

- Kennedy Abigail E., Seth W. Whiting e Mark R. Dixon. "Improving novel food choices in preschool children using acceptance and commitment therapy." *Journal of Contextual Behavioral Science* 3, n. 4 (2014): 228-235.
- Lillard, Angeline Stoll. "Mindfulness Practices in Education: Montessori's approach." *Mindfulness* 2 (2011): 78-85.
- Mayclin Stephenson, Susan. *Montessori and Mindfulness*. London: Montessori International Association, 2018.
- Mendelson, Tamar, Mark T. Greenberg, Jacinda K. Dariotis, Laura FeagansGould, Brittany L. Rhoades e Philip J. Leaf. "Feasibility and Preliminary Outcomes of a School Based Mindfulness Intervention for Urban Youth." *Journal of Abnormal Child Psychology*, n. 1 (2010): 1-10.
- Montessori, Maria. *La scoperta del bambino*. Milano: Garzanti, 1950.
- Montessori, Maria. *The Absorbent Mind*. New York: Henry Holt, 1967.
- Montessori, Maria. *Manuale di Pedagogia Scientifica*. Firenze: Giunti, 1970.
- Montessori, Maria. *Creative Development in the Child*. Madras: Kalakshetra Press, 1989.
- Montessori, Maria. *Il segreto dell'infanzia*. Milano: Garzanti, 1999.
- Montessori, Maria. *Psicogeometria*. Roma: Opera Nazionale Montessori, 2012.
- Murray, Lynn. *Le prime relazioni del bambino*. Milano: Raffaello Cortina, 2000.
- Pollo, Mario. *Animazione culturale*. Roma: LAS, 2017.
- Regni, Raniero e Leonardo Fogazzi. *Montessori e le neuroscienze*. Roma: Fefè, 2019.
- Semple, Randie J. Elizabeth F.G. Reid e Lisa Miller. "Treating Anxiety With Mindfulness: An Open Trial of Mindfulness Training for Anxious Children." *Journal of Cognitive Psychotherapy* 19, n. 4 (2005): 379-392.
- Siegel, Ronald D. *Qui ed ora. Strategie quotidiane di mindfulness*. Trento: Erickson, 2012.
- Snel, Eline. *Calmo e attento come una ranocchia*. Milano: red, 2016.
- Thompson, Miles e Jeremy Gauntlett-Gilbert. "Mindfulness with children and Adolescents: effective Clinical Application." *Clinical Child Psychology Psychiatric* 13, n. 3 (2008): 395-40.
- Vygotskij, Lev S. *Apprendimento e sviluppo mentale*. Milano: Editori Riuniti 1976.
- Willis, Elizabeth e Laura H. Dinehart. "Contemplative Practices in Early Childhood: Implications for Self-regulation Skills and School Readiness", *Early Child Development & Care* 184, n. 3 (2014): 487-499.

## 6. Costruire pace e conoscenza. Il silenzio come esercizio di sensibilità

di *Rita Casadei\**

### Introduzione

La ragione di questo titolo risiede nel proposito di aderire all'invito di Montessori a operare per la costruzione della pace interiore e nell'umanità tutta; tema quantomai urgente in questo tempo carico di lacerazioni. Tra i miei interessi di ricerca è la valorizzazione delle pratiche corporeo-meditative come vie di conoscenza-sperimentazione di sé, di apertura alla dimensione inter-relazionale dell'esistenza. Esse stanno ricevendo accreditamento scientifico in riferimento alla coltivazione dell'integralità della persona e alla trasversalità delle life's skills (nuova frontiera della formazione e dell'educazione). Ritengo che esse possano trovare nell'impegno di Montessori – tanto nelle sue intuizioni<sup>1</sup> quanto nella sua stessa vita, ricca di incontri con luoghi, persone e sensibilità culturali<sup>2</sup> – un terreno fecondo di legittimazione pedagogica.

### 1. Integrità vs corruzione: superare la frammentazione

Maria Montessori sa l'importanza del corpo – e dell'universo sensoriale – nel promuovere un'intelligenza frutto di integrazione della dimensione intellettuale con quella corporea, emotiva, spirituale, a fondamento della fioritura in umanità<sup>3</sup>. L'energia necessaria a questa armonia è custodita co-

\* Università degli Studi di Bologna.

1. Cfr. Fogassi e Regni, *Maria Montessori e le neuroscienze*.

2. Si è fatto riferimento, tra gli altri, ai seguenti lavori: Cives, *Educazione dilatatrice*; De Sanctis, *Cura dell'anima*; Giovetti, *Maria Montessori*; Pironi, *Femminismo e educazione*.

3. «È necessario che l'uomo venga educato alla sua grandezza, venga reso degno della sua potenza [...]. La personalità umana invece si trova oggi nelle stesse condizioni del pas-

me potenziale nel bambino di tutte le parti del mondo e in tutti i tempi. Il discorso pedagogico di Montessori si radica nella congiunzione tra libertà e vita:

La concezione di libertà che deve ispirare la pedagogia è universale, ce l'hanno illustrata le scienze biologiche del XIX secolo, quando ci offrirono i mezzi per studiare la vita<sup>4</sup>.

