

Environmental Education for Sustainability

Vol 5, No 1 (2023)

Περιβαλλοντική Εκπαίδευση για την Αειφορία: Ειδικό θεματικό τεύχος αφιερωμένο στην Ομ. Καθηγήτρια Ευγενία Φλογαίτη



Η απομάγευση του φυσικού κόσμου και η υπόσχεση της ενσυνειδητότητας στο πλαίσιο της παιδαγωγικής πράξης

Ίριδα Τσεβρένη

doi: [10.12681/ees.35772](https://doi.org/10.12681/ees.35772)

Copyright © 2023



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

To cite this article:

Τσεβρένη Ι. (2023). Η απομάγευση του φυσικού κόσμου και η υπόσχεση της ενσυνειδητότητας στο πλαίσιο της παιδαγωγικής πράξης. *Environmental Education for Sustainability*, 5(1), 124–134. <https://doi.org/10.12681/ees.35772>

Η απομάγευση του φυσικού κόσμου και η υπόσχεση της ενσυνειδητότητας στο πλαίσιο της παιδαγωγικής πράξης

Ίριδα Τσεβρένη

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης,
Σχολή Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η εργασία αυτή επιχειρεί να αναδείξει την ανάγκη επαναπροσδιορισμού της σχέσης μας με τον φυσικό κόσμο στο πλαίσιο της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης μέσα από μία ενσώματη και πνευματική προσέγγιση. Σε αυτό το άρθρο θα συζητήσουμε για τη χαμένη πνευματικότητα στη σχέση μας με τον υπόλοιπο φυσικό κόσμο, αλλά και για την ανάγκη της συμπερίληψης του σώματος και του πνεύματος στην παιδαγωγική πράξη. Στο μονοπάτι αυτό, θα αξιοποιήσουμε αρχές και μεθόδους της πνευματικής οικολογίας και της στοχαστικής ή περισυλλογιστικής παιδαγωγικής. Θα παρουσιάσουμε πώς μπορεί να συμβάλει η ενσυνειδητότητα στη θεραπεία της απομάγευσης του φυσικού κόσμου, αλλά και στην οικοκεντρική προσέγγιση της παιδαγωγικής πράξης. Τέλος, θα κάνουμε πιο απτή την πρόταση για την ενσωμάτωση της ενσυνειδητότητας στην περιβαλλοντική εκπαίδευση μέσα από τη σκιαγράφηση βασικών κατευθύνσεων που μπορούν να αποτελέσουν πεδίο παιδαγωγικής έρευνας και πράξης με επίκεντρο τη διαμόρφωση ενσώματης, πνευματικής ενσυναίσθησης για τον μη ανθρώπινο κόσμο και την οικοκεντρική επανατοποθέτησή μας στο περιβάλλον.

ΛΕΞΕΙΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ:

Περιβαλλοντική εκπαίδευση, ενσυνειδητότητα, πνευματική οικολογία, οικοκεντρισμός.

Οικοκεντρική και ενσώματη προσέγγιση της παιδαγωγικής πράξης

Ζώντας σε μια νέα γεωλογική περίοδο, στην Ανθρωπόκαινο εποχή, όπου για πρώτη φορά η ανθρώπινη επίδραση έχει προκαλέσει ουσιαστική μεταβολή στη βιόσφαιρα και τη γεώσφαιρα, η παγκόσμια ανθρώπινη κοινότητα και ο πλανήτης βιώνουν όσο ποτέ άλλοτε τις συνέπειες της οικολογικής κρίσης (Crutzen, 2002). Είναι πολύ πιθανό, στο μέλλον, ένα σημαντικό μέρος της κοινωνικής, πολιτικής και οικονομικής ζωής να ορίζεται από την ανάγκη επιβίωσης στο Ανθρωπόκαινο. Σε αυτές τις νέες συνθήκες, η εκπαιδευτική διαδικασία έχει σημαντικό ρόλο να παίξει (Common Worlds Research Collective, 2020), και κυρίως η περιβαλλοντική εκπαίδευση/εκπαίδευση για την αειφορία. Υπάρχει ανάγκη, όμως, για μια διαφορετική οπτική, για μια αλλαγή του παραδείγματος, καθώς φαίνεται ότι οι μέχρι τώρα καθιερωμένες προσεγγίσεις δεν είχαν τα αποτελέσματα τα οποία προσμονούσαμε (Saylan & Blumstein, 2011· Δασκολιά & Παππά, 2022· Δασκολιά, 2023), αλλά και η οικολογική κρίση αποκτά όλο και μεγαλύτερες και πολυπλοκότερες διαστάσεις.

