesse fatto per il figlio. Prima di accomiatarsi gli chiese come mai non avesse parlato subito al ragazzo ma li aveva fatti attendere un mese.

Ramana Maharshi rispose: "Anch'io ero goloso di dolci e quindi prima di poter dare consigli a tuo figlio ho dovuto smettere di mangiarne."

DOMANDE

1. Su cosa vuole farci riflettere il racconto di questo episodio?
2. Perché è importante la coerenza tra pensiero, parole e azioni?

CITAZIONI

Serenità è quando ciò che dici, ciò che pensi, ciò che fai sono in perfetta armonia.

Mahatma Gandhi

La felicità non è qualcosa di già pronto. Proviene dai nostri pensieri, dalle nostre parole, dalle nostre azioni.

Dalai Lama

Il fine dell'Educazione è il carattere.

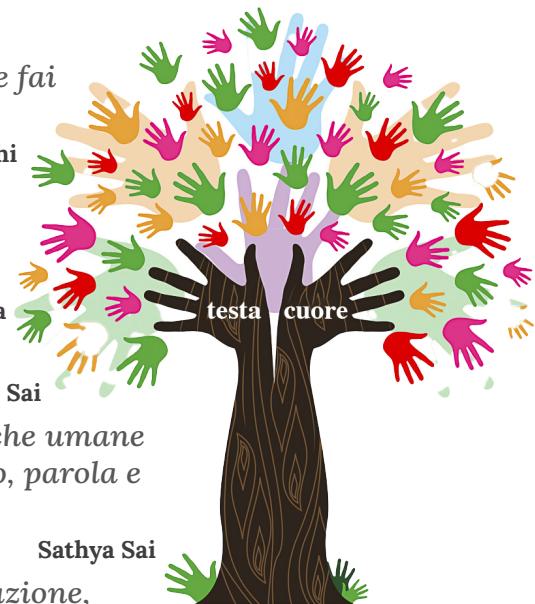
Sathya Sai

Il formarsi, manifestarsi e fiorire delle caratteristiche umane dipendono dall'opportuna integrazione fra pensiero, parola e azione.

Sathya Sai

Ci dovrebbe essere coerenza fra pensiero, parola e azione, perché essa è la vera caratteristica dell'essere umano.

Sathya Sai



CONCLUSIONE

La coerenza fra pensiero, parola e azione determina la formazione di un carattere virtuoso. Assertività è un termine che sta ad indicare la capacità di dire in modo rispettoso quello che si pensa. Le persone assertive sono persone generalmente sicure di sé e che spesso divengono dei leader di riferimento.



ATTIVITÀ DI GRUPPO

Circolo di studio

- I ragazzi si siedono in cerchio e svolgono il circolo di studio.
- Parlare uno per volta seguendo l'ordine del cerchio in senso orario.
- Ascoltare in silenzio il compagno, rispettando chi sta parlando senza ridere o commentare ciò che viene detto.
- Astenersi dalla critica.

Domande

1. Hai avuto qualche esperienza in cui non c'è stata coerenza fra pensieri, parole e azioni?
2. Perché la coerenza di pensieri, parole, azioni ci dona benessere?

PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

Ogni alunno scriverà una breve riflessione sul proprio ruolo nel gruppo classe e potrà verificare la propria capacità di essere coerente e assertivo.

CONTROLLO DEI PENSIERI

INTRODUZIONE

Non vi è azione, anche la più impulsiva, che in qualche modo o circostanza non sia supportata da un pensiero, magari inconsapevole. Anche le parole rivestono grande importanza poiché esse non sono solamente gli strumenti che utilizziamo per dare voce ai pensieri ma sono la condizione per pensare poiché noi possiamo costruire un pensiero solo utilizzando le parole.



Conoscere poche parole significa poter formulare pensieri semplici, tante parole permettono di elaborare e costruire pensieri complessi e articolati. Importante perciò è per i ragazzi dedicare tempo alla lettura per arricchire il bagaglio lessicale, oggi molto impoverito. Negli anni 80 gli studenti del ginnasio conoscevano in media circa 1.600 parole (indagine Tullio De Mauro), oggi non si arriva a 300.

Non è però solo un problema di quantità ma anche di qualità. Parole gentili, amorevoli, permettono di costruire pensieri positivi; parole sgarbate, violente o volgari, saranno i mattoni per costruire pensieri negativi e violenti che prima o poi si tradurranno in azioni della medesima natura.

I pensieri inespressi non restano confinati nella nostra mente ma viaggiano a gran velocità intorno a noi e possono essere captati anche a distanza. Vi sono persone come gli aborigeni australiani che riuscivano a comunicare a distanza tramite il pensiero (telepatia), anche a voi sarà capitato di pensare a qualcuno e ricevere una telefonata dal destinatario del nostro pensiero entro breve tempo.

È perciò molto importante irradiare pensieri positivi e astenersi da pensieri negativi verso altre persone.

OBBIETTIVO EDUCATIVO

- Imparare ad osservare i propri pensieri.
 - Non indugiare su pensieri negativi.
 - Stimolare gli studenti a dedicare un po' di tempo a buone letture per arricchire il linguaggio.
 - Parlare utilizzando parole appropriate e gentili.

ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

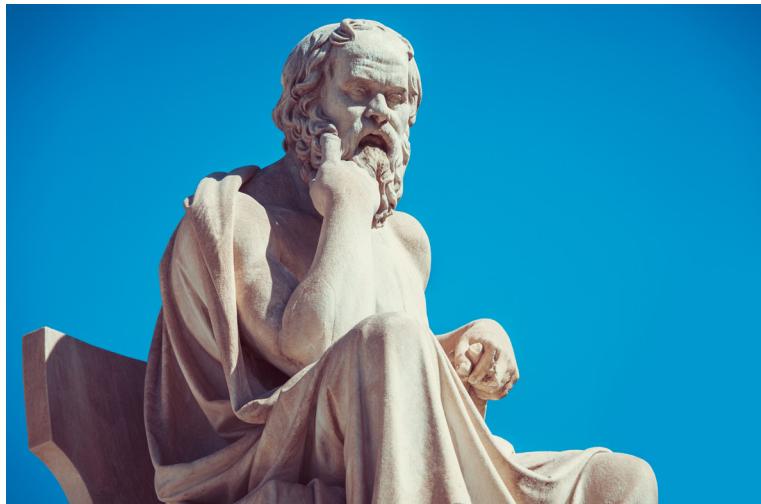
All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena diritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

STORIA

Esame dei tre filtri

Nella Grecia antica Socrate era apprezzato da tutti per la sua saggezza. Si racconta che un giorno incontrasse un conoscente che gli disse: "Socrate sai che cosa ho appena sentito di un tuo studente?" "Aspetta un momento," rispose Socrate. "Prima che tu me lo dica vorrei che tu sostenesse un piccolo esame che è chiamato Esame dei tre filtri."

"Tre filtri?" "Esatto" continuò Socrate. "Prima che tu mi parli del mio studente, filtriamo per un momento ciò che stai per dire.



I° filtro, filtro della Verità: Ti sei accorto al di là di ogni dubbio che ciò che stai per dirmi sia vero?" "No" rispose l'uomo, "In effetti me lo hanno raccontato." "Bene" disse Socrate; "Quindi tu non sai se sia vero o meno.

II° filtro. Filtro della Bontà: Ciò che stai per dirmi sul mio studente è una cosa buona?" "No il contrario." Allora Socrate continuò: "Tu vuoi dirmi qualcosa di male su di lui senza essere certo che sia vero?" L'uomo si strinse nelle spalle un po' imbarazzato. Socrate proseguì: "Puoi ancora superare l'esame perché c'è il terzo filtro.

III° Filtro dell'Utilità: Ciò che vuoi dirmi circa il mio studente mi sarà utile?" "Veramente...non credo." Bene concluse il Saggio, "Se ciò che vuoi dirmi non è vero, non è buono e neppure utile, perché me lo vuoi dire?"

DOMANDE

1. Su cosa vuole farci riflettere l'aneddoto sopra riportato?
2. Pensi che il racconto di questa storia ti sia di una qualche utilità e perché?

CITAZIONI

Una mente disciplinata porta alla felicità, una mente indisciplinata, alla sofferenza.

Dalai Lama

Una buona testa e un buon cuore sono una combinazione formidabile.

Nelson Mandela

Quando i pensieri si affollano a un ritmo troppo elevato, la mente, a volte imbocca una strada sbagliata. Bisogna fare riposo la mente se si vuole superare tale confusione.

Sathya Sai



CONCLUSIONE

La nostra mente è affollata di pensieri. La natura dei pensieri determinano le nostre azioni. Perciò bisogna coltivare pensieri positivi e allontanare quelli negativi nel momento stesso che affiorano nella nostra mente. Per tranquillizzare la nostra mente è consigliato intraprendere alcune azioni: stare in silenzio, immergersi nelle bellezze della natura, stare in buona compagnia, ascoltare musica rilassante, leggere libri con contenuti valoriali ecc.

Circolo di studio

I ragazzi si siedono in cerchio e svolgono il circolo di studio.

- Parlare uno per volta seguendo l'ordine del cerchio in senso orario.
- Ascoltare in silenzio il compagno, rispettando chi sta parlando senza ridere o commentare ciò che viene detto.
- Astenersi dalla critica.

Domande

1. Perché è importante essere consapevoli dei propri pensieri?
2. Come possiamo dar voce alle nostre emozioni e ai sentimenti più profondi se utilizziamo poche parole e spesso non troppo eleganti?

PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

Esercitati per una settimana, la sera, a trascrivere tre pensieri buoni e significativi elaborati nel corso del giorno; questo semplice esercizio ti abituerà a rivolgere la tua attenzione verso ciò che è positivo. Volendo puoi anche raccontare due o tre cose positive successe durante la giornata questo contribuirà a rafforzare la tua autostima.

CURA DI SÉ

INTRODUZIONE

Imparare ad avere cura di sé è un obiettivo fondamentale nell'acquisizione dell'autonomia e nella conoscenza di se stessi e delle proprie necessità.

Oggi si confonde generalmente con il concetto di essere alla moda, di piacere, di essere accettati magari seguendo modelli imposti da altri come social, attori, cantanti ecc. oppure dagli amici che si frequentano.

Ne possono conseguire errori alimentari gravi, non accettazione di se stessi e senso di inadeguatezza in una fase della vita in cui il corpo è costantemente in trasformazione.

Avere cura di sé e del proprio corpo significa mangiare in modo corretto senza eccessi; seguire semplici regole igieniche salutari; fare attività fisica regolare a partire dal camminare, evitando la sedentarietà.

Sono regole che valgono per tutti, a tutte le età e che permettono al corpo di crescere in modo sano ed armonioso.

OBIETTIVO EDUCATIVO

- Abituare i ragazzi a comportamenti igienici, alimentari e sociali corretti nel rispetto di se stessi, degli altri e dell'ambiente.
- Guidarli all'autosservazione ed alla riflessione, sviluppando le capacità di discriminazione e giudizio.

ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena diritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

APPROFONDIMENTO

Alimentazione e stile di vita per la salute e per l'ambiente

Si parla sempre di più di stile di vita, in una società dove aumenta l'età media ma paradossalmente aumentano anche le malattie.

Migliorare lo stile di vita, oggi, significa porre massima attenzione all'alimentazione, praticare con regolarità sport, proteggersi dall'inquinamento. Mai come in quest'epoca si consumano esagerate quantità di carne, grassi animali, zuccheri, additivi chimici e prodotti di derivazione animale e industriale, con conseguenze disastrose sulla nostra salute. (Obesità, diabete infantile, malattie reumatiche ecc.)

