



La consapevolezza nella natura

La natura è il luogo ideale per praticare la consapevolezza, come nel contempo il benessere della natura dipende dalla nostra consapevolezza.

Imparare con la natura

La consapevolezza è più facile da raggiungere, quando è praticata nella natura. E allo stesso tempo il benessere della natura dipende dalla nostra consapevolezza.

La consapevolezza è l'arte di essere nel momento, in contatto con sé stessi e con ciò che ci circonda, senza perseguire altri scopi. È l'arte di essere semplicemente qui. Quest'atteggiamento ci permette di osservare con tranquillità la natura e di percepirne l'effetto sulla nostra persona, senza sforzo, aperti alle nuove esperienze.

Più lasciamo che la natura abbia effetto su di noi, più diventiamo consapevoli; più viviamo consapevolmente la natura, più diversificata sarà la nostra percezione di essa. Nella natura diventa evidente l'importanza di dirigere la propria consapevolezza verso l'esterno ma anche verso l'interno e verso il contatto che abbiamo e sviluppiamo con la natura.

Molte persone trascorrono volentieri del tempo nell'ambiente naturale, approfittando dei benefici che ne derivano, ma spesso in quei momenti non sono in contatto con la natura, perché percepiscono la natura soltanto come cornice alle loro attività.

Trasformare e modellare la natura

ESERCIZI

E Creare

Allontanarsi dalla realtà

Spostiamo alcuni oggetti naturali in luoghi inusuali. In questo modo prendiamo coscienza delle peculiarità, ma anche delle regolarità nella natura. Spesso quest'ultime sono per noi talmente ovvie, che non le percepiamo neppure.

Delimitiamo una superficie relativamente piccola, di circa 5 x 5 m. Chiediamoci perché gli oggetti naturali che incontriamo (foglie, pigne, sassi, ecc.) si trovino proprio in quel luogo.

Ora, sempre all'interno dell'area delimitata, spostiamo alcuni di questi oggetti in luoghi dove per loro natura non sarebbero presenti. Eventualmente possiamo aiutarci anche con spago o spilli. Liberare la fantasia! Per finire, tutti i partecipanti devono cercare gli oggetti spostati.

Integrazione

Land art, attività creative, botanica

Fondazione SILVIVA con Verena Schatanek

La consapevolezza nella natura.

Guida. Esercizi. Prospettive

22 carte in formato A5

Stampato in maniera ecologica e neutrale per il clima su carta riciclata

Invio senza spreco di materiali in una semplice busta

Prezzo: CHF 24.50 al pz., escl. spese di imballaggio e spedizione

Comandare su: <https://www.silviva-it.ch/strumenti/>



Nome: _____

Cognome: _____

Indirizzo: _____

CAP, luogo: _____

E-mail: _____

- comando “La consapevolezza nella natura” (CHF 24.50, escl. spese di imballaggio e spedizione)
- mi abbono alla newsletter SILVIVA (gratuita)

Affrancare
PF

Fondazione SILVIVA
Jenatschstrasse 1
8002 Zürich