Μια από τις πιθανές αδυναμίες των παραδοσιακών προσεγγίσεων της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης αποτελεί η εστίαση στην πληροφόρηση για τις συνέπειες της ανθρώπινης επίδρασης στο περιβάλλον, ενώ ταυτόχρονα η υποτίμηση της δυναμικής των αυθεντικών εμπειριών των εκπαιδευομένων στον/μαζί με τον φυσικό κόσμο. Έτσι, συνήθως, η ευαισθητοποίηση για το περιβαλλοντικό ζήτημα λαμβάνει χώρα μέσα από την ενημέρωση για πολύπλοκα και δύσκολα περιβαλλοντικά προβλήματα που δημιουργήσαν προηγούμενες γενιές και τα οποία προκαλούν φόβο, άγχος, θλίψη και απαισιοδοξία στους/στις νεαρούς/ές εκπαιδευόμενους/ες (Pulkki, Dahlin & Värri, 2017). Μια διαδικασία που οδηγεί τελικά στην παθητικοποίηση και την αδυναμία δράσης με σκοπό την περιβαλλοντική αλλαγή (Jensen & Schnack, 2006· NAEF, 2016· Sobel, 2013).

Σε μια βαθύτερη ανάλυση, στο πλαίσιο των καθιερωμένων προσεγγίσεων στην περιβαλλοντική εκπαίδευση, οι συμμετέχοντες/ουσες καλούνται να προσεγγίσουν και να μελετήσουν το περιβάλλον σαν να είναι κάπου έξω και μακριά από αυτούς/ές. Πιο συγκεκριμένα, στο θετικιστικό παράδειγμα οι εκπαιδευόμενοι/ες καλούνται να μελετήσουν το περιβάλλον ως εξωτερικό στοιχείο του κόσμου τους, στο ερμηνευτικό παράδειγμα οι εκπαιδευόμενοι/ες αποκτούν την περιβαλλοντική γνώση μέσα στο περιβάλλον που μελετούν και στο κριτικό παράδειγμα οι εκπαιδευόμενοι/ες στην πράξη καλούνται να διερευνήσουν, να επλύσουν και να δράσουν για περιβαλλοντικά προβλήματα που πολλές φορές δεν έχουν ίδιοι/ες δημιουργήσει (Payne, 1997· Δασκολιά, 2005). Αυτές οι τρεις παραδόσεις στην περιβαλλοντική εκπαίδευση μοιράζονται σε διαφορετικά επίπεδα ένα κοινό χαρακτηριστικό: την αποδοχή του καρτεσιανού διαχωρισμού μεταξύ του εαυτού από τον κόσμο, της ανθρώπινης κοινότητας από το περιβάλλον, του πολιτισμού από τη φύση.

Δεν υπάρχει προσπάθεια για οικοκεντρική προσέγγιση και υπέρβαση της διαφοροποίησης μεταξύ εκπαιδευομένων και περιβάλλοντος. Άλλωστε, στον εικοστό αιώνα και στις αρχές του εικοστού πρώτου αιώνα, ο διαχωρισμός μεταξύ υποκειμένου και αντικειμένου στην εκπαιδευτική διαδικασία διατηρούνταν ανέγγιχτος. Σκοπός της εκπαίδευσης ήταν να διδάξει τα έλλογα ανθρώπινα υποκείμενα για τον κόσμο που βρισκόταν κάπου εκεί έξω. Το περιβάλλον αποτελούσε ένα αντικείμενο για μελέτη και τα ανθρώπινα όντα ήταν πάντα τα υποκείμενα που κατείχαν τη γνώση την οποία την αντλούσαν από τη μελέτη μεταξύ άλλων και του φυσικού κόσμου (Malone, Truong & Gray, 2017· Common Worlds Research Collective, 2020).