La parola d'ordine è dunque ridurre la carne e i prodotti di derivazione animale a favore di legumi, cereali integrali, verdura e frutta biologiche, personalizzando la dieta affinché possa prevenire e



curare le nostre malattie, abbinata ad un'attività fisica regolare non competitiva per rinforzare il corpo donandogli un aspetto sano e gradevole.

Un'igiene regolare del corpo (lavarsi scrupolosamente le mani prima dei pasti ecc.; lavarsi i denti dopo i pasti; prestare particolare attenzione all'igiene in caso di raffreddori, influenze proprie e altrui) protegge noi stessi e chi ci è vicino da contagi.

È importante evitare uso di sigarette, sostanze dannose quali l'alcool o altro che toglie lucidità e controllo di movimenti ed azioni.

Infine, ci vuole una particolare attenzione alla depurazione e alla difesa dall'inquinamento, ricordando che la natura ci offre un aiuto prezioso attraverso rimedi naturali, quali le vitamine della frutta e della verdura, per sostenere la maggior parte delle nostre esigenze e, come sappiamo, prevenire è meglio che curare.



Visione video

Corretta alimentazione e dieta

<https://youtu.be/gW4NXGqL2c8>

Sport e corretta attività fisica

<https://www.youtube.com/watch?v=z8EWDED6ktI>

Dr. Luigi Torchio, medico sportivo, nutrizionista e insegnante di yoga delle Palestre Torino



DOMANDE

1. Pensi di porre attenzione alla tua alimentazione alternando vari alimenti?
2. Mangi regolarmente verdura e frutta?
3. Fai attività fisica regolare: camminate, bici, corsa, nuoto, altro?
4. Quale tra gli argomenti indicati nella lettura e video ti ha particolarmente interessato?

CITAZIONI

Mens sana in corpore sano. Mente sana in corpo sano.

Citazione latina

Abbi buona cura del tuo corpo, è l'unico posto in cui devi vivere.

Jim Rohn

Ai giorni nostri metà delle nostre malattie derivano dal dimenticarsi del corpo facendo lavorare la mente oltre misura.

Lord Owen Meredith

Per avere degli occhi belli, cerca la bontà negli altri; per delle labbra belle, pronuncia solo parole gentili; per una figura snella, dividi il tuo cibo con le persone affamate; per dei capelli belli lascia che un bambino vi passi le sue dita una volta al giorno; e per l'atteggiamento, cammina con la consapevolezza che non sei mai sola.

Audrey Hepburn

Quando si tratta di mangiare in modo corretto e fare esercizio fisico, non c'è un "Io inizierò domani." Domani è la malattia.

Terri Guillemets

La mattina quando vi alzate, fate un sorriso al vostro cuore, al vostro stomaco, ai vostri polmoni, al vostro fegato. Dopo tutto, molto dipende da loro.

Thich Nath Hanh

La radice di ogni salute è nel cervello. Il suo tronco è nell'emozione. I rami e le foglie sono il corpo. Il fiore della salute fiorisce quando tutte le parti lavorano insieme.

Proverbio curdo

Se si riuscisse a dare a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico avremmo trovato la strada per la salute.

Ippocrate

CONCLUSIONE

Il benessere psicofisico è il frutto di un percorso di conoscenza, consapevolezza e cura responsabile della nostra salute per mezzo di una corretto stile di vita.

ATTIVITÀ DI GRUPPO

I ragazzi potranno dividere un cartellone o lavagna in due parti, scrivendo sulla prima i nomi degli alimenti più consumati da loro e sulla seconda un elenco degli alimenti che ritengono più sani. Potrebbero quindi rileggere insieme gli elenchi e scrivere un menù equilibrato.

CANTO

Avrò cura

Franco Battiato <https://www.youtube.com/watch?v=UmE7nrfzcCo>

*Ti proteggerò dalle paure delle ipocondrie
dai turbamenti che da oggi incontrerai per la tua via
dalle ingiustizie e dagli inganni del tuo tempo
dai fallimenti che per tua natura normalmente attirerai.*

*Ti solleverò dai dolori e dai tuoi sbalzi d'umore
dalle ossessioni delle tue manie
supererò le correnti gravitazionali
lo spazio e la luce per non farti invecchiare.*

*E guarirai da tutte le malattie
perché sei un essere speciale
ed io, avrò cura di te.*

*Vagavo per i campi del Tennessee
come vi ero arrivato, chissà
non hai fiori bianchi per me?
Più veloci di aquile i miei sogni
attraversano il mare.*

*Ti porterò soprattutto il silenzio e la pazienza
percorreremo assieme le vie che portano all'essenza
i profumi d'amore inebrieranno i nostri corpi
la bonaccia d'agosto non calmerà i nostri sensi.*

*Tesserò i tuoi capelli come trame di un canto
conosco le leggi del mondo, e te ne farò dono
supererò le correnti gravitazionali
lo spazio e la luce per non farti invecchiare.*

*Ti salverò da ogni malinconia
perché sei un essere speciale
ed io avrò cura di te
io sì, che avrò cura di te.*

PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

Scegli uno degli aspetti che desideri modificare della tua vita, magari con la collaborazione dei tuoi genitori, e fatti un programma semplice e facile da seguire.

Sei tu responsabile delle tue decisioni e scelte, ma condividere l'esperienza con persone care è più piacevole.

FIDUCIA IN SE STESSI

INTRODUZIONE

Esiste un disagio giovanile che è espressione di mancanza di fiducia in se stessi: la società è in difficoltà a offrire modelli valoriali tali da trasmettere autostima e fiducia in sé.

È compito della famiglia e dell'educatore incoraggiare e indicare le qualità positive su cui far leva per aiutare a porsi costruttivamente verso la vita.

OBIETTIVO EDUCATIVO

- Riflettere sul proprio mondo e acquisire fiducia in sé.
- Sviluppare consapevolezza delle proprie potenzialità positive.
- Imparare a riconoscere le proprie difficoltà nella prospettiva di superarle.

ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena diritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

BIOGRAFIA DI UN PERSONAGGIO VIRTUOSO

Abramo Lincoln

Ci fu un tempo in cui i suoi genitori sperimentarono uno stato di estrema povertà. In quel periodo, per guadagnare qualche soldo, sua madre si mise a rammendare vecchi abiti, mentre suo padre faceva il falegname, mantenendo la sua famiglia con quei pochi soldi che guadagnava.

Così, il ragazzino Lincoln si trovò in situazioni difficili. Per andare a scuola, faceva la strada assieme a dei bambini ricchi, ma gli abiti che indossava erano vecchissimi. Per un senso di rispetto, sua madre ogni volta li rammendava prima di farglieli indossare. Vedendolo in quelle condizioni, i suoi compagni di classe lo ridicolizzavano: "Perché questo poveraccio dovrebbe venire con noi?" ...In questo modo dicevano cose che non andrebbero udite.



Un giorno Lincoln tornò a casa piangendo. Sua madre stava rammendando. "Mamma, mamma!" Egli disse, e le si buttò in grembo. "Che cosa ti succede?" Chiese la madre amorevolmente. "Perché così tanta sofferenza?" "Gli altri ragazzi si prendono gioco di me. Dicono che sono povero e che indosso abiti vecchi. Dicono che non dovrebbero fare amicizia con un bambino simile e che non dovrei andare a casa loro!", egli esclamò. "Figlio mio", rispose la madre. "Non restarci male. Dovremmo riconoscere gli effetti della situazione e agire di conseguenza. Quei bambini sono ricchi; perciò parlano secondo la loro posizione. Noi, invece, siamo poveri; dobbiamo quindi agire secondo la nostra situazione. Noi non possediamo soldi, né oro, né oggetti preziosi, né mezzi di trasporto. Non siamo ricchi; perciò dobbiamo sopportarne la responsabilità ed essere coraggiosi.

La madre lo prese in braccio e asciugò le sue lacrime: "Figlio, non è giusto che tu ti senta contrariato a causa di questa piccolezza. I nostri amici non sono ricchi; i nostri parenti non sono ricchi. Le relazioni che abbiamo, sono quelle giustamente adeguate a noi. Non restarci perciò male per questo."

"Siamo però grandi riguardo a un aspetto. La fiducia in noi stessi è la nostra ricchezza. ...I soldi che ci sono oggi, domani se ne andranno; la felicità di oggi, domani muterà; ma il rispetto e la fiducia in se stessi sono qualcosa di immutabile...Nessuno sarà in grado di negare questo fatto; nessuno potrà criticare per questo. La fiducia in se stessi è qualcosa che tutti dovrebbero avere. L'uomo senza fiducia in se stesso non può vivere in questo mondo. Tienila dunque salda e procedi." Ella insegnò al figlio con decisione. "Sto vivendo solo per la fiducia in me stesso. A che serve vivere senza rispetto di se stessi?" Egli impresso fermamente tutto questo in sé.

Da quel momento, anche se gli altri lo ridicolizzavano, Lincoln non ci faceva affatto caso e, pieno di fiducia in se stesso, ogni giorno andava e veniva da scuola.

Quando passò alle classi superiori, non possedeva alcun libro su cui studiare. In casa, inoltre, non c'era luce. Un giorno la madre lo chiamò: "Figlio, sono le 18; si sta facendo buio. Mangia del pane; poi, poiché la nostra casa è buia, mentre le strade sono bene illuminate, vai sotto un lampione a studiare e istruisciti." Seguendo gli ordini della madre, Lincoln si metteva a studiare sotto la luce dei lampioni. In questo modo egli divenne altamente istruito e, gradualmente, raggiunse le classi superiori. Tuttavia egli sperimentava condizioni molto difficili, mangiando un giorno sì e un giorno no, e cenando solo con acqua prima di andare a letto. Non poteva permettersi nemmeno di comprarsi una tazza di tè. Di sera, dopo aver studiato, beveva dell'acqua e andava subito a letto.

Incapace di sopportare tali difficoltà, la madre disse: "Se l'istruzione acquisita da chi studia deve rimanere impressa nel cuore, allora dovrebbe esserci in corpo almeno un po' di cibo. In casa nostra non si fanno pasti costosi." Così dicendo, lavorò cucendo, cucendo, cucendo giorno e notte... per guadagnare qualcosa. Privandosi lei del cibo, riuscì a nutrire il figlio, facendolo così crescere bene. Alla fine Lincoln andò all'Università. Ovunque, le persone parlavano di ciò che era accaduto a Lincoln. Se qualcuno gli chiedeva: "Come ha potuto un bambino così povero avere tutto quel coraggio, quella pazienza e quell'audacia?" Egli rispondeva: "È stata la fiducia in me stesso a darmi tanta fede. ...La fiducia in me stesso è, perciò, la mia ricchezza più grande."

E così, con un simile coraggio, egli ebbe successo. Successivamente ottenne un lavoro come commesso. Anche nel suo lavoro, egli era estremamente disciplinato, tanto che riuscì a dare soddisfazione ai suoi superiori. Elogiando queste qualità tanto grandi, gli diedero una promozione, grazie alla quale Lincoln riuscì a procurare dei pasti decenti sia ai suoi genitori sia a se stesso, vivendo così senza più mancanze e privazioni. Gradualmente tutti vennero a conoscenza della situazione di quella casa. Ovunque, la gente osservava: "Oh, Lincoln è un persona così sincera! È un uomo giusto. Nessuno possiede la Verità e la giustizia che ha lui." Tutti, dai giovani agli anziani, cominciarono a parlare così.