Il suo linguaggio e il suo impegno sono universali come testimonia la sua capacità di dialogo autentico, anche con le tradizioni filosofico-culturali dell'Oriente. Ed è su questo aspetto che verte il mio interesse. Per un tempo lungo e continuativo, Montessori visse e lavorò in India<sup>5</sup>, pervenendo all'approfondimento riguardo l'educazione alla pace<sup>6</sup>, l'educazione cosmica, sistematizzando le sue osservazioni sul neonato, sorgente di vita dell'uomo. In largo anticipo sull'evidenza scientifica cui si è pervenuti in anni recenti<sup>7</sup>, Montessori condivide con la cultura orientale una intuizione: la considerazione per la natura umana come costitutivamente unitaria, il ruolo dell'energia (con la sua natura informazionale) e delle forze vitali all'interno dei sistemi viventi<sup>8</sup>. A partire dai nuovi paradigmi della fisica, infatti, la dimensione energetica è riconosciuta alla base di ogni cosa<sup>9</sup>, differenziata nei suoi livelli di densità; la neurobiologia molecolare mette in evidenza che la struttura molecolare del corpo fisico è una rete di

sato: l'uomo è rimasto psicologicamente immutato nel suo carattere e nella sua mentalità, e non comprende il destino e la responsabilità che gli derivano dai mezzi esterni di cui dispone. L'uomo non è progredito, insomma, in proporzione all'ambiente esterno: e così rimane perplesso e timoroso, anzi pauroso e pronto alla cieca sottomissione, al ritorno del paganesimo, o addirittura della barbarie, perché si sente sopraffatto dal supermondo nel quale vive» (Montessori citato in Babini, "Maria Montessori: una pedagogia," 23).

4. Montessori citato in Babini, *Maria Montessori*, 21.

5. «Considerando la vita della dottoressa Montessori, c'è un periodo che brilla sugli altri per la sua natura drammatica e per il completamento della sua visione... Infatti durante gli anni in India la ricerca sui bambini (alla quale da anni avevo il privilegio di partecipare) e i risultati psicologici derivanti dalla ricerca stessa, ci permisero di estendere da un lato l'approccio Montessori ai bambini dalla nascita ai tre anni, e dall'altro di definire e maturare quella "educazione cosmica" che avrebbe aiutato in futuro l'evoluzione di bambini più grandi e di ragazzi delle scuole secondarie... Nel mio cuore la luce dell'India riscalda il senso di gratitudine per la nazione che mostrò un così grande rispetto per la dottoressa Montessori, la circondò di amicizia e le diede l'aiuto e la collaborazione di studenti generosamente devoti» (Montessori Mario, "The impact of India" citato in Giovetti, *Maria Montessori*, 119-120).

6. Per una lettura critica si rimanda a Moretti, *Best weapon for peace*.

7. Aguirre, *Zen e multiversi*.

8. Portman, *Forme viventi*.

9. Pagliaro e Martino, *Mente non localizzata*.

campi energetici interconnessi<sup>10</sup> il cui stato è in stretta relazione con le condizioni emotive e ambientali, con le condotte di vita – esercizio fisico e alimentazione compresi – e, non da ultimo, con la dimensione spirituale<sup>11</sup>. Montessori, dunque, anticipa la visione olistica cui il mondo occidentale perviene non senza sospetti e resistenze; ma questa visione è già chiara per la cultura estremo orientale, dove l'unità di mente-corpo-spirito e l'interconnessione cosmica sono matrice di tutta la sua tradizione filosofico-esperienziale. In Montessori l'idea educativa sorge dal connettersi con la realtà delle cose<sup>12</sup>; dunque, l'azione educativa parte dal coinvolgimento dell'integralità della persona per la costruzione della sua integrità, in un'ottica ecologica, eco-sistemica, estetica ed etica. Nel suo connettere la vita psichica alla dimensione spirituale, Montessori riconosce come istanza formativa il bisogno spirituale – entrando così in sintonia con l'aspetto fondante anche della visione teosofica: «il più umano di tutti i bisogni del bambino è negletto: le esigenze del suo spirito, della sua anima»<sup>13</sup>. Qual è allora il nutrimento dello spirito? Verità, bellezza, amore<sup>14</sup>. La conoscenza

10. Gerber, *Medicina vibrazionale*.

11. «La salute del corpo dipende da quella dello spirito... La soddisfazione della vita interiore, la possibilità di esprimere le proprie potenzialità, è senza dubbio il segreto della salute, anche di quella fisica. Lo spirito sano rende il corpo sano; vale a dire che il corpo, per essere sano, deve rimanere unito a uno spirito la cui radiosità è normale. La salute è un tutto» (Montessori citato in Babini, 40).

