



Sei di Sesto

N.7 anno XIII

Mens sana in corpore sano



Con MINDFULNESS si intende un'attitudine che si diffonde attraverso una pratica di meditazione. La prima applicazione di essa risale alla fine degli anni '70 del secolo scorso.

COSA SONO PER ME LE LEZIONI DI MEDITAZIONE?

Le lezioni di meditazione che svolgiamo insieme, per me sono dei momenti di pace, di tranquillità, di pausa dal mondo esterno e dalle cose o persone che mi circondano.

Molto spesso tutti noi, adulti e adolescenti, nell'arco della giornata, abbiamo bisogno di questi dieci minuti di tregua, di questi dieci minuti per poter consapevolizzare ciò che ci passa per la testa.

La maggior parte delle volte, la mindfulness su di me ha degli effetti strepitosi, che mi permettono di fermarmi e di tranquillizzarmi per qualche istante; dico "la maggior parte delle volte" per il semplice fatto che non sempre mi crea degli effetti positivi, poiché, alcune volte, mi capita di ritrovarmi all'inizio di questa pratica con dei pensieri più grandi di me, che catturano la mia attenzione e mi spingono a concentrarmi su di essi. Capita anche che non siano del tutto positivi e che io non sia in grado di sorreggerli e spostarli a mio piacimento per poter riportare la mia attenzione sui punti interessati.

La nostra mente naviga nei nostri pensieri, incastrandosi tra di essi, ma, nonostante ciò, sono convinta che per quanto possa sembrare difficile o possa farci paura, lasciare un determinato ricordo o pensiero, stia solo e soltanto a noi; noi siamo a capo della nostra mente, noi ne controlliamo la navigazione, perciò se ci concentriamo profondamente su quello che ci interessa approfondire, sono certa che riusciremo a spostare la nostra concentrazione su di esso.

Martina Vitale, IBS

Diversamente credenti. Ugualmente umani
Una testimonianza di dialogo interreligioso possibile



Cosa hanno in comune una ragazza musulmana, una cattolica praticante e una cristiana non credente? Probabilmente la voglia di confrontarsi in modo pacifico su temi molto delicati, come quello della fede.

Le tre ragazze di cui stiamo parlando sono **Mariam, Arlisa e Valentina, ex studentesse del Dalla Chiesa**, che lo scorso anno scolastico hanno deciso di mettersi in gioco partecipando ad un progetto, coordinato dalla prof.ssa Natalie Cintorino e finalizzato alla lotta alla discriminazione e ai pregiudizi religiosi.

Mariam, Arlisa e Valentina sono le protagoniste di un cortometraggio dal titolo “Diversamente credenti. Ugualmente umani”, che ha ottenuto il terzo posto del corso nazionale bandito dal MIUR e intitolato “Diversità. Come la rappresenti?”

Nell’intervista tripla, **Mariam**, di origini marocchine, musulmana e praticante, si trova a sinistra; **Arlisa**, di origini albanesi, cristiana non praticante si trova al centro; ed infine **Valentina**, italiana, cattolica praticante si trova a destra. Arlisa occupa il posto centrale in quanto figlia di genitori albanesi che seguono religioni differenti. Sua madre è cattolica mentre suo padre è musulmano.

Alla prima domanda: “Che cosa significa essere cristiana o musulmana?” tutte le ragazze rispondono dicendo che **secondo loro significa avere rispetto per il prossimo e avere un rapporto intimo con il proprio Dio.**

Alla domanda: “Come credi che convivano queste due religioni nel nostro Paese?” Mariam risponde dicendo che secondo lei convivono **in una condizione di tolleranza forzata** ma, tutte le ragazze, distinguono le persone in due gruppi, **coloro che rispettano e coloro che sono disinformati e per questo motivo discriminano il credo altrui.**

Arlisa nel rispondere riprende la sua situazione familiare e sottolinea come le due religioni possano tranquillamente convivere se c’è rispetto reciproco, come convivono in modo rispettoso i suoi genitori.

Tutte le ragazze seguono **l’idea che si debba rispettare il pensiero altrui e in particolare le credenze e le culture differenti dalle proprie.** Tutte e tre sono consapevoli, come molti di noi, dei **pregiudizi** che popolano il mondo odierno.

Ancora oggi, nel nostro Paese, assistiamo a **molteplici episodi di discriminazione razziale e religiosa.** Spesso i credenti musulmani si sentono in imbarazzo a pregare di fronte a persone di diverso credo e viceversa. L’Italia è un Paese laico ma in cui inevitabilmente domina il cattolicesimo a causa della presenza del Papa.

Non è giusto associare tutti musulmani agli estremisti, come dice Mariam, così come non lo è considerare tutti i cattolici persone che non accettano altre religioni e altre culture nel proprio Paese. I pregiudizi purtroppo non sono solo inerenti al credo, ma anche alle etnie, al sesso, alle disabilità fisiche e psichiche.

I pregiudizi, oltre a ferire coloro ai quali vengono indirizzati, producono a loro volta in chi li genera, conclusioni spesso errate e molto distanti dalla realtà dei fatti.

Un’ultima considerazione: è molto importante **informarsi e cercare di aprire la propria mente** accettando i pensieri diversi dai propri perché è solo confrontandosi con il diverso che ci si arricchisce.