Tutti i suoi ex compagni di scuola andarono da lui e gli dissero: "Lincoln, il mese prossimo ci saranno le elezioni. Vogliamo gente come te per la nazione. Dovremmo avere

un leader che dice la Verità. La Verità è lontanissima nei politici di oggi; la giustizia è inesistente. Per questo nella nazione, oggi, sono necessarie persone come te." Tutti andarono da lui, uno dopo l'altro, uno dopo l'altro, incoraggiandolo moltissimo. Egli disse: "Devo badare alla mia posizione. Comportarmi in base alla mia posizione è ciò che mia madre disse. Le mie capacità sono modeste, mentre questa aspirazione è qualcosa di grande. Non sono adatto a una carica simile. Come posso affrontare una tale impresa se la mia mente non lo accetta?" Dicendo così, si giustificò con tutti. Tuttavia, nessuno gli diede retta. Alla fine perfino persone importanti cercarono di convincerlo. Esse gli diedero molto incoraggiamento: "Mio caro, tutti noi ti aiuteremo. Un giovanotto come te, un uomo di Verità come te, dovrebbe ai giorni nostri diventare un leader nella società." Così, quando si presentò l'occasione, Lincoln ottenne, alle elezioni, una vittoria schiacciante.

La madre, venuta a sapere che aveva vinto le elezioni, andò ad abbracciare il figlio colma di una gioia che a malapena riusciva a contenere: "Figlio mio, ora non conta più che io viva o muoia. Sei arrivato in alto, hai mantenuto la mia reputazione e ti sei dedicato alla Verità. Hai sinceramente avuto fede nelle mie parole e sei vissuto nella Verità. È stato il rispetto di te stesso a farti guadagnare una tale vittoria. ...Ciò che oggi ti ha condotto a questa carica, non è altro che la fiducia in te stesso." Ella lo incoraggiò molto e, poiché stavano arrivando tutti gli altri personaggi importanti, quelle furono le sole parole che pronunciò. Poi se ne andò. Quattro giorni dopo, Lincoln divenne Presidente degli Stati Uniti.

Sathya Sai, discorso 16 maggio 2002

DOMANDE

1. Qual è stata la reazione della madre di Lincoln quando Abramo è ritornato da scuola in lacrime?
2. Cosa ha aiutato il giovane Abramo a riuscire nella vita nonostante le condizioni avverse di povertà?
3. Avresti perseverato nello studio nelle condizioni di estrema povertà di Lincoln?
4. Secondo te perché sono importanti i valori di Verità, Rispetto e Fiducia in sé stessi nella vita?
5. Come definivano Lincoln le persone importanti che volevano eleggerlo presidente?

CITAZIONI

Per quanto elevato possa essere il grado di cultura o di ricchezza o di comodità che un uomo può avere a sua disposizione, se non ha fiducia in sé, sarà oppresso dalla paura. Il primo requisito è la fiducia in sé stessi. In nulla avrete successo senza di questa, nulla vi darà soddisfazione.

Sathya Sai

Se desiderate l'altrui fiducia, imparate ad avere fiducia in voi stessi.

Inayat Khan

La fiducia in se stessi conferisce un'autentica bellezza e libera una straordinaria energia innata nell'uomo arricchendolo di benefici immensi.

Sathya Sai

L'unica persona che sei destinato a diventare è la persona che decidi di essere.

Ralph Waldo Emerson

Con la realizzazione del proprio potenziale e la fiducia nelle proprie capacità si può costruire un mondo migliore.

Dalai Lama

CONCLUSIONE

La fiducia in sé stessi è un attributo fondamentale senza del quale possiamo fare ben poco. Se crediamo di farcela, arriveremo a destinazione, raggiungeremo l'obiettivo prefissato. Dentro di noi ci sono tutte le qualità che ci occorrono per far fronte alle necessità della vita. Fidarsi di sé significa riconoscere e mettere a frutto queste qualità. La fiducia non è solo consapevolezza dei propri talenti, ma predisposizione all'azione creativa, costruttiva, utile al bene comune.

ATTIVITÀ DI GRUPPO

Lavoro a coppie

Guardarsi negli occhi serenamente senza parlare per 5 minuti.



Si tratta di un esercizio inizialmente difficile perché i ragazzi non resisteranno alla tentazione di ridere e di parlare per superare l'imbarazzo di un contatto insolito che, però, serve per superare le barriere emotive e far acquisire confidenza.

Al termine dell'esercizio, sempre alle stesse coppie, si chiederà di descrivere al compagno le qualità migliori di sé e poi a turno, ognuno descriverà alla classe il partner evidenziando ciò che maggiormente lo ha colpito.

Successivamente si può ripetere l'esperienza di guardarsi negli occhi e notare se è cambiato qualcosa.

Restituzione delle esperienze.

CANTO

We are the Champions

Queen

I've paid my dues
time after time
I've done my sentence
but committed no crime
and bad mistakes
I've made a few
I've had my share of sand
kicked in my face

but I've come through
and I need to go on and on and on and on.

We are the champions – my friend
and we'll keep on fighting till the end
we are the champions
we are the champions
no time for losers
'cause we are the champions of the world.

I've taken my bows
and my curtain calls
you've bought me fame and fortune
and everything that goes with it
I thank you all
but it's been no bed of roses no pleasure cruise
I consider it a challenge before the whole human race
and I ain't gonna lose
and I need to go on and on and on
and on.

We are the champions – my friend
and we'll keep on fighting till the end
we are the champions
we are the champions
no time for losers
'cause we are the champions of the world.

We are the champions – my friend
and we'll keep on fighting till the end
we are the champions
we are the champions
no time for losers
'cause we are the champions.

<https://www.youtube.com/watch?v=AzfQqqiU830>



PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

- Non parlare male degli altri, né ascoltare parlar male degli assenti. Cercare, invece, di vedere le persone nei loro aspetti positivi.
- Nutrire buoni sentimenti verso se stessi e gli altri.
- Consolidare la fiducia in se stessi e negli altri coltivando il pensiero positivo.

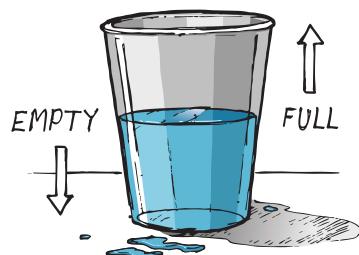
OTTIMISMO

INTRODUZIONE

L'ottimismo è un atteggiamento che si manifesta nel modo di sentire, pensare e di vivere, contraddistinto dalla positività o quantomeno dal suo prevalere sulla negatività.

Gli ottimisti tendono dunque a guardare “il lato positivo delle cose” e delle persone.

L'ottimismo è il contrario del pessimismo, opposizione raffigurabile con il tipico esempio del bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto.



OBIETTIVO EDUCATIVO

- Far comprendere all'allievo che vedere il lato positivo delle cose rende più felici, aiuta a vivere bene.
- Far acquisire all'allievo maggiore tranquillità e calma nell'intraprendere qualsiasi tipo di attività.
- Far sì che la visione positiva delle cose aumenti sino a diventare un'abitudine.

ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

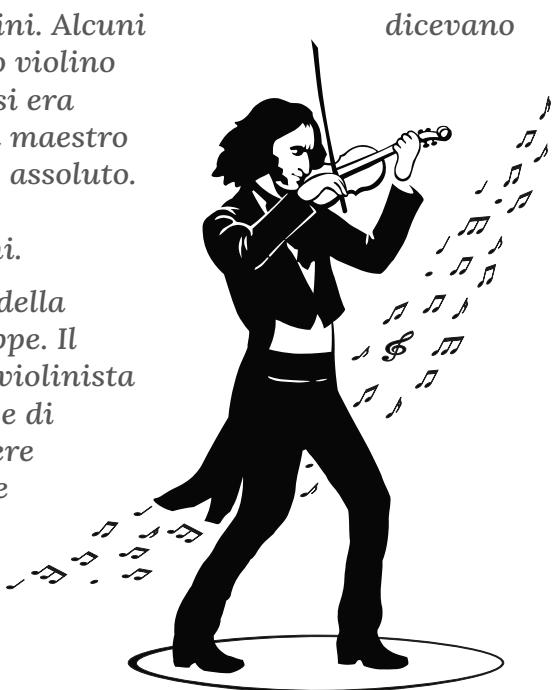
All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena diritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

STORIA

La vita non ti strapperà mai tutte le corde

C'era una volta un grande violinista di nome Paganini. Alcuni che era strano. Altri che era angelico. Traeva dal suo violino note magiche. Una sera, il teatro dove doveva esibirsi era affollatissimo. Paganini fu accolto da un'ovazione. Il maestro impugnò il violino e cominciò a suonare nel silenzio assoluto. Brevi e semibrevi, crome e semicrome, ottave e trilli sembravano avere ali e volare al tocco delle sue mani.

Improvvisamente, un suono diverso sospese l'estasi della platea. Una delle corde del violino di Paganini si ruppe. Il direttore si fermò. L'orchestra che accompagnava il violinista tacque. Il pubblico ammutolì. Ma Paganini non smise di suonare. Guardando la partitura, continuò a intessere melodie deliziose con il suo violino. Ma dopo qualche istante un'altra corda del violino si spezzò. Il direttore dell'orchestra si fermò. L'orchestra tacque nuovamente. Paganini non si fermò. Come se niente fosse, ignorò le difficoltà e continuò la sua deliziosa melodia. Il pubblico non si accorse di niente.



Finché non saltò, con un irritante stridio, un'altra corda del violino. Tutti, attoniti, esclamarono: «Oh!». L'orchestra si bloccò. Il pubblico rimase con il fiato sospeso, ma Paganini continuò. L'archetto correva agile traendo suoni celestiali dall'unica corda che restava del violino. Neppure una nota della melodia fu dimenticata. L'orchestra si riprese e il pubblico divenne euforico per l'ammirazione. Paganini aggiunse altra gloria a quella che già lo circondava. Divenne il simbolo dell'uomo che sfida l'impossibile.

DOMANDE

1. Come si comportano l'orchestra e il pubblico?
2. Come si comporta Paganini?
3. Secondo te viene influenzato dalle reazioni altrui? Sì/ No. Perché?
4. Quali aspetti del suo comportamento ti hanno colpito?
5. Perché si è comportato così?
6. Ti è mai capitato di superare una difficoltà nonostante l'atteggiamento negativo di altri?
Oppure è capitato ad un tuo amico?
7. Cosa hai provato?

CITAZIONI

Sia l'ottimista che il pessimista danno il loro contributo alla società. L'ottimista inventa l'aeroplano, il pessimista il paracadute.

George Bernard Shaw

L'uomo diventa ciò che pensa.

Sathya Sai

L'ottimismo potenzia la tua energia e concentra la tua visione sul raggiungimento dei tuoi obiettivi, piuttosto che farti sguazzare sui tuoi insuccessi.

Denis Waitley

Mi è sempre piaciuto il domani, comunque vada una giornata c'è sempre un domani.

Charles M. Schulz

Le più felici delle persone, non necessariamente hanno il meglio di ogni cosa; soltanto traggono il meglio da ogni cosa che capita sul loro cammino.

Albert Einstein

Smettila di pensare a cosa potrebbe andare male e inizia a pensare a cosa potrebbe andare bene.

Roberto Benigni

Un pessimista è uno che crea difficoltà dalle sue opportunità e un ottimista è colui che crea opportunità dalle sue difficoltà.

Harry Truman

CONCLUSIONE

Avere un atteggiamento ottimista nei confronti della vita non significa essere superficiali o incoscienti, ma aver fiducia in se stessi, nelle proprie capacità, utilizzando al meglio i propri talenti e le opportunità che vengono offerte, senza abbattersi o arrendersi davanti alle difficoltà.

