



**DAVIDE VIOLA**  
Illustrazioni di Luca Borriero

# RESPIRA INSIEME A MIRTILLO



**MINDFULNESS PER  
BAMBINI DA 3 A 6 ANNI**  
Giochi di consapevolezza  
con un gatto zen



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



DAVIDE VIOLA

# RESPIRA INSIEME A MIRTILLO

MINDFULNESS PER BAMBINI DA 3 A 6 ANNI

GIOCHI DI CONSAPEVOLEZZA  
CON UN GATTO ZEN



ILLUSTRAZIONI DI LUCA BORRIERO

Davide Viola

Respira insieme a Mirtillo

Illustrazioni di Luca Borriero

Copyright © 2024 Edizioni Il Punto d'Incontro

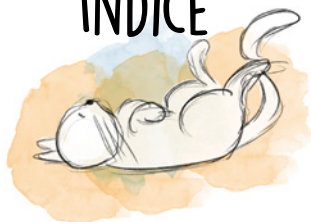
Prima edizione italiana pubblicata nel giugno 2024 da Edizioni Il Punto d'Incontro s.a.s., via Zamenhof 685, 36100, Vicenza, tel. 0444-239189, fax 0444-239266. [www.edizionilpuntodincontro.it](http://www.edizionilpuntodincontro.it)

Finito di stampare nel giugno 2024 presso LegoDigit, Lavis (TN)

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 979-12-5594-038-8

# INDICE



Introduzione - Il mio gatto è il mio maestro zen .....	9
La mindfulness: 5 punti chiave .....	13
La mindfulness per bambini dai 3 ai 6 anni: le evidenze scientifiche.....	16
La leggenda buddista sui gatti .....	21
La leggenda spagnola del patto tra il gatto e il diavolo...	24
I gatti sono veri maestri di mindfulness .....	27
Come utilizzare questo libro .....	37
Gioco dell'attenzione al corpo.....	40
Gioco della farfalla respirante .....	41
Gioco della camminata lenta.....	42
Gioco di esplorazione delle emozioni con i peluche.....	43
Gioco del respirare insieme .....	44
Gioco dello yoga.....	45

Gioco dell'esplorazione del gusto .....	46
Gioco del mandala .....	47
Gioco dell'abbraccio .....	49
Gioco del respiro nelle situazioni difficili .....	50
Gioco dell'accettazione.....	51
Gioco della gratitudine.....	52
Gioco del respiro della buonanotte .....	53
Respira insieme a Mirtillo .....	55
Conclusioni - Raccomandazioni prima di adottare un gatto .....	97
Bibliografia .....	99
Nota sull'autore.....	101

*A Leroy, il mio maestro zen.*





## INTRODUZIONE

# IL MIO GATTO È IL MIO MAESTRO ZEN

Nella tranquilla quotidianità della mia vita, ho scoperto un maestro zen inaspettato. Non è un monaco eremita, né un saggio anziano seduto in meditazione sotto un albero secolare.

*Il mio maestro zen è il mio gatto.*

Conoscevo poco della filosofia zen prima che l'affettuoso felino entrasse nella mia vita. Tuttavia, la sua presenza ha trasformato la mia comprensione della mindfulness e dell'importanza della presenza mentale nel qui e ora.

Ogni mattina, mentre sorveglio il mio tè, il mio gatto si avvicina con grazia. Senza fretta, si distende accanto a me e comincia a leccarsi le zampe, con una pazienza infinita. Osservo la sua serenità, il modo in cui si dedica completamente al suo compito del momento, senza distrazioni o preoccupazioni per il futuro. La sua pazienza mi insegna che tutto ha il suo tempo e che non c'è bisogno di fretta o ansia. La vita si svolge nel suo ritmo e dobbiamo imparare a fluire con esso.

Nel pomeriggio, mentre lavoro al computer, il mio gatto si posiziona sulla scrivania, disteso come una statua di bronzo. I suoi occhi sembrano perdere lo sguardo nel vuoto, ma so che

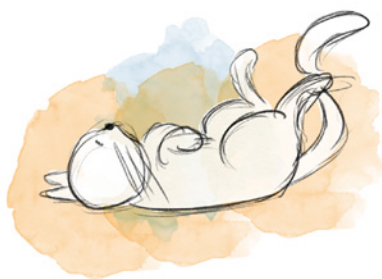




sta semplicemente meditando. Non fa nulla, eppure sembra fare tutto, catturando l'essenza della presenza assoluta.

La mia lezione più preziosa, però, arriva quando gioco con lui. Nel momento in cui inizio a muovere un filo o una pallina di lana, il mio gatto si trasforma in un maestro di movimento consapevole. Ogni salto, ogni balzo, ogni movimento è eseguito con grazia e precisione. Mi insegna l'arte della consapevolezza nel movimento, il modo in cui ogni gesto può diventare un'opportunità per essere presente, respiro dopo respiro, momento dopo momento.

La gratitudine è un altro insegnamento del mio gatto. Nonostante la semplicità, sa apprezzare le piccole cose: un raggio di sole che attraversa la finestra, un giocattolo nuovo o una ciotola di cibo. La sua capacità di trovare gioia nelle cose più semplici mi ricorda di essere grato per ciò che ho, invece di concentrarmi su ciò che manca.