Σήμερα, πληθαίνουν οι φωνές που κάνουν λόγο για μια αλλαγή προσανατολισμού του παραδείγματος από τη μάθηση για το περιβάλλον στη μάθηση μαζί με το περιβάλλον (Malone, Truong & Gray, 2017). Πρόκειται, λοιπόν, περισσότερο για μια ριζική αλλαγή στον τρόπο αντίληψης σχετικά με την τοποθέτησή μας στον κόσμο και συνεπώς και στη διδακτική προσέγγιση στο πλαίσιο της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης. Η σύγχρονη ματιά της παιδαγωγικής πράξης στο Ανθρώποκαινο επιχειρεί μια οντολογική στροφή με ιδιαίτερη έμφαση στη μάθηση μαζί με το περιβάλλον, μαζί με τον υπόλοιπο φυσικό κόσμο (Common Worlds Research Collective, 2020). «*Η περιβαλλοντική εκπαίδευση γίνεται φορέας αντιλήψεων και δύσβατη πορεία που εν δυνάμει θα λειτουργήσει καταλυτικά σε ριζοσπαστικές πολιτισμικές αλλαγές οι οποίες θα αναδιαρθρώσουν τις ίδιες τις οργανωτικές δομές της σύγχρονης κουλτούρας που κροφόρησε την οικολογική κρίση*», σημειώνει η Φλογαίτη, (1998, σ. 184) και αναφέρει την κατάργηση του διαχωρισμού μεταξύ ανθρώπου και φύσης και την απόρριψη της αντίληψης του ανθρώπου ως κυρίαρχου της φύσης ως μία από τις σημαντικές αυτές αλλαγές.

Στην αυγή του 21^{ου} αιώνα, η μετάβαση από την εκπαίδευση για το περιβάλλον στη μάθηση μαζί με το περιβάλλον είναι η μεγαλύτερη πρόκληση. Αυτή η μετάβαση θα συμβάλει στην απελευθέρωση από διαχωρισμούς μεταξύ μυαλού και σώματος, φύσης και πολιτισμού, υποκειμένου και αντικειμένου που έχουν ριζώσει στην παραδοσιακή προσέγγιση της παιδαγωγικής πράξης. Χρειαζόμαστε μια νέα οπτική, όπου ο φυσικός κόσμος δεν είναι κάπου εκεί έξω, και δεν είναι διαχωρισμένος από τα ανθρώπινα όντα (Malone, Truong & Gray, 2017). Δεν μας περιμένει παθητικά να τον ανακαλύψουμε, να τον διαχειριστούμε και να τον προστατεύσουμε. Είναι η ώρα για την υπέρβαση της οικολογικής κρίσης μέσα από τη συνέργεια και τη συμμαχία μας με τον μη ανθρώπινο κόσμο (Myers, 2018).

Ίσως μια ακόμα αδυναμία των καθιερωμένων προσεγγίσεων στην περιβαλλοντική εκπαίδευση, εκτός από την ανθρωποκεντρική ματιά που αναλύσαμε παραπάνω, να κρύβεται στην επικέντρωση στην απόκτηση γνώσεων για τα περιβαλλοντικά ζητήματα και στην προσέγγιση της περιβαλλοντικής γνώσης και δράσης κυρίως μέσα από τον νου. Ακόμα και η αποξένωση του ανθρώπου από τη φύση αντιμετωπίζεται ως ένα θεωρητικό, αφηρημένο ζήτημα που προσεγγίζεται μέσα από τον νου. Η δράση με σκοπό την αλλαγή διαμορφώνεται μέσα από τον νου, και κυρίως όχι μέσα από τη συνένωση με τον ίδιο τον φυσικό κόσμο (Τσεβρένη, 2019). Ακόμα και στο κριτικό παράδειγμα, το οποίο εμβαθύνει στην ανάγκη υπέρβασης μεταξύ θεωρίας και πράξης, αλλά και προσδίδει ενεργό και συμμετοχικό ρόλο στους/στις εκπαιδευόμενους/ες, πολλές φορές υποβαθμίζεται ή αγνοείται η ενσώματη βίωση και αλληλεπίδραση με τον μη