ATTIVITÀ DI GRUPPO

Circolo di studio

I ragazzi si siedono in cerchio e si svolge il circolo di studio.

- Parlare uno per volta seguendo l'ordine del cerchio in senso orario
- Ascoltare in silenzio il compagno, rispettando chi sta parlando senza ridere o commentare ciò che viene detto;
- Astenersi dalla critica.

Domande

1. Che cosa significa essere ottimisti nei momenti difficili?
2. Perché è importante essere ottimisti?
3. Ci sono dei personaggi di fumetti, di libri, film o della vita reale che ti piacciono per il loro ottimismo? Perché?

Brainstorming

Un'altra possibilità sarebbe quella del brainstorming: ognuno scrive a turno su un grande foglio o lavagna una parola o un colore collegati all'ottimismo e dopo, tutti insieme, la trasformano in un testo poetico che può essere anche musicato tipo:

Come il sole splenderai!

*Nei momenti di tristezza
guarda come sono i tuoi pensieri
così come i tuoi pensieri
così tu risplenderai.
Nei momenti di felicità
guarda come sono i tuoi pensieri
così come i tuoi pensieri
così tu diventerai.*

RIT:

*Se nella mente hai solo nuvole
solo nuvole vedrai
Se nella mente hai cieli limpidi
come il sole splenderai. (2v.)
Pensa bene vedi il bene
e il bene a te ritornerà (2v.)*

Drammatizzazione

Può essere rappresentata la storia di Paganini, oppure un'altra storia che i ragazzi hanno citato.

PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

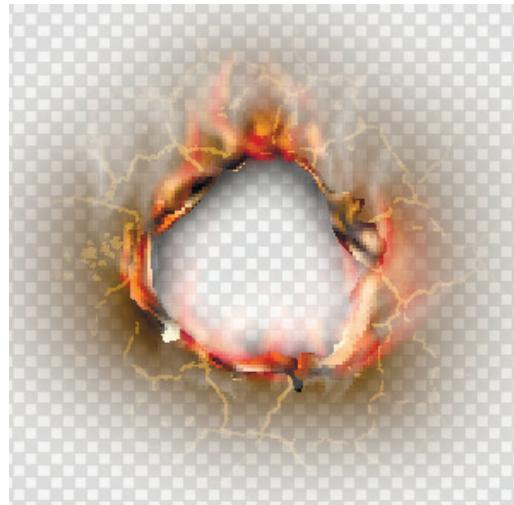
Per esempio:

Utilizzando questa citazione di **Bruce Lee**:

Vi dirò il mio segreto per liberare la mente dai pensieri negativi. Quando un tale pensiero entra nella mia mente, lo visualizzo come se fosse scritto su un pezzo di carta. Quindi gli do mentalmente fuoco e lo visualizzo mentre brucia fino a diventare cenere. Il pensiero negativo è distrutto, e non entrerà più.

I ragazzi potranno essere invitati ad osservare i propri pensieri durante la giornata, cercando di dare maggiore importanza agli aspetti positivi ed individuando attività che danno benessere e tranquillità.

Abituarsi a evidenziare e valorizzare gli aspetti positivi e le persone positive che fanno parte della nostra vita è una delle strade per superare il pessimismo.



PACE

INTRODUZIONE

In un mondo dilaniato dalle guerre, dall'odio, dalle separazioni, dai conflitti, per realizzare un'armoniosa e pacifica convivenza fra gli uomini e con tutti gli esseri viventi, occorre in primis raggiungere uno stato di pace interiore all'interno di noi stessi. Imparare a coltivare un rapporto profondo con il nostro cuore dà un'immensa soddisfazione, molto più di qualunque riconoscimento personale.

Quando vivremo in assenza di conflitti interiori e di tensione con gli altri, avremo serenità e ci sentiremo Uno con il mondo intero: questa è la Pace.

OBIETTIVO EDUCATIVO

Sviluppare le attitudini comportamentali di armonia con sé stessi, con gli altri e con l'ambiente, imparando a portare l'attenzione sui propri pensieri ed emozioni, per avviare un cammino di autoconoscenza.

ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena diritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

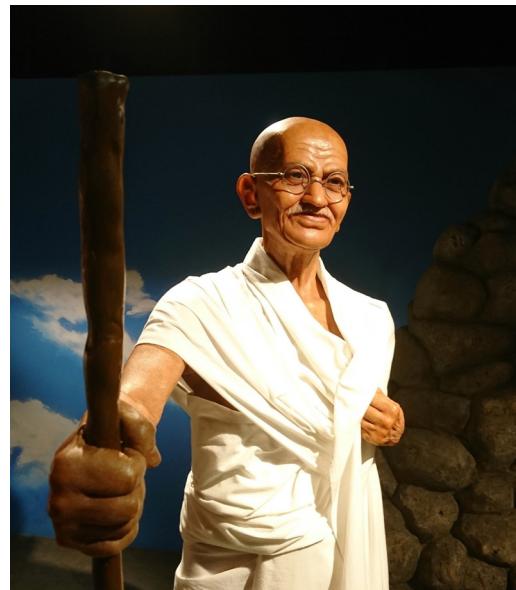
BIOGRAFIA DI UN PERSONAGGIO VIRTUOSO

Mahatma Gandhi

Einstein ha così descritto il padre dell'indipendenza dell'India: "Gandhi è l'unica figura veramente grande della nostra epoca; le generazioni future a stento crederanno che un uomo simile, in carne ed ossa, abbia realmente calcato il suolo del nostro pianeta."

Il nome di Gandhi è sinonimo di pace perché è stato uno dei pionieri del Satyagraha, la resistenza all'oppressione tramite la disobbedienza civile di massa che ha portato l'India all'indipendenza. Il profeta della Nonviolenza ha condotto la sua vita nella quotidiana ricerca della Verità: la via della pace e della fratellanza fra gli uomini. Con le sue azioni Gandhi ha ispirato movimenti di difesa dei diritti civili e personalità quali Martin Luther King e Mandela.

Cominciò a praticare la resistenza non violenta in Sud Africa dove visse per circa 20 anni e dove creò un movimento per i diritti civili. Ritornato in India, organizzò proteste civili contro le eccessive tasse britanniche e la discriminazione. Fu imprigionato più volte e cominciò scioperi della fame per esprimere la disobbedienza civile. Condusse



campagne per alleviare la povertà ed estendere i diritti delle donne in India. Un'altra mossa vincente è stata quella di chiedere alla sua gente di boicottare i prodotti e le istituzioni educative britanniche. Durante la 2^a guerra mondiale, intensificò la richiesta d'indipendenza, chiedendo all'Impero britannico di "lasciare l'India". Ha lottato per l'unità degli Indiani hindu, musulmani e cristiani, ma è stato ucciso proprio da un fanatico nazionalista hindu pochi mesi dopo l'indipendenza ottenuta.

Il compleanno di Gandhi viene celebrato in India come festa nazionale e nel mondo come la Giornata internazionale della Nonviolenza.

È consigliata la visione del film sulla storia di Gandhi, dato però che la durata del film è molto lunga, si potrebbe consigliare la visione a casa prima di svolgere la lezione, oppure visionare in classe un documentario sulla vita di Gandhi per esempio:

<https://www.raiplay.it/video/2018/01/Passato-e-presente---GANDHI-la-grande-anima-9b72969b-1307-43bf-9c52-9acbb3dd15d7.html>

DOMANDE

1. Perché il nome Gandhi è divenuto sinonimo di pace?
2. Che cosa è il Sathyagraha?
3. Cosa intendi per disobbedienza civile?
4. Qual è il messaggio di Gandhi?
5. Come interpreti la sua affermazione "Devi essere il cambiamento che desideri vedere nel mondo?"

CITAZIONI

La pace non è un sogno: può diventare realtà; ma per custodirla bisogna essere capaci di sognare.

Nelson Mandela

La pace non è solo il contrario della guerra. Non è solo lo spazio temporaneo tra due guerre. La pace è molto di più: è la legge della vita umana, è quando agiamo nel modo giusto.

Detto della popolazione indiana d'America Mohank.

La tolleranza è la virtù che rende possibile la pace.

Kofi Annan

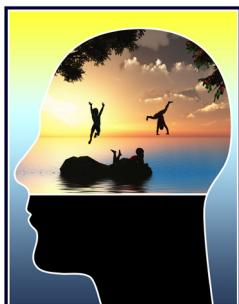
CONCLUSIONE

Solo nella bellezza ogni divisione, separazione, ogni segno di appartenenza si dissolve: ciò che resta è lo splendore di una relazione intima.

Favorire la fiducia reciproca, il rispetto e l'unità nella diversità infonde spirito di collaborazione e promuove la pace.

Se vogliamo costruire la pace nel mondo, costruiamola in primo luogo dentro ciascuno di noi.

Dalai Lama



ATTIVITÀ DI GRUPPO

Immagina un mondo in cui tutti gli esseri umani vivano in armonia insieme a te.

1° Lavoro di gruppo (attività creativa)

Dividere la classe in 3 gruppi:

1° gruppo elabora un documento con le regole per mantenere la pace, l'armonia, l'unione.

2° gruppo disegna i simboli della Pace

3° gruppo scrive una poesia, uno slogan, un acronimo sulla Pace

2° Lavoro di gruppo

Partiamo da noi stessi per costruire la Pace.

Facciamo un esercizio in coppia:

La comunicazione consapevole

Seduti l'uno di fronte all'altro 2 ragazzi si parlano: prima l'uno, poi l'altro per 5 minuti ciascuno in totale atteggiamento di rispetto soprattutto da parte dell'ascoltatore. Questi si deve porre in atteggiamento di apertura e di accettazione per accogliere l'altro: non dà consigli, giudizi, valutazioni, osservazioni né con le parole, né con i gesti, né tantomeno con lo sguardo. Chi comunica non deve sentirsi giudicato, ma accolto. Ciò aiuta ad aprirsi, a parlare dei propri desideri, delle proprie paure, di ciò che ostacola la realizzazione di un proprio sogno. Parlare con il cuore aperto, fa vedere le cose sotto una luce più chiara.

Al battito delle mani dell'insegnante, i due ragazzi si scambiano i ruoli e l'ascoltatore diventa interlocutore.

Le domande da porre sono:

1. Cosa è per te la Pace?
2. Cosa significa per te accettare l'altro per quello che è?
3. Immagina un mondo in cui tu sia in pace con te stesso, con tutti gli esseri viventi e questi tra loro. Cosa puoi fare in 1^o persona per realizzare la Pace?

Al termine dell'esercizio si farà un circle time in cui chi vorrà potrà condividere la propria esperienza.

CANTO

Il primo link concerne il video della marcia per la pace delle donne israeliane, palestinesi e arabe da far ascoltare all'inizio della lezione.

<https://youtu.be/YyFM-pWdqrY?list=RDYyFM-pWdqrY>

Il secondo link, invece, serve per visionare "Over The Rainbow" sulle cui immagini scorrono in contemporanea il testo in inglese e in italiano permettendo ai ragazzi di cantarla.

<https://youtu.be/JkMr8LHSzI8>



PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

Presta un ascolto consapevole quando gli altri parlano; controlla le tue reazioni; quando ti senti provocato, sdrammatizza, non farne un caso personale, forse l'altro cerca un modo per avvicinarti.

PAZIENZA

INTRODUZIONE

La parola pazienza ha origine dal latino “patire” (cfr. il greco pathein e pathos, dolore corporale e spirituale). La pazienza è la qualità e l’atteggiamento di chi è in grado di accettare i contrattempi, le avversità, le difficoltà e il dolore con animo tranquillo.