12. Montessori ci dice: «La mia vita è stata spesa nella ricerca della verità» (in Balsamo, *Libertà e amore*, 42). Infatti, sono molteplici i riferimenti in questo senso, e potremo dire che verità più che mai è intesa da Montessori nel senso di *aletheia*, disvelamento e scoperta del funzionamento naturale dell'esistente, nel suo aspetto elementale-spirituale. La verità ha una natura semplice, la sua ricerca implica un esercizio silente, ovvero spogliato di tutto ciò che è superfluo e di ostacolo. È una disposizione netta e penetrante della totalità dell'essere che sente il richiamo ad approssimarsi laddove è la sorgente di quel disvelamento: il bambino, ovvero l'umano, nel suo essere quanto più prossimo alla sorgente della vita, preservandone ancora il carattere di limpidezza e vivacità. L'attenzione al bambino è attenzione alla totalità dell'energia della vita. Conoscere il bambino significa conoscere le leggi che regolano la vita stessa dell'Universo. In questo si riconosce un'assonanza con il rapporto di simmetria tra microcosmo e macrocosmo nella tradizione filosofico-esperienziale dell'estremo oriente, espressa dalla formula *ti qi, ren qi, tian qi* ossia il rapporto di interconnessione e rispondenza tra il campo energetico della terra, dell'uomo della e del cielo. Da questa prospettiva il «conosci te stesso», che non è esclusivo appannaggio della filosofia occidentale, è infatti un percorso di esplorazione dell'intero Cosmo (cfr. Magi, *Sanjiao. Tre pilastri*).

13. Montessori, citato in Balsamo, 6.

14. A questo riguardo sono interessanti le corrispondenze con Krishnamurti, anch'egli legato inizialmente alla società teosofica e cresciuto con Annie Besant, con cui Montessori entrerà in contatto. Egli afferma quanto segue: «Il risveglio del cuore... non è sentimentale, romantico o visionario, ma è un risveglio della bontà nata dall'affetto e dall'amore; e la cultura del corpo, la giusta qualità del cibo e l'esercizio appropriato daranno vita a una profonda sensibilità. Quando sono in completa armonia... la mente, il cuore e il corpo, la

– attraverso la valorizzazione dell’esperienza estetica e il coinvolgimento dell’universo sensoriale – può divenire un’esperienza vasta in rapporto al mondo e profonda in rapporto a sé: tesse le trame di una responsabilità che si costituisce come consapevolezza, cura e premura, non solo nei confronti di sé, ma dell’intera umanità; favorisce il sorgere del sentimento del bello, della gioia e dell’amore per ciò che si fa, per ciò che si esplora, per ciò che si crea e si condivide. Il segreto è la gioiosa operosità: il lavoro del corpo congiunto a quello della mente e dello spirito, è necessità vitale. L’impegno dovrebbe sorgere da una autentica motivazione, dall’amare ciò che si fa. Per questo è necessaria un’educazione che aiuti a scoprire ciò che si ama e che si ama fare. Quando nasce da un “inter-esse” il lavoro rigenera, è nutrimento che rende fiduciosi, lucidi nella comprensione che è intelligente sensibilità. «Lavora e interessati a qualcosa! – sembra dire il bambino all’adulto – Metti tutte le tue energie in qualcosa: così troverai forza e pace»<sup>15</sup>. Il riferimento è alla autorealizzazione come gratificazione spirituale, libera e liberante in quanto originatasi dalla gratuità. È il senso di pienezza che deriva dal sentire consonanza tra sé e il mondo, percependo di aver trovato, in esso, il proprio posto<sup>16</sup>. È una esperienza non una descrizione concettuale ciò verso cui Montessori invita; è un esercizio attraverso e verso posture, atteggiamenti in direzione di autenticità.

È con il lavoro che io cresco ricco, non in senso materiale: in realtà io possiedo ricchezze che nessuno può togliermi e che io posso dare agli altri senza impoverirmi<sup>17</sup>.

In questa alta consapevolezza delle proprie energie interne come fonti di creazione-trasformazione, come “bene in comunione”, vi è l’affrancamento dalla paura<sup>18</sup> e sgorga il senso del servizio<sup>19</sup>, disponibilità e apertura

fiortura giunge in modo naturale, facilmente e alla perfezione. ... La bontà può fiorire solo nella libertà» (Krishnamurti, *Lettere alle scuole*, 8-9).

15. Montessori citato in Balsamo, 36.

16. «Ognuno, nella vita, ha una funzione che non sa d’aver e che è in rapporto col bene degli altri. Lo scopo dell’individuo non è di vivere meglio, ma di sviluppare certe circostanze che sono utili per altri. La grande legge che regola la vita nel cosmo è quella della collaborazione tra tutti gli esseri. Approfondire lo studio di questa legge significa lavorare per il trionfo della unione fra i vari popoli, e quindi, per il trionfo della civiltà umana». (Montessori, *Educazione e pace*, 20).