ανθρώπινο κόσμο (Payne, 1997). Ο στόχος της καθιερωμένης εκπαιδευτικής πράξης είναι συνήθως επικεντρωμένος σε εξωτερικά στοιχεία, φαινόμενα και ζητήματα που βρίσκονται κάπου εκεί έξω, αποκομμένα από την αυθεντική, υποκειμενική, ενσώματη, ολιστική εμπειρία στον/μαζί με τον φυσικό κόσμο (Ergas, 2015).

Η «φύση» και το «περιβάλλον» αντικειμενικοποιούνται, κατακερματίζονται, ταξινομούνται, και μελετώνται ως αντικείμενα διαφορετικών πειθαρχιών, αποξενωμένα από το δικό μας σώμα, από το δικό μας βίωμα (Orr, 1994). Σύμφωνα με τους Pulkki, Dahlin & Värri (2017), υπάρχει ανάγκη για τη συμπερίληψη της βίωσης του φυσικού κόσμου μέσα από το σώμα και τις αισθήσεις. Υπάρχει μια ορατή σύνδεση της αποξένωσης του ανθρώπου από τον υπόλοιπο φυσικό κόσμο με την αποξένωση από το σώμα και την ασώματη προσέγγιση της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Η υπέρβαση του καρτεσιανού διαχωρισμού μεταξύ ανθρώπου και φύσης μπορεί να λάβει χώρα μέσα από την άμβλυνση της αποξένωσης από το ζωντανό σώμα του κόσμου, από την ενσώματη ανθρώπινη φύση (Abram, 1997).

Συνοψίζοντας, γεννιέται η ανάγκη να σκύψουμε πάνω από το πρόβλημα των δυισμών και να θεμελιώσουμε μια εναλλακτική παιδαγωγική φιλοσοφία και πρακτική, η οποία συμπεριλαμβάνει την οικοκεντρική και ενσώματη προσέγγιση της διαμόρφωσης της περιβαλλοντικής γνώσης και της οικολογικής συνείδησης. Η ενσώματη προσέγγιση του φυσικού κόσμου αλλά και ο στοχασμός πάνω στις σχέσεις που συνδέουν το σώμα μας με τα φυσικά στοιχεία, τις φυσικές οντότητες και τα μη ανθρώπινα πλάσματα αποτελούν το επίκεντρο στο νέο παράδειγμα. Η ενδυνάμωση της οικολογικής συνείδησης μπορεί να καλλιεργηθεί και μέσα από τα υποκειμενικά βιώματα, τα συναισθήματά και τις ιδέες των εκπαιδευομένων, μέσα από τη συνέργεια του σώματός με τη σάρκα του μη ανθρώπινου κόσμου, τη συμμαχία με τον υπόλοιπο φυσικό κόσμο (Pulkki, Dahlin & Värri, 2017 · Myers, 2018).

Πνευματική προσέγγιση του περιβάλλοντος και η δυναμική της ενσυνειδητότητας

Στην αντίληψη του κόσμου στους αρχαίους λαούς δέσποζε η ιερότητα της φύσης. Οι λαοί αυτοί λάτρευαν τη μητέρα φύση και δεν αντικειμενικοποιούσαν, δεν κατακερματίζαν το περιβάλλον και δεν ιεραρχούσαν τα επιμέρους στοιχεία του με βάση τα κριτήρια του χρησιμοθηρικού ήθους (Μπουρατίνος, 1997). Η φύση στην αρχαία Ελλάδα και Ρώμη εξακολουθούσε να θεωρείται ιερή. Στο σημείο όμως αυτό άρχισε η ταλάντευση μεταξύ ιεροποίησης/σεβασμού και χρηστικής αντιμετώπισης/εκμετάλλευσης του φυσικού κόσμου (Μποτετζάγιας, 2010). Η απομάγευση του φυσικού κόσμου καθιερώνεται ανεπίστρεπτα τον 17ο αιώνα με τον R. Descartes (Lenoir, 2018). Σήμερα έχουμε φτάσει πια στο στάδιο του υπερδιαχωρισμού μεταξύ εαυτού και περιβάλλοντος, πολιτισμού και φύσης (Latour, 2004), που οδηγεί στην εργαλειοποίηση του φυσικού κόσμου (Naess, 1988). Η αποξένωσή μας από τον φυσικό κόσμο μπορεί να μας έχει χαρίσει τα οφέλη της δυτικής επιστήμης και της τεχνολογίας, μάς έχει στερήσει όμως τον πνευματικό δεσμό με τον μη ανθρώπινο κόσμο, τη σύνδεση της ψυχής μας με την ψυχή του κόσμου (Vaughan-Lee, 2013).

