

Exercício 6 . Supercluster

Vejo-te, Natureza

Duração: 30 minutos até 1 hora

Este exercício, inspirado em "I see you" da Hope Art, tem como objectivo desenvolver a capacidade de **empatia pela natureza e manter a nossa esperança**.

Quando passeamos num parque, no campo ou no bosque, somos sempre vistos por um grande número de pequenos olhos. A forma como caminhamos ou até pensamos tem um impacto tremendo na forma **como somos percebidos pelos outros seres**. A nossa atitude, que reflecte quem somos, pode gerar confiança ou medo. Estamos no meio de uma miríade de conexões muito sensíveis que se estabelecem a todo o momento, mesmo que não tenhamos consciência disso. Este exercício cria um **sentimento de intimidade e de pertença**, é uma forma de **expandir a nossa identidade** e de encontrar sempre apoio emocional, **regenerando um sentimento de esperança** manifestado pela espantosa beleza, resiliência e inteligência da Natureza que perdura há centenas de milhões de anos.

Etapa 1: Escolha um local para passear onde possa **ouvir a natureza**. Estabeleça papéis de observador e de observado ao mesmo tempo.

Partilhe a seguinte indicação: dê um **passeio suave, abra os seus sentidos**. Reconheça a presença e olhe para os outros animais e plantas com a sua visão periférica e diga com a sua voz interior "eu vejo-te, eu amo-te, confia em mim" e obterá a mentalidade certa para ser visto e ver.

Cada passo que dá é agora baseado em confiança recíproca e consciência da presença do outro. Trata-se de visualizar os fios invisíveis que nos ligam uns aos outros na natureza e de os alimentar com uma mente e um corpo abertos, com amor.

Nade neste oceano de beleza, sinta as almas à vossa volta, os pequenos batimentos cardíacos e a seiva das plantas a fluir para cima, **faz parte do batimento cardíaco da natureza**.

Etapa 2: Pare um pouco de vez em quando e olhe à sua volta em 360°, continue a andar.

Etapa 3: A pessoa que coordena a actividade utilizará um relógio ou uma campainha para activar um alarme de 15 minutos e esclarecerá que os participantes serão informados quando o tempo da prática terminar.

Etapa 4: A pessoa que coordena a actividade convida as pessoas a sentarem-se em círculo durante 15 minutos e a comentarem o que sentiram.

Aviso importante

Porque é que a visão periférica (ou visão de coruja) é importante neste exercício? Infelizmente, é provável que tenhamos perdido a capacidade de usar a nossa visão periférica, muitas vezes usada de forma inconsciente, dando-nos muita informação sobre o que nos rodeia. **Estar cada vez mais consciente da nossa visão periférica** é uma ótima maneira de nos apercebermos da presença uns dos outros de uma forma muito descontraída. **Olhar os animais nos olhos (visão de túnel)** pode certamente ser feito em algumas situações, mas é quase sempre interpretado como uma **ameaça no mundo animal**, desencadeia uma resposta direta e não é esse o objectivo deste exercício.

Avaliação: Esta experiência transformadora deve provocar nos participantes um sentimento de **pertença à natureza**. Pergunte-lhes com quem se sentiram especialmente ligados e se conseguiram visualizar esta teia de ligações.

Outros comentários: É necessário fazer esta prática ao ar livre. Comente que as células das folhas das árvores, que captam a luz para a fotossíntese, podem ser vistas como pequenos olhos primitivos que captam a luz do sol. Sentiu que uma árvore o via durante o seu passeio? Comente que o passarinho no cimo do ramo, com a sua vista incomparável da paisagem, se apercebeu da nossa presença, muito antes de nós.

referências: Esta prática é inspirada por grandes professores, a Natureza, mas também Rich Blundell e o projecto Oika, Jon Young do projecto 8 Shields e os parceiros do projecto No One Forgotten, entre outros.