

## Πρακτική 6 από Supercluster

### "Σε βλέπω, Φύση"

**Διάρκεια:** 30 - 60 λεπτά

Αυτή η άσκηση είναι εμπνευσμένη από το «Σε βλέπω» της Hope Art και σκοπό έχει να αναπτύξει την ικανότητα της ενσυναίσθησης για τη φύση και να διατηρήσει την ελπίδα μας. Όταν περπατάμε σε ένα πάρκο, στην εξοχή ή στο δάσος, μας βλέπουν πάντα ένας μεγάλος αριθμός μικροσκοπικών ματιών. Ο τρόπος που περπατάμε ή ακόμα και σκεφτόμαστε έχει τεράστιο αντίκτυπο στο πως μας αντιλαμβάνονται τα άλλα όντα. Η στάση μας που αντανακλά ποιοι είμαστε, μπορεί να δημιουργήσει αυτοπεποίθηση ή φόβο. Βρισκόμαστε στη μέση μιας μυριάδας πολύ ευαίσθητων συνδέσεων που δημιουργούνται συνεχώς, ακόμα κι αν δεν το γνωρίζουμε. Αυτή η άσκηση δημιουργεί μια αίσθηση οικειότητας και του ανήκειν, είναι ένας τρόπος να διευρύνουμε την ταυτότητά μας και να βρίσκουμε πάντα συναισθηματική υποστήριξη, αναγεννώντας μια αίσθηση ελπίδας που εκδηλώνεται από την εκπληκτική ομορφιά, την ανθεκτικότητα και την ευφυΐα της φύσης που συνεχίζεται για εκατοντάδες εκατομμύρια χρόνια.

**Βήμα 1:** Επιλέξτε ένα μέρος για να περπατήσετε όπου μπορείτε να ακούσετε τη φύση. Ορίστε ρόλους ως παρατηρητής και παρατηρούμενος ταυτόχρονα.

Μοιραστείτε την ακόλουθη ένδειξη: κάντε έναν ήσυχο περίπατο, ανοίξτε τις αισθήσεις σας. Αναγνωρίστε τα άλλα ζώα και φυτά που βρίσκονται εκεί και κοιτάξτε τα με την περιφερειακή σας όραση και πείτε με την εσωτερική σας φωνή «σε βλέπω, σε αγαπώ, εμπιστεύσου με» και έτσι θα αποκτήσεις τη σωστή νοοτροπία για να σε «δουν» και να «δεις».

Κάθε βήμα που κάνετε βασίζεται πλέον στην αμοιβαία εμπιστοσύνη και επίγνωση της παρουσίας του άλλου. Πρόκειται για το πως οπτικοποιούμε τα αόρατα νήματα που μας συνδέουν με τους άλλους στη φύση και τα φροντίζουμε με ανοιχτό μυαλό και σώμα, με αγάπη.

Κολυπήστε σε αυτόν τον ωκεανό ομορφιάς, νιώστε τις ψυχές γύρω σας, τη μικροσκοπική καρδιά να χτυπά και τα φυτά να ρέουν προς τα πάνω, είστε ένα κομμάτι από το χτυποκάρδι της φύσης.

**Βήμα 2:** Που και που, κάντε μικρές στάσεις και κοιτάτε γύρω σας σε 360<sup>ο</sup>, έπειτα συνεχίστε να περπατάτε.

**Βήμα 3:** Το άτομο που συντονίζει τη δραστηριότητα θα χρησιμοποιήσει ένα ρολόι ή ένα κουδούνι για να ρυθμίσει ένα ξυπνητήρι 15 λεπτών και να διευκρινίσει ότι οι συμμετέχοντες θα ενημερωθούν όταν τελειώσει η ώρα της πρακτικής.

**Βήμα 4:** Το άτομο που συντονίζει τη δραστηριότητα θα προσκαλέσει τους ανθρώπους να καθίσουν σε κύκλο για 15 λεπτά και να σχολιάσουν αυτό που βίωσαν.

**Σημαντική σημείωση:** Γιατί η περιφερειακή όραση (ή η όραση της κουκουβάγιας) είναι σημαντική σε αυτήν την άσκηση; Δυστυχώς, μάλλον έχουμε χάσει την ικανότητα να χρησιμοποιούμε την περιφερειακή μας όραση, που χρησιμοποιείται συχνά με ασυνείδητο τρόπο, δίνοντάς μας πολλές πληροφορίες για το περιβάλλον μας. Το να έχουμε όλο και μεγαλύτερη συνείδηση της περιφερειακής μας όρασης είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να γνωρίζουμε την παρουσία ο ένας του άλλου με πολύ χαλαρό τρόπο. Το να κοιτάς τα ζώα στα μάτια (tunnel vision) μπορεί σίγουρα να γίνει σε ορισμένες περιπτώσεις, αλλά σχεδόν πάντα ερμηνεύεται ως απειλή στον κόσμο των ζώων και προκαλεί μια άμεση αντίδραση και δεν είναι αυτός ο σκοπός αυτής της άσκησης.

**Αξιολόγηση:** Αυτή η μεταμορφωτική εμπειρία θα πρέπει να προκαλέσει στους συμμετέχοντες την αίσθηση ότι ανήκουν στη φύση. Ρωτήστε με ποιον ένιωθαν ιδιαίτερα συνδεδεμένοι και αν μπορούσαν να οραματιστούν αυτό το δίκτυο συνδέσεων.

**Άλλα σχόλια:** Είναι απαραίτητο να κάνετε αυτή την πρακτική σε εξωτερικούς χώρους. Σχολιάστε ότι τα κύτταρα των φύλλων των δέντρων, που συλλαμβάνουν το φως για φωτοσύνθεση, μπορούν να θεωρηθούν ως μικροσκοπικά πρωτόγονα μάτια που αιχμαλωτίζουν το φως του ήλιου. Νιώσατε ότι ένα δέντρο μπορούσε να σας δει κατά τη διάρκεια της βόλτας σας; Σχολιάστε πως το πουλάκι στην κορυφή του κλαδιού, με την απaráμιλλη θέα του τοπίου, γνώριζε την παρουσία μας, πολύ πριν από εμάς.

**Αναφορές:** Αυτή η πρακτική είναι εμπνευσμένη από σπουδαίους δασκάλους, τη Φύση φυσικά, αλλά και τον Rich Blundell και το έργο Oika, τον Jon Young από το έργο 8 Shields και τους συνεργάτες από το έργο No One Forgotten. Ευχαριστώ!