Occorre pazienza anche per compiere al meglio un’azione, per raggiungere compiutamente uno scopo, utilizzando al meglio sia le proprie capacità che le possibilità che si hanno.

Per ottenere un obiettivo giusto e costruttivo occorre non soltanto perseverare nella retta azione, ma attendere con pazienza che il risultato sperato coroni il nostro sforzo.

Non importa che questo ci raggiunga presto o tardi: il compimento del proprio dovere è già di per sé auto appagante e non può non produrre gli effetti desiderati.

Pazienza non significa rassegnata accettazione: essa diventa una qualità dinamica se è unita a costanza, perseveranza, autodisciplina.

La consapevolezza profonda della positività di questi valori rende automaticamente pazienti e distaccati: nulla di ciò che si crea si distrugge, nessun seme rimarrà infecundo se si ha la pazienza di aspettare, agendo.

OBIETTIVO EDUCATIVO

Rendere consapevoli che questo valore è necessario non solo per ottenere dei risultati nello studio, nella vita quotidiana, in famiglia, ma anche in qualsiasi relazione sociale, interesse o attività amatoriale, sviluppando altri valori quali la capacità di riflessione, la calma, l’attenzione e la fiducia nelle proprie capacità.

ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All’inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena diritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

STORIA

L'unghia dell'orso

Jun Sook, un ragazzo di dodici anni, desiderava essere il miglior guerriero del territorio. Ma un guerriero doveva essere un valente arciere. Una notte, Jun Sook sognò di essere un guerriero le cui frecce colpivano sempre il bersaglio. Nei suoi sogni egli era sempre un eroe. Era destinato soltanto a sognare la sua vita?

Il saggio del villaggio insegnava a Jun Sook e agli altri ragazzi del villaggio tutto ciò che sapeva in cambio dei loro servizi. Essi aiutavano sua moglie raccogliendo legna per il fuoco, bacche e radici.



Ogni giorno iniziava con lezioni di storia, matematica e musica e terminava con una lezione di arti marziali, incluso il tiro con l'arco. Jun Sook sapeva fin troppo bene che doveva eccellere nel tiro con l'arco per essere considerato un vero guerriero. Dopo sei mesi di addestramento, egli non aveva ancora imparato a mirare bene.

Vedendolo depresso, il maestro disse: «Jun Sook, qual è il problema, figlio mio?»

«Nulla», rispose il ragazzo.

«Sicuramente hai qualcosa in mente», insisté il maestro.

Così incoraggiato, il triste Jun Sook rispose: «Signore, diventerò mai provetto nel tiro con l'arco?»

Il saggio osservò silenziosamente il ragazzo e dopo una breve pausa disse: «Io conosco un modo in cui potresti. Portami l'unghia di un orso vivo, e io ti assicuro che sarai il miglior arciere del villaggio.»

Jun Sook aveva sentito parlare dei poteri del saggio. Si sussurrava che, con i suoi poteri, potesse soddisfare ogni desiderio. Ma l'unghia di un orso vivo! Non ci sarebbe mai riuscito!

Scoraggiato, egli salutò il saggio e prese commiato da lui. Vagò per le colline, pensando alla richiesta del suo maestro. Come poteva riuscire ad avere un'unghia di un orso vivo, o anche solo avvicinarsi a uno di essi?

Mentre camminava nei boschi, Jun Sook si consolava dicendo: «Bene, almeno il mio villaggio è nel paese degli orsi.» Infatti gli abitanti del villaggio ne avvistavano uno ogni tanto. Immerso nei suoi pensieri, egli tornò a casa.



Passarono alcuni giorni e durante uno dei suoi soliti giri sulle colline Jun Sook avvistò a distanza un grande orso bruno. Spaventato, e non osando avvicinarsi oltre, posò sull'erba il suo pranzo e sedette calmo e silenzioso. Anche l'orso sedette, osservando lui. Le ore passarono in fretta e il sole tramontò. Infine il ragazzo si fece coraggio a sufficienza per alzarsi e tornare a casa.

Il giorno dopo, egli tornò nello stesso posto e indovinate chi c'era lì? Sì, proprio il grizzly. Jun Sook fu molto cauto e senza fare alcun rumore sedette. Ogni tanto l'orso lo guardava, ma entrambi, sia l'orso che il ragazzo, erano soddisfatti di lasciarsi tranquilli a vicenda. Passarono le ore, e il ragazzo sedeva tranquillo. Al tramonto, si alzò lentamente e prese la via di casa.

Tutto questo andò avanti per due mesi. Jun Sook acquistava baldanza e si avvicinava sempre di più all'orso. Il grande orso si era abituato al ragazzo e sembrava non farci caso. Dopo sei mesi, l'orso mangiava dalle mani del ragazzo.

Jun Sook comprese che quello era il momento di tagliare l'unghia dell'orso. Prese tra le mani la zampa dell'orso e sedette carezzandola. Era stupito che l'orso non sembrava farci caso. Facendosi ancora più coraggio, egli tagliò delicatamente l'unghia dell'orso. Corse quindi sino alla casa del maestro per dargli la buona notizia; il saggio, notando la sua

gioia, prese l'unghia e disse: «Ben fatto, Jun Sook. Dimmi come hai fatto per ottenerla.»

Quasi senza fiato, il ragazzo rispose: «Signore, non lo crederete, ma dopo quasi sei mesi ho tagliato l'unghia dell'orso.»

«Sei mesi! Perché hai aspettato così tanto?» domandò il saggio.

«Signore! Sapete bene che l'orso è un animale selvaggio a cui non è possibile avvicinarsi facilmente. Sono stato sulle colline ogni giorno. L'orso si è abituato alla mia presenza. Penso che avesse imparato a fidarsi di me. Ogni giorno mi sono avvicinato sempre di più, e alla fine mi ha permesso di accarezzarlo. Signore, penso di aver guadagnato la sua fiducia. Allora, non ho avuto alcun problema a tagliare la sua unghia.»

«Ah, così hai aspettato pazientemente per sei mesi! Jun Sook, adesso puoi andare.», disse il maestro.

Il ragazzo che si aspettava che il saggio compisse un miracolo fu dispiaciuto e sbottò: «Signore, non farai nulla perché io diventi un bravo arciere?»

Il saggio sorrise con comprensione e aggiunse: «Figlio, la pazienza che tu hai usato con l'orso è ciò di cui hai bisogno per riuscire nell'arte del tiro con l'arco.»

Era così semplice!

Jun Sook aveva imparato il segreto e la formula magica per arrivare al successo. Egli comprese finalmente che la pazienza è la chiave segreta che gli avrebbe consentito di realizzare il suo sogno.

Fiaba coreana



DOMANDE

1. Che cosa voleva il saggio da Jun Sook?
2. Che cosa accadeva ogni volta che Jun Sook si avvicinava all'orso?
3. Come si guadagnò la fiducia dell'orso?
4. Quale fu la lezione che Jun Sook imparò dal suo maestro?
5. Come sarebbe finita la storia se Jun Sook non avesse trattato l'orso con amore e gentilezza?
6. Come sarebbe finita la storia se Jun Sook non avesse avuto la pazienza di aspettare sei mesi per avvicinarlo?

CITAZIONI

| La fede muove le montagne, la pazienza raggiunge le cime.

Ewa Radomska

| Segui il ritmo della natura: il suo segreto è la pazienza.

Ralph Waldo Emerson

| Ciò di cui abbiamo bisogno è una tazza di comprensione, un barile di amore e un oceano di pazienza.

San Francesco di Sales

Il tempo e la pazienza possono più della forza o della rabbia.

Jean De La Fontaine

La pazienza è anche una forma di azione.

Auguste Rodin

Ci sono momenti in cui la pazienza – per quanto difficile sia esercitarla – è l'unica maniera per affrontare determinati problemi.

Paulo Coelho

Perdere la pazienza significa perdere la battaglia.

Mahatma Gandhi

CONCLUSIONE

Imparare ad apprezzare e ad utilizzare la pazienza in un'epoca frenetica, in cui si è soprattutto impazienti e tesi a risultati immediati, è una grande forza e dimostra equilibrio e coerenza tra pensiero, parola ed azione.

ATTIVITÀ DI GRUPPO

Drammatizzazione della Storia

Circolo di studio

I ragazzi si siedono in cerchio e svolgono il circolo di studio.

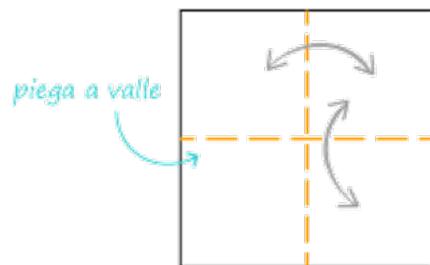
- Parlare uno per volta seguendo l'ordine del cerchio in senso orario.
- Ascoltare in silenzio il compagno, rispettando chi sta parlando senza ridere o commentare ciò che viene detto.
- Astenersi dalla critica.

Domande

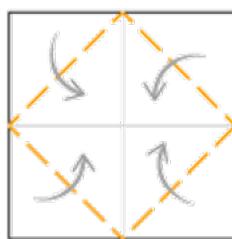
1. Che cos'è la pazienza? Significa forse aspettare?
2. Quando abbiamo dimostrato o non dimostrato pazienza, per esempio nelle code, nell'aspettare l'aiuto dell'insegnante o nell'aspettare che un amico finisca il suo lavoro, ecc.?
3. Che cosa proviamo in queste situazioni?
4. Grazie alla pazienza, anche i compiti più piccoli danno risultati straordinari. Ti è mai successo? Racconta.

Attività pratica

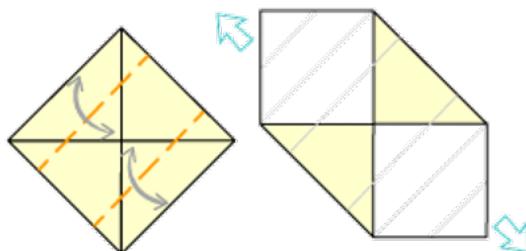
La scatola col coperchio



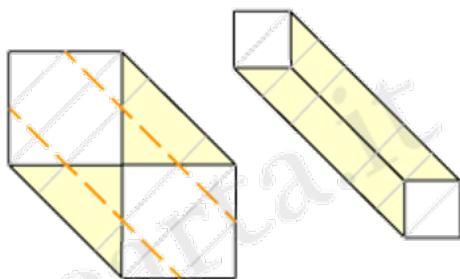
1 - Preparate le linee mediane guida per individuare il centro del quadrato di carta.



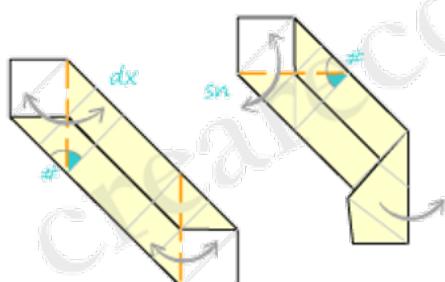
2 - Piegate gli angoli verso il centro.



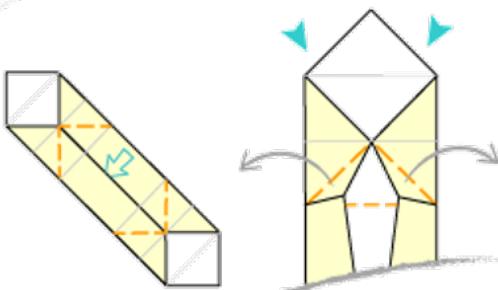
3 - Piegate ora 2 lati, opposti tra loro, verso il centro del modello, per poi riaprirli completamente.



