Esercizio 1: Apertura alla saggezza della Natura

La natura è un'enorme fonte di ispirazione, supporto, guida e conforto.
Se ci concediamo il tempo e lo spazio per riconnetterci attraverso il giardinaggio consapevole, camminando o sedendoci nella natura, essa ci offre sia una compagnia preziosa sia la saggezza di una prospettiva più grande.
Come Frank Lloyd Wright consiglia: '*Studia la natura, ama la natura, stai accanto alla natura. Non ti deluderà mai*.'

Ci sono molti modi in cui possiamo rendere viva questa pratica per noi stess*. Qui ci sono solo alcuni esempi.

- Prenditi del tempo per cogliere i cambiamenti giornalieri delle piante, degli arbusti e dei fiori nel tuo giardino o in un parco, magari solo nelle vicinanze. Inizia un giornale fotografico in cui catturare i sottili e significativi cambiamenti nel corso di un anno.
- Tocca la terra e sentila tra le mani.
- Siediti su una panchina o su una coperta da picnic e ammira la vista. Rifletti sulla geologia e sulla presenza continua di ciò che vedi. Osserva anche come cambia tutto con le stagioni, quando cambiano la luce e il clima.
- Cammina lentamente e a piedi nudi sentendo il suolo, l'erba o la sabbia. Accogli le diverse sensazioni nelle differenti parti dei tuoi piedi mentre cammini.

La nostra pratica favorita per riconnetterci con la natura è 'Sedersi con la natura'. Per questo:

- Siediti o stai in piedi con la schiena appoggiata a un albero.
- Respira profondamente. Inizia a connetterti con l'albero come essere vivente, con le sue radici sotto di te e i suoi rami sopra di te che raggiungono il cielo.
- Nella tua immaginazione inizia a percorrere la lunghezza delle radici che si diffondono ampiamente e profondamente nel terreno, mentre vanno a prendere l'acqua e le sostanze nutritive essenziali per la sopravvivenza dell'albero.
- Viaggia in profondità nella crosta terrestre immaginando i diversi strati geologici, sin dal nucleo fuso, che sostengono te e l'albero oggi.
- Poi viaggia indietro fino a dove la tua spina dorsale si connette con il tronco.
- Respira profondamente.
- Ora nella tua immaginazione viaggia fino ai rami, ai ramoscelli e alle foglie che si spingono fino alle nuvole e al cielo e poi oltre le stelle.
- Poi viaggia indietro fino al tuo corpo. Ritorna dentro di te.
- Sedut*, goditi questa ampliata e rilassata consapevolezza di te nel mondo.

Per Rainier Maria Rilke: '*Se ci arrendessimo all'intelligenza della terra, potremmo crescere radicati come alberi.*'

Esercizio 2: Connettersi ai ritmi e alle stagioni della natura

Il ritmo naturale della natura può aiutarci a percepire e 'individuare' noi stessi con i nostri cicli di cambiamento.

Secondo Russell Foster e Leon Kreitzman:

> *Siamo creature riflessive, e le stagioni giocano un ruolo importante nella cultura umana e nel rendere la nostra psicologia e il nostro comportamento sociale quello che **è**… Gli adattamenti dei nostri antenati, che permettevano loro di sopravvivere e riprodursi anticipando i capricci stagionali del clima, risiedono ancora profondamente nel nostro metabolismo e nelle nostre storie di vita.*

Il ciclo del concepimento, la nascita, la fioritura, l'invecchiamento e la morte - la primavera, l'estate, la fine dell'estate, l'autunno e l'inverno delle nostre stesse vite - è anche l'esperienza comune di tutti gli esseri viventi attraverso il tempo. Accedere alla saggezza delle stagioni della natura può sia confortarci sia guidarci mentre attraversiamo le nostre vite e ci uniamo agli altri nei loro viaggi.

Ogni vita, tematica, o organizzazione ha le sue stagioni e la sua stagionalità. Capire in quale stagione ci troviamo con qualsiasi problema o domanda si presenti, apre a nuove fonti di intuizione; e anche all'eccitante prospettiva che possiamo essere giovani in qualsiasi età e in qualsiasi fase. Ognuna delle cinque stagioni elencate qui sotto ha una qualità unica e porta le proprie domande per la riflessione e l'indagine.
Come ci esorta Albert Einstein: '*Guarda in profondità nella natura, e allora capirai tutto meglio.*'

Per questa pratica:

- Seleziona una tematica o una domanda sulla quale stai lavorando.
- Decidi dalla descrizione delle cinque stagioni quale stagione sei in questa particolare tematica o domanda.

Le cinque stagioni sono:

- **Primavera**
  La stagione della semina e della fioritura
- **Estate**
  La stagione delle relazioni, fuoco ed entusiasmo
- **Fine estate**
  La stagione della raccolta dei frutti
- **Autunno**
  La stagione della gratitudine e del lasciar andare
- **Inverno**
  La stagione della riflessione, incubazione e approfondimento

- Poniti le domande relative alla stagione in cui ti trovi e muoviti dolcemente attraverso le stagioni. Scrivi o disegna ciò che scopri. Prendi un po' d'aria fresca. Fai una meditazione a piedi mentre ti fai strada attraverso di loro. Fai delle pause regolari, se necessario.
  - Se sei in **Primavera** chiediti 'Quale nuovo inizio sto seminando e piantando?'
  - Se sei in **Estate** chiediti 'Cosa è felicemente sbocciato e fiorito ora? '
  - Se sei in **Tarda Estate** chiediti 'Cosa sto raccogliendo ora?'
  - Se sei in **Autunno** chiediti 'Per cosa sono grat* e cosa ho bisogno di lasciar andare?'

- Se sei in **Inverno** chiediti ‘Cos’è in fase di incubazione e su cosa ho bisogno di riflettere attentamente?

- Chiudi il cerchio. Chiediti ‘*Quali intuizioni mi ha dato questo viaggio attraverso i ritmi e i cicli della natura*?’

Da *Reflect to Create* di Elaine Patterson