17. Montessori citato in De Stefano, *Il bambino è maestro*.

18. Si può cogliere affinità con quanto sostiene Krishnamurti: «La bontà non può fiorire nel terreno della paura... [essa] è il fardello che l’uomo ha sempre trasportato... in questa paura si vive un mondo di finzioni» (Krishnamurti, *Lettere alle scuole*, 13-15).

19. Interessante è richiamare quanto afferma Montessori: «non si presentano... lo spirito di distruzione, la menzogna, la timidezza, la paura e, in generale, tutti quei caratteri

all'altro. Queste sono le qualità umane da cui può sorgere la pace. Essa è nel dedicarsi a osservazione e ascolto profondi, poiché la qualità della mente che si sviluppa nel tenere stabile la propria attenzione è l'equilibrio-proporzione. Quando la mente è assorbita su un punto focale anche il gesto è pulito, composto e preciso, esprimendo una disposizione capace di uno sguardo non ordinario sulle cose. Ed è così che può avvenire il manifestarsi di una intuizione-rivelazione che Montessori chiama fenomeno spirituale. La possibilità di stabilizzare l'attenzione e prolungare questo stato sono un bisogno psichico-spirituale che chiede di essere riconosciuto e nutrito nell'esercizio. Questo esercizio è osservazione e anche "riposo", nell'accezione di lavoro meditativo rigenerante<sup>20</sup>. Grazie a esso si sperimenta una gratificazione che nasce dal colmarsi in sé, non assoggettata a sistemi di ricompense.

## 2. Sperimentare e costruire Pace

Il clima di gioiosa operosità che l'ambiente educativo montessoriano vuole promuovere è di per sé esperienza di ben-essere, armonia e pace. La pace è progetto dell'educazione: si concepisce come frutto di impegno consapevole e partecipato, proteso all'armonia; è lavoro per l'equilibrio di sé in un'accezione di accoglienza e pacificazione interiori – che si rivela a servizio dell'altro, compendosi come rispecchiamento di sé nella vasta vicenda cosmica. Il modello pedagogico-educativo pertanto è improntato alla concretezza, alla necessità dell'esercizio per forgiarsi e forgiare qualità, disposizioni, comportamenti. Tra tutti il silenzio si configura come esperienza sensoriale matrice di un'attitudine all'osservazione, all'ascolto, alla delicatezza<sup>21</sup>. In Montessori il silenzio è espressione di capacità: saper

che sono collegati con uno stato di difesa. Accanto al nuovo bambino, l'adulto che sta in comunicazione con lui, cioè il maestro, ha pure assunto un orientamento tutto nuovo egli non è più l'adulto potente, è l'adulto fatto umile e divenuto servo della nuova vita» (Montessori, *Bambino in famiglia*, 134).

20. Vi è una interessante consonanza con quanto viene inteso dalla prospettiva della pratica meditativa, nella sua autenticità. «Il riposo implica una mente che ha un tempo infinito per osservare: osservare ciò che accade intorno a sé e ciò che accade entro il sé. Avere agio di ascoltare, di vedere chiaramente. Il riposo implica la libertà...una mente quieta. Questo è il riposo e soltanto in questo stato si può imparare non solo la scienza, la storia, la matematica, ma anche sul sé e sul sé nei rapporti» (Krishnamurti, 12). Il riposo è il tempo silenzioso in cui tace la banalità, il pregiudizio e l'ignoranza. La pratica meditativa è un esercizio di astensione da tutto ciò, semplice-mente, assorbiti nel qui e ora. Ciò è anche espresso da Montessori: «Bisogna che il maestro *intenda e senta* la sua posizione di osservatore: l'attività deve stare nel fenomeno» (Montessori, *Scoperta del bambino*, 55-56).