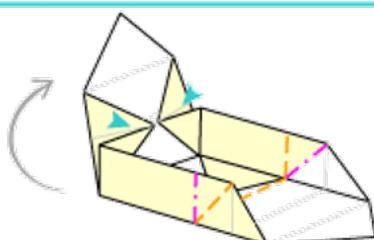
4 - Piegate anche i restanti lati, sempre verso il centro.



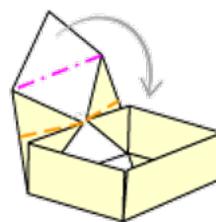
5 - Piegate entrambe le estremità a 45°, prima verso destra e poi verso sinistra.



6 - Pronte le pieghe guida, potete iniziare a dare forma alla base della vostra scatolina.



7 - Aprite all'esterno i lembi e chiudete le estremità, facendo attenzione che le alette, che si vengono a formare all'interno, seguano le pieghe guida prima costruite.



8 - Nascondete all'interno anche le punte delle 2 estremità e la base della vostra scatolina è pronta! Ora potete passare al coperchio.

PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

Compilare la seguente scheda di autosservazione:

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Come mi sono comportato?							
Quante volte ho perso la pazienza oggi?							
Quante volte ho sorriso oggi?							
Mi ricordo ancora se c'è stato qualcuno che mi ha fatto arrabbiare oggi?							
Ho dovuto rifare un compito oggi? Come ho reagito?							
Quanto sono stato calmo e paziente verso gli altri oggi?							
Punteggio stelle * ** ***							

PERDONO

INTRODUZIONE

Per perdono s'intende la cessazione del risentimento nei confronti di un'altra persona; è un gesto di benevolenza con cui, superando il rancore, si rinuncia ad ogni forma di vendetta, punizione o rivalsa.

Il perdono è un messaggio d'amore che permette all'altro di aprirsi e chiedere scusa a sua volta per cui diventa un'azione e un sentimento reciproco.

OBIETTIVO EDUCATIVO

- Sviluppare il perdono per vincere l'odio, l'ira, la gelosia, caratteristiche negative che inducono ad azioni non rette.
- Rinunciare alle reazioni istintuali di vendetta e di risentimento per imparare a trarre frutto dalle circostanze: scoprire nel profondo di noi stessi che quelle stesse caratteristiche che condannavamo negli altri ci appartengono.
- Ammettere, dunque, i propri errori, scusarsi per aver agito male e perdonare noi stessi e gli altri.

ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena diritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

CITAZIONI

Quando vi confrontate con problemi e difficoltà, non dovete mai lasciarvi turbare e diventare vittima di depressioni che sono segni di debolezza. In quei momenti, dovete dar prova di tolleranza e avere una disposizione d'animo incline al perdono, non lasciandovi mai prendere dall'ansia che dà vita a sentimenti d'ira, odio e vendetta.

Sathy Sai

Il perdono è la qualità del coraggioso, non del codardo.

Gandhi

Il perdono libera l'anima, rimuove la paura. È per questo che il perdono è un'arma così potente.

Nelson Mandela



BIOGRAFIA DI UN PERSONAGGIO VIRTUOSO

Nelson Mandela

Un esempio virtuoso di uomo che ha attraversato la sofferenza nobilitandosi è Nelson Mandela.

È stato uno degli uomini più carismatici della nostra epoca che si è ribellato con coraggio agli schemi di una società profondamente razzista conducendo la lotta dei sudafricani verso la rivendicazione dei propri diritti e lo smantellamento dell'Apartheid. Subì diversi processi e da uno di questi scaturì la sua condanna all'ergastolo.



Quando fu imprigionato era il comandante in capo dell'ANC: un giovane avvocato pieno di rabbia per essere stato giudicato insieme ai suoi compagni di lotta in un processo farsa. A Robben Island subì grossi maltrattamenti; fu costretto a spaccare pietre; a cucire sacchi per la posta e a ricevere razioni differenziate di cibo rispetto ai colored asiatici. Gli ostacoli, invece di inasprirlo, rinforzarono il suo spirito, contribuirono alla sua crescita, inducendolo a capire il punto di vista degli altri. Durante la sua permanenza in carcere, creò il suo primo orto a Robben Island in cui coltivò abbastanza spinaci per sfamare gli altri prigionieri politici una domenica dopo l'altra. Quando fu trasferito nel carcere di Pollsmoor, ne allestì un secondo con 32 fusti di petrolio tagliati a metà in cui coltivava pomodori, cipolle, melanzane, fragole, spinaci ed altre verdure, lavorando 2 h ogni mattina e altre 2 h nel pomeriggio.

Mandela è riuscito a comprendere che la sofferenza gli offriva un'opportunità ed è stato capace di darci un senso nobilitandola, per cui dopo 27 anni di carcere dimostrò di non aver perso la compassione né l'umanità rivelandosi magnanimo nei confronti del nemico.

A chi gli chiedeva come era riuscito a passare tanti anni in una minuscola cella e a perdonare quelli che ce l'avevano con lui, rispondeva:

“Quando ho camminato fuori dalla porta verso il cancello che avrebbe portato alla mia libertà, sapevo che se non avessi lasciato l'amarezza e l'odio dietro di me, sarei rimasto ancora in prigione.”

DOMANDE

1. Ci sono episodi della tua vita in cui hai saputo vincere la rabbia per perdonare?
2. Secondo te cosa significa che gli ostacoli non inasprirono Mandela, ma lo indussero a comprendere il punto di vista degli altri?
3. Come interpreti la frase di Mandela “Il perdono libera l'anima, cancella la paura?”

CONCLUSIONE

Per imparare a perdonare occorre sviluppare la tolleranza, una qualità che va praticata nelle situazioni difficili. È come un “test” con cui possiamo fronteggiare l'ira e impedirci di prendere strade sbagliate. Quando siamo oggetti di critiche o di accuse ingiuste, non dobbiamo perdere la pazienza e la tolleranza, ma pensare che le colpe dell'altro sono solo defezioni nel comportamento do-

vute ad una scarsa conoscenza della realtà. Coltivare la tolleranza predispone al perdonio e quindi a dimenticare le offese ricevute: la forza più grande dell'essere umano.

ATTIVITÀ DI GRUPPO

Elaborare degli acronimi con la parola PERDONO. Esempi:

P azienza

E quanimità

R ispetto, responsabilità

D ignità, dialogo

O biettività, omaggio alla

N atura da

O norare

P arole dolci

E spandono il cuore

R esidenza dell'amore

D a

O ffrire per

N utrire il

m O ndo

CANTO



Forgiveness

Elisa, Antony

I'm lost and scared to live this life
I thought I'd always be strong
this rage this dark side I don't want to see
lays there, lays there, lays there...

There on the bottom inside
looking lost like a child
but I know that you're mine
we only need...

forgiveness our key to the world
forgiveness I'm frightened to deserve
forgiveness all that we need
it's forgiveness I am not sure I know...

It was the love untaught

Perdonò

Elisa, Antony

Mi sento persa e mi spaventa vivere questa vita
pensavo che sarei sempre stata forte
questa rabbia, questo lato oscuro che non voglio
vedere, è lì, è lì, è lì...

Lì, all'interno, nel fondo di me
sembro persa come una bambina
ma so che sei mio
abbiamo solo bisogno di...

perdonò, la nostra chiave per il mondo
perdonò, sono spaventata di meritare
perdonò, tutto quello di cui abbiamo bisogno
è il perdonò, non sono sicura di saperlo...

È stato l'amore innato

*trapped in your mind
so empty with me
a silent stone that struck my heart
while I looked for a sign, a sign...*

*You felt the pain
you felt the fear
but you chose not to see
made it your destiny
is it time for...*

*Forgiveness for we have paid
forgiveness is our key to the world
forgiveness for the love untaught
it's forgiveness I'll be waiting for
forgiveness
for we have paid
forgiveness is our key to the world
forgiveness for the love untaught
it's forgiveness I'll be waiting for.*

<https://www.youtube.com/watch?v=TaSQzkBNpbg>

*intrappolato nella tua mente
così vuoto dentro di me
una pietra silenziosa che ha colpito il mio cuore
mentre cercavo un segno, un segno...*

*Tu hai provato dolore
tu hai provato paura
ma hai scelto di non vedere
ti sei creato il tuo stesso destino
è tempo di...*

*Perdono, per quel che abbiamo pagato
perdonate, la nostra chiave per il mondo
perdonate, per l'amore innato
è il perdono che aspetterò
perdonate,
per quel che abbiamo pagato
perdonate, la nostra chiave per il mondo
perdonate, per l'amore innato
è il perdono che aspetterò.*

PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

Esercitatevi a resistere alle accuse e alle critiche senza lasciarvi prendere da sentimenti di ira, odio e di vendetta.

Non serve rimproverare né cercare di ragionare o discutere, ma solo comprendere e dimostrare di aver compreso, significa amare, e questo cambierà la situazione.

PERSONALITÀ UMANA

INTRODUZIONE

La personalità umana può essere intesa come caratterizzata da più livelli strettamente interconnessi. Per chiarezza espositiva possono essere così definiti: livello fisico, livello emozionale, livello mentale, livello intellettuale, livello spirituale.

Il corpo fisico, la sfera emotiva, la mente, l'intelletto e l'anima si manifestano in modi unici, interdipendenti e interconnessi, in cui i Valori Umani innati nell'essere umano possono diventare il perno e insieme la meta della personalità integrale. Seguendo la direzione dello sviluppo dei Valori Umani possiamo ampliare la nostra prospettiva e affinare la comprensione di noi stessi e degli altri, sviluppando una visione integrale, etica, complessa e completa, che tiene conto delle diversità nell'Unità. Un approccio integrale nell'educazione è finalizzato allo sviluppo del carattere. Esso sollecita lo sviluppo di tutte le parti dell'uomo all'interno di relazioni significative che curino tutti gli aspetti dell'educazione.

OBIETTIVO EDUCATIVO

- Comprendere che la personalità umana è costituita da diversi livelli: livello fisico, livello emozionale, livello mentale, livello intellettuale e livello spirituale.
- Comprendere le funzioni che hanno i vari livelli.
- Comprendere i fattori che influenzano i vari livelli e i valori ad essi collegati.

ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena diritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

BRAINSTORMING

Chi sono io?

All'inizio della lezione per stimolare i ragazzi nella scoperta della loro personalità verrà svolto un brainstorming. Verranno poste dei quesiti su quello che il ragazzo pensa di essere, quello che gli altri pensano che sia e quello che è realmente.

Prima domanda: Cosa penso di me?

Alla prima domanda si raccoglieranno le risposte in base al carattere che l'alunno pensa di possedere tipo:

- Accetto gli altri
- Vado volentieri al cinema
- Sono felice
- Mi piacciono i gatti
- Ho fiducia negli amici, ecc.

Seconda domanda: Cosa pensano gli altri che io sia?

Alla seconda domanda si raccoglieranno le risposte in base a quello che gli altri pensano, per esempio:

- Il padre risponderà: mio figlio
- Il fratello risponderà: mio fratello
- L'amico risponderà: il mio miglior amico
- Il vicino risponderà: il mio vicino
- L'allenatore: il miglior attaccante della squadra, ecc.

Terza domanda: Chi sono io veramente?

Alla terza domanda si raccoglieranno le risposte in base a quello che si è veramente per esempio:

- Un ragazzo
- Una ragazza
- Un corpo mortale
- Un essere venuto dal cielo sul pianeta Terra, per poi tornare nell'Universo ecc.
- Un'anima immortale ecc.

A questo punto si ci concentra solo sulle risposte della terza domanda e si cerca di capire se oltre al corpo fisico esistono altri livelli.

