

# Λίγα λόγια για το Mindful Nature (Ενσυνείδητη Φύση)

Προσπαθώντας επί σειρά ετών να εμβαθύνουμε στην βιωματική Περιβαλλοντική Εκπαίδευση, περάσαμε από διάφορα στάδια, μελετώντας τη Φύση, διαβάζοντας, ακούγοντας. Πέρα από το γνωστικό αντικείμενο που θέλαμε να γνωρίσουμε και να μεταδώσουμε, μπήκαμε στην ίδια τη Φύση, περπατήσαμε, κάναμε δραστηριότητες, αισθανθήκαμε, αλλά αισθανόμασταν ότι κάτι έλειπε ακόμα, κάτι μας είχε ξεφύγει, το οποίο ήταν ο τελικός στόχος μας. Σε αυτό πλησιάζαμε όταν σε κάποια ιδιαίτερα φυσικά μονοπάτια, μέναμε σιωπηλοί και ησύχαζε ο νους μας. Εκεί βιώναμε την πληρότητα, την ηρεμία, το πλησίασμα στη Φύση, που βρισκόταν τελικά μέσα μας. Αυτή την κατάσταση μπορούσαμε να την πλησιάσουμε επίσης, με την εξάσκηση της ενσυνείδησης (ή ενσυνειδητότητας, *Mindfulness*). Πρωτοαναπτύχθηκε την δεκαετία του 1970 από έναν πανεπιστημιακό γιατρό, με ευεργετικά αποτελέσματα στην βελτίωση της ψυχικής υγείας.

Έτσι και στο *Mindful Nature*, ο καθένας φέρνει μέσα του την τεχνική της ενσυνείδησης, ή τον προσωπικό του τρόπο ησυχίας, ταυτόχρονα σε ένα εξωτερικό φυσικό περιβάλλον που ο συνοδός γνωρίζει με ασφάλεια τη διαδρομή, μοιράζεται ένα σύντομο πρόγραμμα το οποίο τον συγκινεί και αγαπά και δίνει την ευκαιρία, τον χρόνο και τον τόπο, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να ασκήσουν την ενσυνείδηση με τον δικό τους τρόπο.

Το *Mindful Nature* είναι ένα σχέδιο να ενώσουμε την Ενσυνείδηση με την Βιωματική περιβαλλοντική Εκπαίδευση, και να την φέρουμε στο Ελληνικό και Ευρωπαϊκό Εκπαιδευτικό σύστημα. Έγινε πρόταση στο πρόγραμμα *Erasmus+*, με συνεργαζόμενους εταίρους το Πανεπιστήμιο *Frederick* της Κύπρου και τον εκπαιδευτικό οργανισμό *Casa do Professor* της Πορτογαλίας και υλοποιείται τα σχολικά έτη 2022-2023 και 2023-2024.