

Il Modello di Monaco

Portando consapevolezza e meditazione agli studenti universitari

Prof. Dr. Andreas de Bruin



Nel mese di Marzo 2010 ho proposto, all' Università delle Scienze Applicate di Monaco (Baviera) dove lavoro, un corso estivo dal tema "Consapevolezza e Meditazione".

Era la prima volta che veniva offerto un corso di questo genere. Si prevedevano 15 partecipanti. Si iscrissero 65 studenti!

Era l'inizio del programma che ora chiamiamo "Il Modello di Monaco" ed è un esempio di come consapevolezza e meditazione possono entrare nel contesto universitario con successo e in maniera sostenibile.

Da allora il Modello di Monaco è in continua crescita.

Ogni semestre 150 studenti frequentano i corsi del programma che include lezioni di consapevolezza nei vari contesti, di Meditazione Zen, Meditazione Vipassana e Meditazione di Trasmissione.

Regolarmente fanno parte del programma corsi alla scoperta dei Maestri Spirituali e dei loro concetti, corsi (specifici al programma e alla facoltà scelta) per l'applicazione pratica di consapevolezza e meditazione, e filmati a documentare l'efficienza di tali pratiche.

Sinora, 1635 studenti hanno partecipato a queste lezioni e workshops come parte integrante dei loro curricula per gli studi di operatori sociali, insegnanti di scuola elementare, docenti di pedagogia speciale, psicologia e studi interdisciplinari nei due atenei, cioè l' Università delle Scienze Applicate e la Ludwig-Maximilians-Universität di Monaco di Baviera.

Questo programma pionieristico viene reso particolarmente attraente dalla possibilità di dare regolari esami e di ottenere crediti ECTS (European Credit Transfer and Accumulation System), guadagnandoli con la partecipazione attiva, la pratica di esercizi di meditazione a casa, la tenuta di un diario e la scrittura di una tesina a fine semestre.

Perché consapevolezza e meditazione dovrebbero far parte della missione educativa di un' università?

La ricerca ha confermato che la pratica regolare della meditazione non solo migliora delle abilità come la concentrazione, la compassione, la gestione di tensioni ed emozioni, ma procura anche benessere psicofisico generale - tutte qualità importantissime per gli studenti,

particolarmente per il loro impatto su prestazioni e creatività. Queste pratiche non solo calmano la mente ed il corpo, ma modificano le funzioni cerebrali. Con scansioni a risonanza magnetica (MRI) del cervello, ricercatori hanno potuto osservare che la meditazione riduce lo stress influenzando la dimensione dell'ippocampo e dell' amigdala.

Una pratica regolare della meditazione può cambiare la nostra percezione, il nostro modo di pensare e di comportarci, in modo costruttivo e definitivo.

Il nostro sistema educativo attuale si concentra prevalentemente sull'allenamento cognitivo del cervello e dell'intelletto, per preparare gli studenti alla loro futura vita lavorativa. Nel suo libro "Dall'Intelletto all'Intuizione", Alice Bailey sostiene "che la più grande causa alla base della nostra era materialistica è la mancanza di elementi spirituali nella nostra formazione" (p. 31).

In tal senso, ciò che non viene considerato nella nostra educazione attuale è l'importanza di promuovere l'intuizione, quello che Benjamin Creme chiama "...la luce dell'anima, il livello Buddico dell'anima che lavora direttamente attraverso la mente" (The Art of Living, p. 142). La meditazione offre un'alternativa importante ed un allenamento complementare della mente che va oltre al puro scopo di acquisire conoscenze intellettuali.

Che dire della creatività? Nella sua famosa discussione (TED-talk) "Come la Scuola Distrugge la Creatività", l'autore ed esperto educatore Sir Ken Robinson sottolinea l'importanza dello stimolare la creatività dei giovani. Sostiene che la creatività è necessaria per lo sviluppo di idee importanti ed originali, che spesso trovano la loro origine nell'interazione di varie prospettive (13'20"). La meditazione è un catalizzatore per processi creativi; idealmente la creatività è uno stato d'essere.

