

---

## Zazen con i bambini... Perché no?

### **Joke Shin Sen Vanzandweghe, gruppo di Ostenda**

Nell'ambito di un «progetto interfilosofico» il gruppo di Ostenda è stato contattato per una introduzione sul buddhismo zen a circa 150 giovani tra i 10 e i 12 anni. Piccoli gruppi si sono dunque recati in un dojo, ma anche in una moschea, in una sinagoga, una chiesa, un convento di religiose e un centro laico in città. Si trattava di una sfida interessante: condurre un gruppo di adolescenti turbolenti e chiaccheroni a una riflessione personale e ad un incontro interiore, nella serenità e nella calma di zazen. “ Prima di entrare nel dojo... ci togliamo le scarpe e facciamo silenzio ... ” All'interno Jackie Butaye è già seduta in zazen nel dojo (Jackie fa parte del dojo di Bruges ed è venuta ad aiutarci). Un po' impacciati, alla ricerca di uno zafu adatto, osserviamo nei bambini stupore ed osservazione, curiosità risate, per giungere finalmente alla calma.

La mia esperienza con un gruppo di questa fascia di età mi ha insegnato che la vita non è sempre facile per i bambini : senza generalizzare, potrei dire che un comportamento negativo ha l'unico fine di attirare l'attenzione e, in definitiva, è spesso un mezzo per farsi accettare dal gruppo consolidando la propria posizione. Mi riferisco alle prese in giro e agli scherzi (certi bambini sono molto abili con le parole), alla tortura inflitta agli animali, alla degradazione degli alberi e degli arbusti, alla brutalità con la quale gli oggetti sono ridotti in pezzi. Questo comportamento si sviluppa in un clima di paura, di dubbio circa se stessi e di tristezza. Mi sembrava che questo fosse un punto di partenza ideale per una riflessione su talune nozioni di base della nostra pratica.

### **Secondo le raccomandazioni della legislazione belga, i volti dei bambini non possono essere riconoscibile su una foto.**

Nell'ambito di un esercizio di riflessione abbiamo cercato di familiarizzare i bambini con concetti quali “Buddha”, “natura di buddha”, “interdipendenza”, “impermanenza”, “vacuità”. Non è facile trasporre queste nozioni in un universo infantile, ma è stato possibile con nostro grande stupore. La mia impressione e la mia esperienza mostra che questi temi non dovrebbero essere evitati nella conversazioni con i bambini e che la loro comprensione delle cose è talvolta assai sottostimata. Più concretamente, abbiamo orientato la nostra discussione verso quello che avevano mangiato a colazione. La tradizionale tartina al cioccolato era il mezzo ideale per risalire la filiera sino alla sua origine: il pane e il venditore del grande magazzino, il panettiere e il mugnaio, il contadino che lavora i campi, che semina il grano in una terra fertile che poi la pioggia e la luce del sole faranno germogliare. Sapere come le fave di cacao sono coltivate dall'altra parte del mondo da bambini talvolta della loro stessa età, era una buona maniera di affrontare il problema del commercio equo solidale. Questo esercizio potrebbe essere senza difficoltà esteso ad altri elementi che formano la quotidianità dei bambini. La presa di coscienza che “ tutto e tutti sono connessi con tutto il mondo” avviene facilmente ed abbiamo parlato del posto particolare di ciascuno e della sua partecipazione nella catena della vita. Da questo esercizio di riflessione siamo passati rapidamente ad una discussione sui comportamenti migliori che i bambini potevano trasporre e seguire nella loro vita e questo riflettendo su ciò che può causare tristezza o rimpianto a causa del loro stesso comportamento o di quello degli altri (il legame tra il « possesso » e la « sofferenza »).

-----

Emergevano così, in modo spontaneo, alcuni kai: " talvolta è positivo che qualcosa susciti la collera (ad esempio in caso d'ingiustizia), ma..." " Cosa facciamo con i sentimenti di frustrazione o d'impotenza e come renderli positivi...". "Che senso ha schiacciare una lumaca ?" E anche: "A volte il nostro linguaggio e le nostre parole possono essere assassini..." oppure "Una piccola menzogna nasce per non fare male, o per paura, o proprio per incollare una etichetta a qualcuno per un proprio tornaconto ...". Lasciamo che la conversazione evolva verso la domanda circa ciò che rende felici, loro e gli altri. I bambini definiscono molto facilmente il comportamento che può contribuire alla loro felicità, a quella del mondo che li circonda e, per estensione, a quella del mondo intero : in una parola, un'etica a misura di bambini. Osservando alcune foto di una persona in differenti periodi della sua vita, la comprensione della nozione di "impermanenza " diviene molto tangibile, a tal punto che alcuni sentono il desiderio di condividere con il gruppo i loro sentimenti in relazione alla morte di un membro della famiglia, o di un animale, della malattia, della conservazione della natura ecc.

Ogni discussione di gruppo si chiude con un momento di silenzio... e così il gruppo iniziale di adolescenti agitati si è trasformato in "praticanti di zazen" silenziosi. La loro esperienza con il silenzio, "il qui ed ora", è stata generalmente accolta favorevolmente. I bambini hanno commentato la loro esperienza del silenzio : "Ho sentito il mio stomaco brontolare", "Ho sentito gridare i gabbiani ", "Mi sentivo felice" ... o "triste"...

Rimaneva appena un istante per le loro domande personali... che già un nuovo gruppo faceva la sua comparsa. Sono ritornati a casa con un segnalibro su cui era scritta una frase zen, a ricordo dell'esperienza fatta. Visto il tempo limitato e l'entusiasmo dei bambini siamo stati invitati a continuare questa esperienza a scuola per affrontare nuovamente questi temi.

Un ringraziamento a Jacky Butaye per tutto il suo aiuto.