Ma il suo insegnamento più profondo è la gentilezza. Quando ho una giornata difficile o mi sento giù, si avvicina e si accoccola al mio fianco. La sua presenza calma e rassicurante è un rimedio migliore di qualsiasi parola di conforto. Le sue fusa sono una vera e propria terapia, un suono che calma la mia mente e il mio spirito. Mi ricorda che, anche nei momenti più difficili, la gentilezza e la compassione possono fare la differenza.

In ogni momento condiviso con il mio gatto imparo qualcosa di nuovo sulla presenza, sulla consapevolezza e sulla gratitu-

dine. Mi insegna che non c'è bisogno di cercare la saggezza in luoghi lontani o di compiere viaggi spirituali epici. La saggezza può essere trovata nel semplice atto di vivere il momento presente con grazia e completezza.

Il mio gatto è il mio maestro zen e sono grato per le sue lezioni quotidiane di consapevolezza e amore. Nel suo silenzio eloquente, trovo la pace e la serenità che tanto desidero. Nelle sue lunghe pause, nei suoi momenti di contemplazione, mi ricorda che il silenzio è un dono prezioso da coltivare.

Le pagine di questo libro rivestono la speranza di poter essere di aiuto a tutti i genitori, insegnanti, educatori, praticanti o meno, che sentono il bisogno di portare la mindfulness nella vita dei bambini. Una mindfulness con una tradizione lontanissima, ma allo stesso tempo profondamente attuale e basata, come vedremo, su evidenze scientifiche.

Spero sinceramente che il libro possa ispirare i bambini a coltivare la consapevolezza, la gentilezza e la gioia in ogni momento della loro vita.





## LA MINDFULNESS: 5 PUNTI CHIAVE

La mindfulness ha una lunga storia che parte dalle tradizioni spirituali dell'Asia ed è stata adattata e applicata in modo significativo in Occidente nel contesto della salute mentale e del benessere. Oggi è una pratica diffusa e scientificamente supportata per migliorare la qualità della vita e promuovere il benessere sia fisico che mentale.

### **Vediamo i cinque punti chiave della mindfulness:**

1. La mindfulness affonda le sue radici nelle antiche tradizioni spirituali dell'India, in particolare nel buddismo. Il termine "mindfulness" deriva dalla parola pali *sati*, che significa "consapevolezza, attenzione e ricordo". Il pali è la lingua nella quale sono stati riportati gli insegnamenti del Buddha. La pratica della mindfulness è stata insegnata dal Buddha oltre 2500 anni fa come parte del suo insegnamento sulla via verso l'illuminazione (Viola, 2020).
2. La mindfulness è stata un elemento centrale delle pratiche buddiste, in particolare nella meditazione Vipassana (che significa "vedere chiaramente" o "visione penetrante"). Questa forma di meditazione enfatizza l'osservazione consapevole dei pensieri, delle emozioni e delle sensazioni fisiche per sviluppare una comprensione profonda della realtà e del Sé.

3. La mindfulness ha iniziato a diffondersi in Occidente nel corso del XX secolo, grazie all'interesse di studiosi e praticanti spirituali. L'importante ruolo svolto da figure come Jon Kabat-Zinn, biologo di formazione, è stato fondamentale nell'introdurre la mindfulness in un contesto occidentale non religioso e scientificamente orientato. Negli anni '70, Jon Kabat-Zinn ha sviluppato il programma MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction, "riduzione dello stress basata sulla mindfulness") presso la facoltà di medicina dell'Università del Massachusetts. Questo programma ha adattato la mindfulness in un contesto terapeutico, insegnando alle persone come gestire lo stress, il dolore cronico e le malattie attraverso la pratica della mindfulness. Nel programma sono indicati i sette pilastri della mindfulness:

- *Non giudizio (non etichettare come buoni o cattivi gli stati mentali)*
- *Pazienza (non forzare i tempi)*
- *Mente del principiante (avere una visione aperta e priva di preconcetti)*
- *Fiducia (ascoltare se stessi e avere fiducia in sé)*
- *Non cercare risultati (dedicarsi alla pratica senza preoccuparsi di raggiungere qualsiasi risultato)*
- *Accettarsi (accettare il proprio essere senza giudizi);*
- *Lasciar andare (non cercare di trattenere contenuti mentali piacevoli o spiacevoli) (Vigilante, 2017)*

4. La mindfulness ha continuato a crescere in popolarità ed è stata applicata in una varietà di contesti, tra cui la psicoterapia. La terapia cognitivo-comportamentale basata sulla mindfulness (MBCT), per esempio, è stata sviluppata per prevenire le ricadute della depressione.

5. La mindfulness, oggi, è ampiamente utilizzata in settori come la psicologia, la medicina, l'istruzione e il benessere personale. La sua efficacia nella gestione dello stress, nell'aumentare la consapevolezza e nella promozione del benessere emotivo è stata ampiamente studiata e riconosciuta. Obiettivo della mindfulness è favorire la presenza mentale che presuppone, nelle sue pratiche, la contemplazione del corpo nel corpo (consapevolezza del respiro e delle parti del corpo), la contemplazione delle sensazioni (consapevolezza delle sensazioni piacevoli e spiacevoli), la contemplazione della mente (consapevolezza dello stato della mente), la contemplazione degli oggetti mentali (consapevolezza degli ostacoli e dei sensi) (Gnoli, 2001).