Con la pratica regolare della meditazione ci immergiamo in questo spazio interno del nostro più profondo essere, la nostra anima, e la nostra intima creatività che scaturisce da questa fonte può fiorire ed esprimersi nelle nostre vite.

Sri Chinmoy (1931-2007) un maestro spirituale che insegnò Meditazione di Pace a delegati ed impiegati delle Nazioni Unite, dal 1970 alla fine della sua esistenza, offrendo classi due volte la settimana, disse: "Quando meditiamo, ciò che facciamo realmente, è entrare nelle profondità del nostro essere, ed è in quel momento che riusciamo a portare in superficie tutto il bene che abbiamo dentro noi" (God's Duty and Man's Beauty, 1974, p.2).

Negli anni recenti, gruppi di studenti e facoltà di università in Germania, Olanda, Austria, Svizzera, Belgio ed Italia mi hanno invitato a parlare del nostro programma, dare lezioni di meditazione ed aiutare queste scuole a sviluppare il loro proprio programma di meditazione. I miei primi studenti, a loro volta, stanno ora insegnando alle classi iniziali di consapevolezza del Modello di Monaco, dandomi così più tempo per concentrarmi sulle rifiniture del programma e portarlo alle università che ne esprimono interesse.

Si è sviluppato una rete tra studenti del nostro modello per scambiare le loro esperienze e per discutere le loro ricerche (p.e. nel contesto di stage e/o tesi).

Come supplemento al programma offro conferenze e serate cinematografiche gratuite su vita e opera di maestri spirituali come Blavatsky, Bailey, Creme, Krishnamurti, Thich Nhất Hạnh e altri. Da un anno ospito una sessione settimanale di Meditazione di Trasmissione assieme a studenti interessati, tra cui frequentatori di altre università.

Come insegnante, in diverse facoltà e svariati programmi dall'inizio del Modello di Monaco ad oggi, avendo letto ca. 1300 diari di meditazione da 25-40 pagine ognuno, posso affermare dal mio punto di vista che la formazione proposta aiuta i nostri studenti ad affrontare in modo più

sano la natura frenetica della vita odierna dal futuro incerto, dalla continua pressione di rendere e dal carico di lavoro sempre maggiore. Nel mese di Marzo 2016 uno dei nostri studenti ha ideato un questionario online per un'analisi tra i partecipanti al corso invernale 2015/16. Le risposte furono incoraggianti ed indicarono che gli studenti riconoscono i benefici della consapevolezza e della meditazione. Alla domanda "sei d'accordo che la meditazione all'Uni è un arricchimento sensato e dovrebbe far parte dei programmi su scala più vasta?", l'86,1% rispose "sono perfettamente d'accordo", dando così un importante appoggio al *Modello di Monaco*.

Il Prof. Dr. Andreas de Bruin insegna all'Università delle Scienze Applicate e, nel contesto di una collaborazione di ricerca educativa, anche alla Ludwig-Maximilians-Università di Monaco di Baviera.

Nei suoi studi e nelle lezioni si concentra non solo su meditazione e consapevolezza, ma pure sulla misura del loro impatto/effetto. Lui è iniziatore e direttore del Modello di Monaco di "Meditazione nelle Università" e della serie di conferenze pubbliche gratuite sotto il titolo "I Maestri Spirituali e i loro Concetti".

Per altre informazioni: **www.hm.edu/meditationsmodell**

Referenze:

Crete, B. (2006): *The Art of Living*. London: Share International Foundation.

Bailey, A. A. (2012): *From Intellect to Intuition*. New York: Lucis Publishing Company. (1932)

Sri Chinmoy (1974): *Meditation: God's Duty and man's beauty*. New York: Agni Press.

Internet:

TED-Talk Sir Ken Robinson

https://www.ted.com/talks/ken_robinson_says_schools_kill_creativity