21. Cfr. Casadei, *Silence and time: veiled*, 137-146.

attivare l'ascolto fine e sottile di ciò che usualmente è trascurato, saper astenersi dall'eccesso di parola: sopraffazione, esibizione, commento e giudizio offensivo. Il silenzio esprime l'energia per disporsi in attesa, attivando attenzione, applicandosi, esprimendo stabilità e costanza. Il richiamo al silenzio può essere letto anche in chiave estetica: corpo e mente si sistemano nel silenzio contemplativo per generare attenzione sensibile, osservazione fine, per allenarsi ad essere stabili e integri cioè non disturbati e non disturbanti, per giungere al risveglio di conoscenza e coscienza interiore e cosmica. La contemplazione diventa pratica che richiama il corpo alla compostezza, l'attenzione alla *consapevolezza*, l'emozione all'equilibrio. La *Pace* chiama ad un lavoro di proporzione e armonia ed è possibile a partire dal singolo – sia adulto come guida sia bambino come “operaio dell'umanità” – che responsabilmente e rispettosamente vive la dimensione della coralità e dell'interconnessione con il Mondo<sup>22</sup>. Questa rilettura è sollecitata in particolar modo ora, dalle attuali sfide pedagogico-educative, sociali ed ambientali. L'educazione per Montessori non si limita a una serie di processi da descrivere, ma si espande e si compie nell'essere esperienza ricca e significativa. Tale esperienza per essere autentica in senso trasformativo non può prescindere dalla considerazione dell'integralità-integrità della persona nel suo essere totalmente parte di un piano cosmico. Si tratta di una educazione votata alla formazione di un uomo nuovo, per un mondo nuovo attraverso un lavoro di conoscenza e sperimentazione segnato da libertà, intelligenza, sensibilità e consapevolezza. Si tratta di un impegno che si tesse tra adulto e bambino – vicendevolmente impegnati ad essere l'uno fattore di bene e promotore di autoeducazione per l'altro – legati da un processo di reciproca trasformazione<sup>23</sup>. Questo bene si origina dall'essere in equilibrio, in armonia, in pace con se stessi; nel realizzare sé si genera ben-essere, si diviene fattore di bene e si partecipa consapevolmente allo sviluppo dell'ordine cosmico. La Pace è impegno del singolo che responsabilmente vive la dimensione dell'interconnessione con il Mondo. All'interno della visione Cosmica dell'educazione, “educare alla pace” acquista una

22. Questi aspetti non rappresentano un'appendice nel lavoro di Montessori e trovano consonanza con orientamenti filosofico-esperienziali di cui sono rappresentanti i personaggi di grande rilievo come Gandhi, Tagore, Krishnamurti, Arundale, Besant, Blavatsky (tra gli altri) con cui Maria Montessori entra in contatto nel periodo trascorso in India, Pakistan e Sri Lanka, tra gli anni 1939-1949. Periodo scientificamente e culturalmente fervido segnato da reciprocità, condivisione e collaborazione. Questo “momento” merita di essere maggiormente investigato e approfondito, per poter essere riattualizzato nella sua significatività ed incisività pedagogica.

23. «Fondamentale e difficile non è il sapere che cosa dobbiamo fare, ma il comprendere di quale presunzione, di quali stolte pregiudizi dobbiamo spogliarci per renderci atti all'educazione del bambino» (Montessori, *Bambino in famiglia*, 53).

valenza cruciale come percorso di conoscenza di sé e di sé in *rapporto* con l'alterità. Secondo l'orientamento scientifico e filosofico condiviso anche da Montessori, la prima esperienza di pace risulta dalla sperimentazione diretta dell'unità di corpo, mente e respiro. Nell'esperienza dell'unità si apprende il senso della pace, come *grazia* che si può servire. In questo senso, il sistema filosofico-esperienziale estremo orientale ha realizzato metodi percorribili di evoluzione della persona, attraverso l'esercizio congiunto di corpo e mente – riconoscibili in parte anche nella proposta di Montessori che valorizza l'esercizio del silenzio e il “lavoro meditativo”. Il suo impegno è per

una pedagogia dalla visione sempre più ampia, tesa a superare pratiche solo applicative e saperi ristretti e solo settoriali, affermando il valore dell'opposizione all'autoritarismo e al dominio educativo e sociale, del grande rilievo della mente che si espande e dell'unità personale di sensi, intelligenza, pathos e ethos, di fare e pensare, operare e apprendere, applicarsi e in ciò provare gioia<sup>24</sup>.

### **3. Educazione contemplativa: come mettere in conto l'esercizio, poiché l'esercizio conta**

L'invito alla contemplazione include semplicemente la naturale capacità umana di conoscere attraverso il silenzio, l'osservarsi interiormente, il riflettere profondamente, il prendere atto dei contenuti della nostra coscienza... Questi approcci coltivano un “dispositivo” interiore del conoscere<sup>25</sup>.

La contemplazione concepisce un apprendimento volto a coltivare l'attenzione, la consapevolezza e l'intuizione. La contemplazione può offrire l'esperienza di una comprensione complementare a quella esclusivamente intellettuale: nel silenzio, come digiuno dall'abitudine, si può creare spazio per un apprendimento altro<sup>26</sup>. Come per il corpo, anche per la mente è necessario l'esercizio<sup>27</sup>. La mente non impara solo per via intellettuale, ma soprattutto attraverso l'esperienza. Essere-esserci non è in termini di mera denotazione-descrizione, ma della concreta esperienza che pensare, agire, sentire sono intessuti insieme e il loro riverbero si trasmette come una rete di relazioni, nell'Universo.

