

La consapevolezza nella natura

GUIDA | ESERCIZI | PROSPETTIVE

Imparare con la natura



Schatanek & Huppertz

Cosa fare, quando la mente
non si ferma mai?

GUIDA



È normale percepire continuamente nuovi stimoli o avere pensieri che ci allontanano dal momento presente. Spesso succede anche a intervalli di pochi secondi. Mentre fantastichiamo o pensiamo ad altro, perdiamo il contatto con i fenomeni naturali e con il presente. Usando la semplice tecnica d'interruzione «E ora», interrompiamo la distrazione, riuscendo così a tornare al presente.

Naturalmente possiamo lavorare anche con altre tecniche d'interruzione, come ad esempio concentrarci sul nostro respiro, oppure attendere volutamente e con curiosità il nostro prossimo pensiero.

La tecnica «E ora»

Quando vorremmo concentrarci e ci accorgiamo di stare invece pensando ad altro, prendiamone atto e concediamo un po' di tempo ai nostri pensieri. Poi torniamo all'oggetto sul quale ci stavamo concentrando, oppure apriamoci in tutta consapevolezza alle nuove esperienze che accadono nel presente.

«E ora, cos'altro succede?»

Possiamo utilizzare questa tecnica d'interruzione anche quando alcuni pensieri ritornano senza sosta. In questo caso, ripetiamo: «E ora, cos'altro succede?»

La consapevolezza nei processi di apprendimento

GUIDA



Per praticare la consapevolezza nella natura, è utile avere una sorta di sequenza da seguire (sviluppata da un'idea di B. Jaeckel):

Fermarsi

Spegnere coscientemente il pilota automatico (tecnica «E ora»; cfr. pag. 12), entrare in uno stato di consapevolezza, rivolgere l'attenzione al presente.

Prestare attenzione

Dilatare coscientemente il tempo delle nostre esperienze nella natura. Cercare per esempio di «ascoltare» ogni sensazione per almeno 15 secondi. In questo modo viene ritardata l'abitudine di dare precipitosamente un nome alle cose e di suddividerle in categorie.

Diventare più consapevoli

Proporre cambi di prospettiva, percepire la nostra relazione con la natura, concentrarsi meno su se stessi, condividere le esperienze all'interno di un gruppo, darsi il tempo per cambiare il proprio modo di pensare e per accrescere l'empatia.

Diventare più altruisti

Essere attenti e flessibili, agire in modo più accorto e più altruista durante le attività di pedagogia attiva nella natura, di acquisizione di conoscenze, ecc.