Domande

1. Esiste solo il corpo fisico?
2. Dove si trovano le nostre emozioni?
3. Dove si trovano i nostri pensieri?
4. Cosa ci fa capire se un'azione è giusta o sbagliata?
5. Cosa ci fa stare in vita?

APPROFONDIMENTO

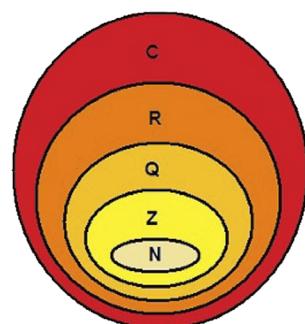
La personalità umana

La personalità umana è costituita da cinque livelli: livello fisico, livello emozionale, livello mentale, livello intellettuale e livello spirituale.

Possiamo immaginare la nostra personalità come una matrioska:

C=Livello fisico – R=Livello emozionale – Q= Livello mentale – Z= Livello intellettuale – N= Livello spirituale, anima.

Come in una matrioska, il livello fisico è quello esterno, seguito da quello emozionale, mentale, intellettuale e spirituale.



LIVELLO FISICO

Per mantenere il corpo in buona salute sono necessari diversi elementi, fra cui: il giusto riposo, una regolare attività fisica, una corretta alimentazione. L'alimentazione si deve basare su cibo sano e equilibrato nelle diverse componenti essenziali ma essa non si deve limitare al cibo ingerito. Tutto ciò che percepiamo attraverso i sensi di percezione ci influenza profondamente andando a "nutrire" il nostro sistema, modificandolo.

Il corpo è lo strumento che compie tutte le nostre azioni. Il valore della rettitudine influenzeraà positivamente questo livello, è importante compiere azioni oneste che siano in accordo con la voce della coscienza.

LIVELLO EMOZIONALE

Le emozioni influenzano profondamente la nostra vita giocando un ruolo decisivo, esse portano modificazioni a livello fisiologico, respiratorio e cardiaco, influenzano i pensieri, le espressioni verbali e non verbali. Riconoscere e gestire le proprie emozioni è fondamentale.

È importante per i ragazzi la stabilità emotiva ed essa può essere raggiunta vivendo in un ambiente ricco d'amore che li aiuti a superare le difficoltà sentendosi accolti e accettati.

Il valore dell'amore puro e incondizionato influenza positivamente questo livello.

LIVELLO MENTALE

Ci sono due aspetti della mente: la mente propriamente detta e l'intelletto.

I sensi sono impiegati a raccogliere le informazioni sugli oggetti e li trasmettono alla mente.

La mente è un aggregato di impressioni, pensieri e desideri; i pensieri danno luogo alle azioni, e ogni gioia o dolore nel mondo non è che il risultato di azioni. Di conseguenza, solo con pensieri buoni la vita sarà buona.

L'uomo deve fare attenzione ai pensieri che sorgono dentro di sé. Deve allontanare i pensieri nocivi che costantemente si affacciano alla mente. Sottovalutarli, lasciarli vivere in noi significa alimentarli permettendo alla mente di uniformarsi ad essi.

Per trasformare i pensieri debilitanti e nocivi è necessario infonderli di amore incondizionato. Quando la mente è piena d'amore tutte le azioni sono intrise d'amore.



La mente umana è lo strumento più potente in nostro possesso. Essa può elevarci o distruggerci, costruire pace, armonia e bellezza oppure esattamente il contrario, a seconda di come la alimentiamo e di come veniamo educati a farlo.

Per ottenere una mente calma sono necessarie alcune pratiche come: il silenzio, ascoltare musica rilassante, stare a contatto con la natura, leggere libri con contenuti valoriali, stare in buona compagnia. Il valore che influenza positivamente questo livello è quello della pace.

LIVELLO INTELLETTUALE

L'intelletto, viene denominato anche mente superiore. Il suo compito è analizzare le impressioni raccolte dalla mente, per mezzo dei sensi, tramite il discernimento. Il discernimento è una facoltà propria dell'uomo che gli permette di valutare le conseguenze di ogni azione in base al risultato. È proprio il mancato utilizzo del discernimento che conduce l'uomo a svolgere azioni non corrette.

L'intelletto è a contatto con la coscienza che ci indica la giusta via. Ma cosa impedisce alla nostra coscienza di essere ascoltata? L'egoismo è la causa dell'offuscamento della nostra coscienza. L'egoismo ci porta a svolgere azioni solo a beneficio di noi stessi, spesso a scapito degli altri. Per ogni

azione da compiere ci si dovrebbe porre domande quali: "Questa azione non danneggerà nessuno? Porterà pace?" Se la risposta è sì, l'azione è corretta. Un continuo utilizzo del discernimento favorirà lo sviluppo delle virtù nell'uomo.

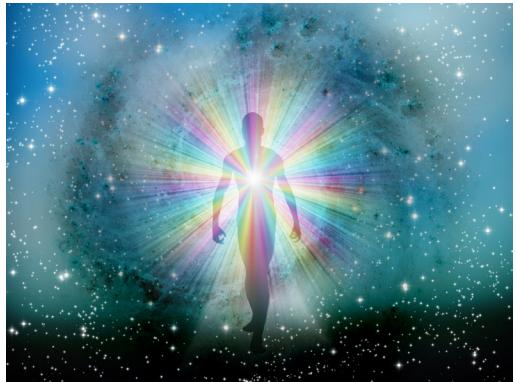
La continua ricerca della verità favorirà lo sviluppo di questo livello.

LIVELLO SPIRITUALE

L'uomo è un complesso di corpo, mente e spirito.

Come possiamo aumentare la nostra forza in palestra o le nostre capacità mentali attraverso lo studio, possiamo coltivare e rafforzare il potenziale della nostra anima, che è amore puro, riuscendo a eliminare le tendenze negative del nostro carattere e potremo provare pace interiore e gioia.

Lo spirito, la nostra anima, è la fonte di tutte le nostre virtù. Come mai l'uomo non riesce sempre a manifestarle? Come una lampadina sporca non riesce a trasmettere tutta la sua luce, così le qualità come l'egoismo, l'invidia, la gelosia, l'ira, l'avidità impediscono all'uomo di manifestare la propria natura che è amore puro e incondizionato che si manifesta col fiorire delle virtù.



La pace nasce dal nostro essere, da quella scintilla di energia di vita che ci permette di vivere e amare, l'anima. Tutti gli esseri viventi la possiedono e sono interconnessi con tutto il creato.

Da un'apparente diversità, grazie ad un lavoro interiore di comprensione e espansione è possibile scoprire l'unità nella diversità. Siamo tutti interconnessi. Un danno all'ambiente provoca un danno a noi stessi. L'uomo è parte integrante della Creazione a cui è collegato in modo interdipendente, una disarmonia dell'ambiente coincide con una disarmonia nell'essere umano e viceversa. La comprensione della nostra natura spirituale e dell'interconnessione con tutto il creato porta al rispetto dell'altro e dell'ambiente.

Si sviluppa il valore della nonviolenza perché si comprende che un danno provocato all'altro crea un danno anche a noi stessi. La pratica consigliata è quella del servizio disinteressato verso i bisognosi.

DOMANDE

1. Quali sono i livelli della personalità umana? Li puoi descrivere?
2. Cosa bisogna fare per mantenere un corpo sano? Che valore bisogna praticare?
3. Cosa bisogna fare per controllare le emozioni? Che valore bisogna praticare?
4. Quali sono i fattori che influiscono sulla nostra mente? Che valore bisogna praticare?
5. Qual è la capacità dell'intelletto? Che valore bisogna praticare?
6. Come possiamo far emergere l'amore puro della nostra anima? Che valore bisogna praticare?

CITAZIONI

Abbi buona cura del tuo corpo, è l'unico posto in cui devi vivere.

Jim Rohn

Stai pur certo che non sei tu ad essere mortale, ma solo il tuo corpo. Perché ciò che la tua forma esterna rivela agli uomini non è te stesso; lo spirito è la vera essenza di se stessi, non la figura fisica che può essere indicata col tuo dito.

Cicerone

Se non sai gestire le emozioni, le emozioni gestiranno te.

Doc Childre e Deborah Rozman

Quando i pensieri si affollano a un ritmo troppo elevato, la mente, a volte imbocca una strada sbagliata. Bisogna fare riposare la mente se si vuole superare tale confusione.

Sathya Sai

In ogni essere umano, il solo intelletto ha il potere di prendere decisioni e discernere fra il bene il male

Sathya Sai

Che cos'è l'anima? L'anima è coscienza e brilla come la luce dentro un cuore.

Brihadaranyaka Upanishad

Io sono Amore, io sono Verità, io sono Pace eterna. Io sono sempre pura gioia. Io sono sempre puro e libero. Paura e afflizione non possono mai toccarmi.

Anonimo

CONCLUSIONE

Comprendere i livelli della personalità umana e la loro influenza sul nostra salute e comportamento è essenziale per vivere in modo sereno e tranquillo. Le virtù nascono dalla nostra l'anima, fonte inesauribile di amore puro e incondizionato. Controllare e diminuire le tendenze negative del nostro carattere favorirà lo sviluppo di un carattere virtuoso.

ATTIVITÀ DI GRUPPO

Attività creativa

Il tessuto della nostra mente, le nuvole dei nostri pensieri

La nostra mente è formata dai nostri pensieri e dai desideri. Più pensieri e desideri avremo e più sarà difficile ottenere la pace mentale. La mente può essere paragonata ad un tessuto la cui trama, i fili, sono tutti i nostri pensieri e desideri. Se togliamo i fili, la nostra mente si alleggerirà e proveremo la pace.

Tagliare dei fogli colorati in tante strisce di due centimetri e scriverci sopra un pensiero o desiderio.

Intrecciare le strisce, fino a formare una trama come in un tessuto. Incollare il lato delle strisce su un foglio e formare il tessuto. Creare una nuvola su un foglio, ritagliare l'interno e applicarla sul tessuto. Abbiamo ottenuto la nuvola dei nostri pensieri.