24. Cives, *Educazione e complessità*, 7-34.

25. Hart, *Opening the Contemplative Mind*, 28.

26. Cfr. Turci, *Intelligenza. Neuroscienze*.

27. Cfr. Roeser, *Mindfulness and human*, 273-283.



Distogliere l'attenzione dai nostri pensieri per tornare a ciò che sta realmente accadendo nel momento presente è una pratica fondamentale della pratica meditativa. Quando riusciamo a trovare spazio per la calma dentro di noi, irradiamo senza sforzo pace e gioia, siamo in grado di aiutare gli altri e di creare un ambiente più sano intorno a noi senza pronunciare una sola parola.<sup>28</sup>

Un processo educativo autentico dovrebbe portare consapevolezza corporea, mentale, emotiva, spirituale: cioè integrità da cui far apprendere la bellezza e la gioia dell'essere in relazione, e coinvolti in trame di solidarietà e Pace. Fondamentale nell'espandere un progetto di educazione alla pace è coltivare una visione chiara della natura inter-relazionale dell'esistenza. Ciò presuppone la consapevolezza della continua interazione tra tutto: eventi naturali e sociali, condizioni fisiche ed emotive, ecc.; se stabilizzata, essa genera ordine ossia integrazione, consonanza e armonia<sup>29</sup> che sono rispettivamente alla base della salute (individuale, collettiva, cosmica). Gli studi sul rapporto tra meditazione, benessere ed educazione fervono da decenni<sup>30</sup>: la meditazione è una forma di allenamento mentale che comporta la modifica volontaria dei modelli di attività neurale e può avere effetti sulla biologia periferica. Le connessioni tra il corpo e il cervello sono bidirezionali; la mente influenza il corpo e viceversa. Lo sviluppo di meccanismi di autoregolazione è alla base dei processi di autoefficacia, autopotenziamento e resilienza<sup>31</sup> in grado a loro volta di stimolare un senso di gioia e bellezza. La bellezza è nei termini del sentirsi connessi: intenzionazioni, pensieri-emozioni, obiettivi-strumenti, da un lato; ma anche sentirsi connessi all'energia cosmica che muove tutto, e sentirsi pacificamente interconnessi con tutto. La bellezza che si percepisce è nel tipo di apprezzamento profondo per la vita e per la percezione di una felicità intrinseca<sup>32</sup>.

Tornare all'origine non è un semplice tornare indietro, il movimento a ritroso fa invece parte del progresso verso uno stadio in cui ciascuno può realizzare liberamente e consapevolmente ciò verso cui la sua natura lo spinge, senza esserne

28. Tich Nhat Hanh, *Discorso ai bambini*, 54-55.

29. «Essere sensibili, consapevoli, riflessivi è innanzitutto una pratica, a volte faticosa. Per la maggior parte di noi richiede una coltivazione intenzionale continua, che si alimenta attraverso la pratica regolare e disciplinata della meditazione pura e semplice, che è semplice anche se a volte non è necessariamente facile. Questo è uno dei motivi per cui vale la pena praticare la meditazione. L'investimento di tempo ed energia è profondamente benefico, è curativo e può essere totalmente trasformativo. Questo è uno dei motivi per cui le persone spesso dicono che la pratica della mindfulness ha restituito loro la vita» (Kabatt-Zinn, *La scienza della meditazione*, 13).

30. Cfr. Block e Cardaciotto, *Mindfulness informed*.

31. Cfr. Olson, *Invisible classroom*.

32. Cfr. Davidson, *Vita emotiva*.

consapevole, per realizzare la propria vita, non partendo dagli schemi del proprio ego ma in modo conforme al proprio essere<sup>33</sup>.

I riferimenti fino a qui riportati testimoniano della possibilità di creare percorsi esperienziali a favore di una “educazione a essere” indispensabile nelle professionalità della cura educativa. Montessori ricorda che l'educatore *deve evitare il superfluo e non dimenticare il necessario*, che *educare è la ricerca dell'eccellenza in questo* e ancora che *le virtù e non le parole sono la sua massima preparazione* e che occorre che studi se stesso per risolvere i propri limiti. Il bambino è padre dell'uomo in quanto risveglia la coscienza dell'adulto riconnettendolo ad una coscienza non convenzionale. La vera ricerca è uscire dai propri confini, non temere il non conosciuto, il diverso sentendo il richiamo allo stupore, alla meraviglia, alla gioia per l'azione ispirata (comprensiva di discernimento, sensibilità, aspirazione). Il lavoro meditativo ben corrisponde: richiama il corpo alla compostezza, l'attenzione alla vigilanza, l'emozione alla pacatezza, predisponendosi come esercizio di dilatazione del campo percettivo a partire da un profondo senso corporeo poi mentale-emotivo e spirituale, attraverso una considerazione del respiro come voce originaria. Come soffio di connessione alla vita cosmica. Nel “silenzio” della pratica meditativa si impara ad ascoltare e sentire: si fa esperienza del corpo come composto di elementi universali, del proprio respiro come voce interna che parla di sé e dell'universo assieme, si apprende l'unità di corpo, respiro e mente. Si impara a “disciplinare” la mente così da essere capace di osservare il pensiero, non nei suoi contenuti, ma nelle sue forme e nel suo movimento, si sperimenta la conciliazione tra disciplina e libertà<sup>34</sup>.

