

La consapevolezza nella natura

GUIDA | ESERCIZI | PROSPETTIVE

Imparare con la natura



Schatanek & Huppertz

16. Contemplazioni nella natura

Con la parola «contemplazione» intendiamo la meditazione su un tema esistenziale e scelto in precedenza, lasciando che associazioni di idee, pensieri e sentimenti si sviluppino in modo spontaneo, senza preoccuparsi di raggiungere un risultato. Il tema può essere una parola, una frase, una storia, un'immagine oppure anche un oggetto naturale, un paesaggio, un'atmosfera, un processo naturale.

Contempliamo il tema prescelto prestando attenzione a tutte le associazioni che nascono nella nostra mente e sono ad esso legate: pensieri, immagini mentali, ricordi, fantasie ed emozioni. Non cerchiamo di raggiungere un risultato. Nei momenti in cui ci accorgiamo di esserci distratti, usiamo la tecnica «E ora» (cfr. pag. 12) per tornare ai fenomeni naturali e a tutto ciò che essi risvegliano in noi. Lasciamoci ispirare, senza sforzi particolari.

Temi possibili

Leggerezza, provvisorietà, bellezza, cambiamento, transizione, morte, creatività, legame, diversità, forza, debolezza, armonia, lentezza, stabilità, distruzione, violenza, lavoro, divenire, lotta, abilità, attesa, gioia di vivere, gioia di essere, affetto, cooperazione, simbiosi, forza della crescita, dipendenza e libertà, sicurezza, gratitudine, noia, quiete, pace, natura/cultura, fortuna, fiducia e solitudine.

Integrazione

Nei momenti dedicati al significato della natura per l'uomo, alla relazione uomo-natura, alla sostenibilità, alla bionica, alla natura come luogo rigenerante.

17. Il fuoco

Scegliamo un luogo adatto per accendere il fuoco, prendiamo dei fiammiferi e cerchiamo della legna secca. Teniamo pronte anche acqua, sabbia o terra per spegnere le fiamme.

Sperimentiamo con diversi materiali le varie fasi: impilare, accendere, mantenere il fuoco acceso.

Quale tipo di legno brucia più velocemente, quale più a lungo? Quale emette fumo, quale più luce? A dipendenza dei diversi tipi di legno, come cambia l'atmosfera, i colori, l'odore, i rumori? Attizziamo il fuoco, inviamo segnali di fumo... Usando tutti i nostri sensi, seguiamo il gioco delle fiamme, del fumo, i movimenti, il calore emanato. Alla fine, osserviamo come il fuoco si spegne.

Quali immagini interiori, pensieri, emozioni, sensazioni fisiche suscita il fuoco in noi?

Il fuoco nell'oscurità

La sera, il gruppo si siede intorno al fuoco. Un partecipante si allontana per qualche minuto nell'oscurità, fino a dove se la sente. Una volta tornato, tocca la spalla di un altro partecipante, il quale a sua volta si allontana. Come ci sentiamo durante quest'attività? Le reazioni possono essere molto diverse: qualcuno avrà paura, qualcun altro invece non vorrebbe più tornare indietro.

Integrazione

Età della pietra, tecniche per accendere il fuoco, cucina sul fuoco, pausa di mezzogiorno, buio, escursioni notturne