Non ci si arricchisce confrontandosi con il simile.

Giulia Rocchetto, 5BS

A tutto...Sport!



Grazie, Sport, per la **ricchezza di emozioni** che mi hai donato.

Per la **libertà di movimento** che mi hai dato nonostante vivessi in città in mezzo al cemento quando ancora potevi giocare per strada senza essere investito e senza così tante auto da lasciare ancora spazio a dei bambini di giocare a calcio, a cerbottane e altri giochi da strada.

Grazie, Atletica, di avermi dato quella incredibile **sensazione di potenza** nelle gambe per correre, correre e correre ad alta velocità per poco meno di un minuto e per poco più di cento secondi.

Grazie, ISEF, per avermi fatto scoprire la ginnastica artistica e quella incredibile **sensazione di padronanza millimetrica del corpo** volteggiando a corpo libero e sui grandi attrezzi. E avermi fatto scoprire quanto è bello insegnare agli altri a padroneggiare il proprio corpo usando metodo e conoscenza della mente.

Grazie, Gianpiero Grassi, che mi hai fatto scoprire l'orienteeing e grazie anche a tutti quegli amici e amiche con cui ho condiviso viaggi-gare stupendi in giro per l'Italia e l'Europa. Non dimenticherò mai i boschi di faggio color mattone, argenteo e verde brillante del Cansiglio, il terreno carsico di Monte Livata come pure le ondulate foreste prive di sentieri della Svezia, quelle semiaperte degradanti sui fiordi della Norvegia, quelle contornate da migliaia di laghetti col fondo muschiato della Finlandia, e ancora quelle Boeme con infinite rocce a formare sculture di liscia arenaria, fino a quelle atlantiche formate da dune sabbiose o Slovene dove infinite invece sono le doline.

Grazie anche agli altri sport che ho praticato e che mi hanno donato **ulteriori emozioni**: lo sci da fondo e da discesa con i loro panorami innevati, il nuoto che mi ha permesso lunghissime nuotate lungo scogliere spettacolari, l'alpinismo e l'arrampicata per le vette conquistate e la vittoria sulla paura di cadere, la vela per la sensazione di scivolare veloce sul pelo dell'acqua con il vento nelle orecchie, alla mountain bike per le adrenaliche discese scavezzacollo.

Grazie anche allo scoutismo che a me, bambino e ragazzo di città, vivendo nel cemento al pian terreno con davanti e dietro palazzi di 8 piani – dove alla finestra vedevo il cielo solo per una stretta striscia e il sole entrava per un paio d'ore d'estate – hai fatto scoprire la sensazione di pace e silenzio della natura selvaggia oltre al rigore e alla coerenza morale di pochi e sani principi (DARE IL MEGLIO, ESSERE PREPARATI, SERVIRE), tutti presupposti che hanno permesso di esprimere i miei talenti nello sport sia come atleta che come insegnante.

Rimpiango di non essere abbastanza abile nello sci alpino per fare i fuoripista e nell'arrampicata perché ho ancora paura di cadere per fare pareti impegnative ma spettacolari.

Rimpiango di non aver praticato lo skateboard, il parcour, il surf e la canoa fluviale che immagino mi avrebbero dato ulteriori sensazioni ed emozioni di controllo del corpo e di immersione nella natura. Potessi tornare indietro, farei ancora più sport e inizierei prima. Sarà per un'altra vita

Ho scoperto seriamente lo sport tardi. Solo a 16 anni ho iniziato a praticare l'atletica e la corsa in maniera continuativa. A 20 la vela, 21 la ginnastica artistica, a 23 lo sci alpino, a 24 l'orienteeing, a 25 a nuotare decentemente, a 27 lo sci da fondo, a 28 l'arrampicata. E scoprire che non esistono limiti per imparare cose nuove e a scoprire le possibilità del corpo e i segreti della mente che lo condivide.....I

veri limiti sono dentro di noi: pigrizia, scarsa curiosità, poca emotività, arrendevolezza, paure, influenzabilità degli altri.

Ora che invece ho un piccolo limite fisico (un'inezia rispetto alle gravi disabilità che hanno portato chi a nuotare senza braccia, correre senza piedi o fare sci nautico senza vedere) cerco di vivere del ricordo di cosa significa correre nel bosco con la carta in mano senza tema che gambe e fiato ti vengano meno, unicamente concentrato su come espugnare la lanterna. So che cosa sto perdendo e cerco di perderlo di meno con lunghe camminate nella natura selvaggia e magari con la bici. Rimpiango la completa salute, la gioventù, la forma fisica e la brillantezza cognitiva di un tempo. Mi dispiace vedere chi invece non coglie queste opportunità con i talenti, pochi o tanti, il tempo e le opportunità che gli sono sotto gli occhi.

D'altronde anch'io ho scoperto lo sport molto tardivamente e meno male!!!!

Lo sport mi ha sempre fatto vivere emozioni sane, speciali e uniche. L'orienteeing è quello che me ne ha fatte vivere di più con i paesaggi che mi ha donato, la sfida intellettuale sempre presente, la fisicità organica alla sua massima potenza.....

Ancora grazie, Sport!

Professor Roberto Biella