33. Durckheim, *Hara*, 141.

34. In Montessori è superata la visione dualistico-contrappositiva mettendola in sintonia con la logica del pensiero orientale, dove la contraddizione non si pone essendo il pensiero approdato attraverso l'intuizione alla visione della complementarità degli elementi e degli stati. Essa sorge dall'esperienza di totale assorbimento e contemplazione del reale. Secondo questa visione non esistono l'opposizione e l'esclusione in senso assoluto, ma esiste la complementarità rappresentata dalla polarità dell'Energia che tutto (cielo, terra, esseri umani e tutte le forme, forze ed elementi animati e inanimati) attraversa e pervade come flusso dinamico e mutevole: 氣 Qi, in cinese, Ki in giapponese. La polarità, che qualifica la natura di questa energia, è rappresentata da Yin e Yang. È una prospettiva olistica che mentre contempla unità, integralità e co-appartenenza di ogni cosa, non scade nella vaghezza della genericità, e neppure, riconoscendo l'unicità e l'irripetibilità di ogni aspetto non degenera nella frammentazione e nell'alienazione della parte rispetto all'intero. Da questa prospettiva, il tutto è nella parte, la parte è elemento costitutivo e integrante del tutto.

## 4. Dialogo in corso

A conclusione di questa riflessione, intreccio le voci di Montessori, Tagore e Krishnamurti, a ricordarci che la pace è bisogno-condizione vitale e che essere capaci di realizzarla è espressione dell'intelligenza umana: sapere riconoscere e vivere la relazione di interdipendenza cosmica. Educazione è svincolarsi da ciò che è di ostacolo in questo senso.

Noi definiamo disciplinato un individuo che è padrone di se stesso e quindi può disporre di sé quando occorre seguire una regola di vita. Tale concetto di disciplina [...] contiene un alto principio educativo, ben diverso dalla coercizione assoluta e indiscussa alla immobilità. [...]. Come il bambino impara a muoversi [...] si prepara non alla scuola ma alla vita [...]. Dalla preparazione scientifica il maestro dovrebbe acquisire non solo la capacità ma anche l'interesse a diventare un osservatore dei fenomeni naturali [...] la sua pazienza sarà composta di [...] rispetto assoluto verso il fenomeno che vuole osservare. [...] L'umanità che si manifesta nei suoi splendori intellettuali nella tenera e gentile età infantile come il sole si manifesta all'alba e il fiore al primo spuntar di petali, dovrebbe essere rispettata con religiosa venerazione; e, se un atto educativo sarà efficace, potrà essere solo quello tendente ad aiutare il completo dispiegamento della vita<sup>35</sup>.

Qui si parla di una precisa postura esistenziale e professionale; vi è la dichiarazione della necessità che il maestro sia risvegliato ad una sensibilità religiosa che si fondi sul riconoscimento della sacralità della vita e sull'essere in comunione spirituale. È l'intelligenza-consapevolezza cui si riferisce anche Krishnamurti:

Noi stiamo distruggendo la terra e tutte le cose in essa vengono distrutte per il nostro soddisfacimento... L'istruzione non è solo insegnamento delle varie materie accademiche, ma la coltivazione della responsabilità totale... nei confronti dell'umanità... come amore<sup>36</sup>.

Così in questo dialogo in corso le parole di Tagore interpellano un futuro che è già presente:

Oggi, come mai nella nostra storia, è necessario l'aiuto di un potere spirituale. E io credo che sicuramente una tale risorsa verrà scoperta nelle segrete profondità del nostro essere. Ci saranno dei pionieri che assumeranno su di sé questa impresa e le sofferenze che essa comporta; e in questa maniera apriranno la via a quel più elevato modo di vivere in cui risiede la nostra salvezza<sup>37</sup>.

35. Montessori, *Scoperta del bambino*, 55-56.

36. Krishnamurti, *Lettere alle scuole*, 20.

37. Tagore, *La religione dell'uomo*, 130.

I riferimenti sono a una umanità *capax universi* il cui il senso del divino sia *kata olon* – presso ogni cosa<sup>38</sup> e ci aiuti a vivere in sacro senso di connessione e comunione.

L'universo è una realtà imponente e una risposta a tutti gli interrogativi. Cominceremo insieme per questa strada della vita, perché tutte le cose fanno parte dell'universo e sono connesse tra loro per formare un tutto unico<sup>39</sup>.