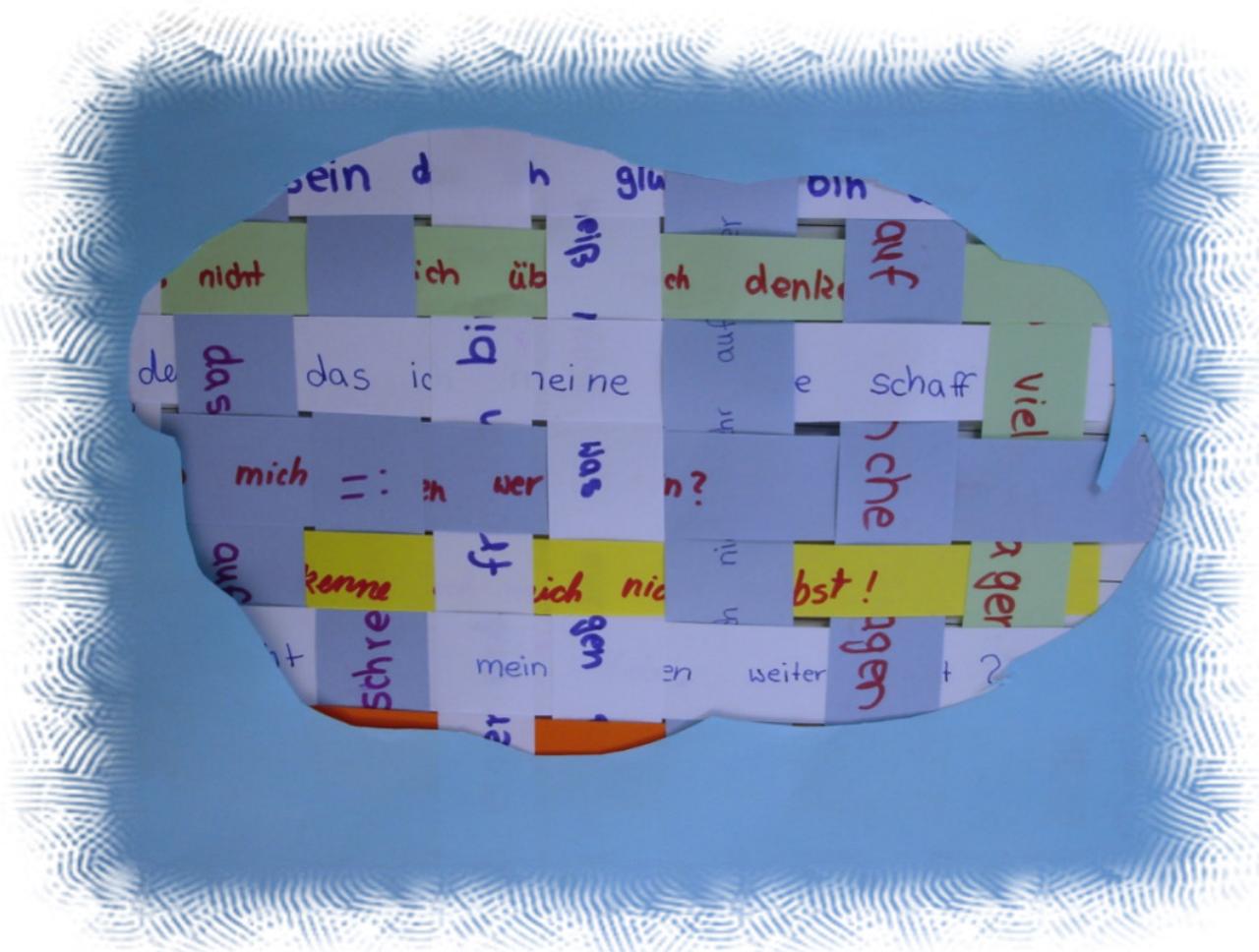


PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

- Controllare le nostre emozioni: ira, gelosia, invidia, egoismo, avidità ecc.
- Allontanare i pensieri negativi.
- Non guardare film violenti, non leggere letture violente.
- Mangiare in modo equilibrato.
- Stare a contatto con la natura.
- Svolgere azioni di servizio verso il prossimo: compagnia alle persone anziane, aiutare a fare i compiti di un compagno malato, attenzione verso i compagni con disabilità.



SEMPLICITÀ - TETTO AI DESIDERI

INTRODUZIONE

Accontentarsi vuol dire accettare la propria situazione e sentirsi felici di quello che si ha, porsi in modo positivo nei confronti di ciò che la vita offre, così da non perdere, dietro sogni inutili e frustranti, le proprie energie. Porre un tetto ai propri desideri vuol dire limitare i propri desideri per apprezzare ciò che si ha e trarne felicità. Un desiderio esaudito ne richiama sempre uno più grande, per esempio se uno possiede una moto poi vorrà una macchina, poi una macchina ancora più bella fino all'infinito e così, correndo dietro a desideri sempre più alti, non saremo mai soddisfatti. Pensare ai popoli poveri aumenta la consapevolezza di essere più fortunati e ci fa gioire di quello che possediamo. In particolar modo non dobbiamo sprecare cibo, denaro, energia e tempo.

OBIETTIVO EDUCATIVO

- Far comprendere agli studenti la fortuna che hanno rispetto ad altri ragazzi che non hanno il minimo indispensabile per vivere e che, tale opportunità che viene data a loro, deve essere apprezzata.
- Non sprecare cibo, denaro, energia e tempo.
- Condividere con ragazzi più sfortunati i propri passatempi preferiti.

ATTIVITÀ SEDERE IN SILENZIO

All'inizio e quando lo si ritenga opportuno si applica la semplice tecnica di stare seduti in silenzio cinque minuti. Bisogna stare seduti con la schiena diritta, in una posizione comoda con le gambe e le braccia rilassate.

APPROFONDIMENTO

Tetto ai desideri

Mettere in pratica un "tetto ai desideri", cioè limitare i nostri desideri in modo da non sprecare cibo, denaro, energia e tempo.

• **Non sprecare cibo**

J.K. Galbraith ha affermato: "Sulla terra muore più gente per sovrallimentazione che per fame." In realtà è ormai acquisito dalla scienza medica che la maggior parte delle malattie di origine cardiovascolare è determinata da una alimentazione eccessiva ed errata, lo stesso cancro. Non esagerare nel cibo è diventato un imperativo, quindi, se si vuole godere di buona salute bisogna essere parchi nell'alimentazione, prediligere i cibi naturali e freschi rispetto a quelli preconfezionati, industriali, eccessivamente grassi e calorici, pre-dispone anche ad un migliore controllo della mente.

È importante però, non solo controllare ciò che si assume con il gusto ma anche con la vista, l'odorato, l'udito e il tatto. Cibo è qualunque cosa presa attraverso i cinque sensi



(cioè le cose che vediamo, mangiamo, assaggiamo, sentiamo, tocchiamo, odoriamo. La qualità che noi prendiamo attraverso il “cibo”, determina la qualità dei nostri pensieri e sentimenti e perciò delle nostre parole e azioni). Cattive letture, cattivi film, cattivi odori, cattive compagnie, rumori eccessivi e frastornanti, ecc., tutto ciò fa male a livello mentale e alla lunga, come è stato dimostrato, anche fisico.

- **Non sprecare denaro**

Il possesso del denaro non deve suscitare: orgoglio, gelosia, avidità, invidia.

Lo spreco di denaro va assolutamente evitato: è un affronto all’umanità povera e diseredata. Come il sangue deve circolare altrettanto deve fare il denaro che deve essere usato non solo per il nostro benessere ma anche per quello dei sofferenti e bisognosi. Spenderlo in modo indiscriminato per eccessivo consumismo, perseguitando uno stile di vita sfrenato e godereccio è peccato:



La quantità di denaro dovrebbe essere come una valigia: né troppo grande, né troppo piccola.

Sathya Sai

- **Non sprecare energia**

È necessario non sprecare energia sia a livello fisico che mentale. Ad esempio, parlare troppo e di cose futili è un grande spreco di energia nel quale spesso incorriamo. È necessario imparare a parlare meno, ciò migliorerà la nostra capacità di concentrazione e la memoria, migliorerà proporzionalmente la capacità di ascolto e comprensione.

Allorché parliamo, abituiamoci a farlo a bassa voce con un tono gentile. È anche molto importante non parlare male degli altri, specie in loro assenza.



Un altro grosso spreco di energia viene dall’ira. Un attacco d’ira ci fa consumare una grandissima quantità di energia, constatabile dal fatto che, dopo, ci si sente spostati e stanchi come se si fosse subita una malattia.

Oltre alle nostre energie dobbiamo fare attenzione a non sprecare le risorse come:

L’acqua. Far attenzione quando ci si lava i denti a chiudere il rubinetto, non sprecare l’acqua in generale.

L’energia elettrica. Ricordarsi di spegnere la luce quando si esce da una stanza.

La carta. Quando stampiamo ricordiamoci di stampare sempre fronte e retro per non sprecare carta che si riflette sull’abbattimento degli alberi.

I rifiuti. Fare la raccolta differenziata per un migliore riciclo dei materiali.

- **Non sprecare tempo**

Spesso ripetiamo a noi stessi il solito ritornello: "Mi piacerebbe fare tante cose, ma non ne ho il tempo." Incolpiamo il tempo della nostra incapacità ad organizzarci.

In realtà non riusciamo a gestire il nostro tempo perché non organizziamo la nostra giornata, lasciandoci prendere dagli avvenimenti e dagli impegni così come si presentano, senza una priorità stabilita da noi e la nostra vita diventa caotica e confusa.

La prima cosa che dobbiamo fare è:

creare uno spazio mentale: come quando prepariamo una valigia, riusciamo a sistemare più indumenti quanto più li pieghiamo ordinatamente, dopo averli stirati, così, se ci programmiamo la giornata stabilendo delle priorità e dei tempi, e ci atteniamo ad essi, riusciremo ad utilizzare il tempo in modo ottimale.



DOMANDE

1. Stai attento alla alimentazione ed eviti gli eccessi?
2. Sei consapevole degli effetti nocivi che gli eccessi hanno sulla tua salute?
3. Tutte le cose che desideri sono effettivamente necessarie?
4. Sei sicuro che la felicità dipende dalle cose che possiedi?
5. Hai condiviso con qualche tuo amico più sfortunato gli oggetti a te più cari? Come ti sei sentito?
6. Ti sei accorto che parlare troppo, anche sui social, ti fa perdere la concentrazione e la memoria?

CITAZIONI

Chi troppo vuole, nulla stringe.

Proverbio

Se ami la libertà, restringi i tuoi desideri.

Proverbio

Prendi ciò che ti danno e ringrazia.

Proverbio

Ognuno esagera in un determinato senso: ricercate in che cosa consiste l'eccesso e verrete così a conoscenza delle virtù.

Confucio

La scienza della felicità è l'arte della moderazione.

Nievo

La maggior ricchezza dell'uomo è un animo grande abbastanza da non desiderare la ricchezza.

Goethe

Saggio è colui che non rimpiange ciò che non possiede, ma che gioisce di ciò che ha.”

Epitilio

Troppi desideri non lasciano tregua all'uomo, fanno crescere la sua infelicità e moltiplicano le sue preoccupazioni. Sappiate accontentarvi di ciò che avete. Gioitene e non nutrite eccessivi desideri. La vera gioia sta nell'accontentarsi. Chi si accontenta è ricco e soddisfatto.

Sathya Sai

CONCLUSIONE

I desideri eccessivi causano infelicità perché la mancata realizzazione degli stessi provoca frustrazione e alle volte anche ira. Trascorrere una vita con semplicità, apprezzando ciò che si possiede e la bellezza della natura ci rende gioiosi e appagati. Il pensiero deve andare anche ai più bisognosi ed è necessario intraprendere azioni generose di servizio e aiuto nei loro confronti. Ciò ci renderà felici perché dare è meglio che ricevere.

ATTIVITÀ DI GRUPPO

Le priorità

Scrivi su un foglio tutte le attività che devi fare in un giorno.

Attribuisci un numero da 1 in poi a quelle più importanti da fare prima, non perché ti piacciono di più ma perché sono prioritarie. Di solito si rimandano le attività più complicate o gravose ma, una volta fatte, ci sentiremo più sollevati e svolgeremo in un lampo tutte le altre.

Attività creativa

Il tesoretto

Ritagliare dai giornali le immagini di tutti gli oggetti e dividerli fra indispensabili e non indispensabili.

Incollarli su due cartelloni uno per gli oggetti necessari e uno per quelli superflui.

Fare una stima del valore di quelli superflui e fare il totale di questo tesoretto.

Chiedere agli studenti: “Se rinunciassimo a questi oggetti come potremmo utilizzare questo tesoretto?”

Raccogliere le proposte tipo: fare una donazione a una organizzazione di volontariato che si occupa di ambiente, bambini, malati, aiutare i senzatetto, ecc. oppure programmare un progetto di servizio da svolgere.

Scegliere un progetto comune.

PROPONIMENTI PRATICI

Alla fine della lezione si proporranno delle attività pratiche da svolgere nella vita quotidiana.

Per esempio:

Mettere in pratica il tetto ai desideri rinunciando all'acquisto di cose superflue per realizzare il progetto scelto.