## Bibliografia

- Aguirre, Anthony. *Zen e multiversi. Un viaggio nella fisica tra monaci e imperatori*. Milano: Raffaello Cortina, 2020.
- Babini, Valeria Paola. "Maria Montessori: una pedagogia dalla parte della vita," *DEP – Deportate esuli profughe. Rivista telematica della memoria femminile* 44 (2020): 20-29. [www.unive.it/pag/fileadmin/user\\_upload/dipartimenti/DSLCC/documenti/DEP/numeri/n44/04\\_Babini.pdf](http://www.unive.it/pag/fileadmin/user_upload/dipartimenti/DSLCC/documenti/DEP/numeri/n44/04_Babini.pdf)
- Balsamo, Elena. *Alfabeto Montessori. Le parole che possono cambiare il mondo*. Torino: Il leone verde, 2020.
- Balsamo, Elena. *Libertà e amore. L'approccio Montessori per un'educazione secondo natura*. Torino: Il leone verde, 2010.
- Block, Jennifer e LeeAnn Cardaciotto. *The Mindfulness Informed Educator. Building Acceptance and Psychological Flexibility in Higher Education*. New York: Routledge, 2016.
- Casadei, Rita. "Silence and Time: Veiled Energies in Education." In *Studi sulla formazione* 22, n. 2 (2019): 137-146.
- Cives, Giacomo. "Educazione e complessità dalla Montessori a Morin." *Studi sulla formazione* 6, n. 2 (2003): 7-34.
- Cives, Giacomo. *L'educazione dilatatrice in Maria Montessori*. Roma: Anicia, 2008.
- Davidson, Richard. *La vita emotiva del cervello. Come imparare a conoscerla e cambiarla attraverso la consapevolezza*. Milano: Ponte alle Grazie, 2018.
- De Sanctis, Leonardo, cur. *La cura dell'anima in Maria Montessori. L'educazione morale, spirituale e religiosa dell'infanzia*. Roma: Fefè, 2011.
- De Stefano, Cristina. *Il bambino è il maestro. Vita di Maria Montessori*. Milano: Rizzoli, 2020.
- Durckheim, Karlfried. *Hara. Il centro vitale dell'uomo secondo lo Zen*. Roma: Ed. Mediterranee, 1983.

38. Il richiamo è a Raimon Panikkar che invita ad una riflessione interna alla stessa tradizione cristiana *cattolica*, recuperando il senso etimologico di questo termine ed incarnandolo nell'esperienza testimoniata. Forse anche in questo senso può essere letto il messaggio di Montessori, le sue esperienze e riflessioni dedicate alla educazione religiosa. Per un approfondimento si veda Pérez Prieto, *Raimon Panikkar*.

39. Montessori, *Come educare*, 19.

- Fogassi, Leonardo e Raniero Regni. *Maria Montessori e le neuroscienze. Cervello, mente e educazione*. Roma: Fefè, 2019.
- Kabatt Zhin, Jon. *La scienza della meditazione*. Milano: Il Corbaccio, 2019.
- Krishnamurti, Jiddu. *Lettere alle scuole*. Roma: Ubaldini, 1983.
- Giovetti, Paola. *Maria Montessori. Una biografia*. Roma: Mediterranee, 2009.
- Gerber, Richard. *Medicina vibrazionale*. Roma: Venezia, 2016.
- Hart, T. "Opening the Contemplative Mind in the Classroom." *Journal of Transformative education* 2, n. 1, 2004: 28-46. <https://doi.org/10.1177/1541344603259311>
- Magi, Gianluca. *Sanjiao. I tre pilastri della sapienza*. Vicenza: Il punto d'incontro, 2006.
- Montessori, Maria. *La scoperta del bambino*. Milano: Garzanti, 1950.
- Montessori, Maria. *Educazione e pace*. Milano: Garzanti, 1951.
- Montessori, Maria. *Come educare il potenziale umano*. Milano: Garzanti, 1970.
- Montessori, Maria. *Il bambino in famiglia*. Milano: Garzanti, 2000.
- Moretti, Erica. *The Best Weapon for Peace. Maria Montessori, Education and Children's Rights*. Madison: Wisconsin University Press, 2021.
- Olson, Kirken. *The Invisible Classroom. Relationship, Neuroscience and Mindfulness in School*. New York: Norton, 2014.
- Pagliaro, Giocacchino e Elena Martino. *La mente non localizzata. La visione olistica e il modello mente-corpo in psicologia e medicina*. Padova: Domeneghini, 2010.
- Pérez Prieto, V. *Raimon Panikkar. Oltre la frammentazione del sapere e della vita*. Milano: Mimesis, 2011.
- Pironi, Tiziana. *Femminismo e educazione in età giolittiana. Conflitti e sfide della modernità*. Firenze: ETS, 2010.
- Portman, Adolf. *Le forme viventi. Nuove prospettive della biologia*. Milano: Adelphi, 1989.
- Roeser, Robert. "Mindfulness and Human Development: A Commentary on the Special Issue." *Research in Human Development* 10, n. 3 (2013): 273-283. DOI: 10.1080/15427609.2013.818490
- Tagore, Rabindranath. *La religione dell'uomo*. Milano: SE, 2007.
- Tich Nhat Hanh. *Discorso ai bambini*. Roma: Ubaldini, 2015.
- Turci, Edmondo. *Intelligenza. Neuroscienze tra ricerca occidentale e scienza della mente nel buddhismo*. Torino: Psiche, 2007.



## **Parte IV**

# **Montessori: tra divulgazione e disseminazione**