Το μεγάλο αυτό κενό και την ανάγκη επαναπροσέγγισης της πνευματικότητας στη σχέση μας με τον υπόλοιπο φυσικό κόσμο έρχεται να καλύψει μεταξύ άλλων το ρεύμα της πνευματικής οικολογίας. Η πνευματική οικολογία έχει διαμορφώσει το θεωρητικό της πλαίσιο και τις μεθόδους της από μια σύνθεση διαφορετικών ρευμάτων και παραδόσεων - ένα μωσαϊκό που δημιουργήθηκε από αρχές και τεχνικές που προέρχονται από διαφορετικές παραδόσεις και ρεύματα πνευματικότητας από τη μια πλευρά και την οικολογική σκέψη από την άλλη (Sronsnel, 2012).

Το κοινό όλων αυτών των διαφορετικών προσεγγίσεων είναι η πεποίθηση ότι η πνευματικότητα θα πρέπει να συμπεριληφθεί στη διαδικασία μετασχηματισμού των ανθρώπων και των κοινωνιών στον δρόμο προς την επίλυση της οικολογικής κρίσης, καθώς οι κοσμικές προσεγγίσεις από μόνες τους έχουν αποδειχθεί ανεπαρκείς για την υπέρβασή της (Sronsnel, 2012 · Vaughan-Lee, 2013). *«Η ανθρώπινη κοινότητα δεν βρίσκεται σε πόλεμο μόνο με τον φυσικό κόσμο, αλλά και με τον ίδιο της τον εαυτό: οι αξίες του κέρδους, της εξουσίας, του ελέγχου και της απληστίας κυβερνούν το μυαλό των κατεστημένων πολιτικών και βιομηχανικών δομών, σαγηνεύοντας την πλειοψηφία των*

ανθρώπων ώστε να ονειρεύονται έναν τρόπο ζωής βασισμένο στον καταναλωτισμό, στην άνεση και στη σπατάλη» (Kumar, 2013, σ. 139).

Οι φτωχοί κάτοικοι χωρών του Παγκόσμιου Νότου, όπως η Κίνα και η Ινδία, έχουν ως πρότυπο το «αμερικάνικο όνειρο»- όλοι/ες μας πρέπει να έχουμε ένα κινητό τηλέφωνο, ένα αυτοκίνητο, μια τηλεόραση κ.λπ. Όμως, αν αυτό ισχύσει για τον πληθυσμό όλων αυτών των χωρών τα αποθέματα του πλανήτη δεν φτάνουν για να καλύψουν τις ανάγκες που ισότιμα διεκδικούν οι κάτοικοί της (Hanh, 2013). Η εστίαση στην πνευματικότητα της σχέσης μας με τον υπόλοιπο φυσικό κόσμο και η ανάγκη αρμονικού δεσμού με τον μη ανθρώπινο κόσμο μπορεί να αποτελέσει αντίβαρο στον σύγχρονο υλιστικό, ανταγωνιστικό και καταναλωτικό τρόπο ζωής. Αλλά και στην κυρίαρχη προσέγγιση για την υπέρβαση της οικολογικής κρίσης που στηρίζεται μόνο στην επιστημονική προσέγγιση του φυσικού κόσμου, στη συλλογή δεδομένων για τα περιβαλλοντικά ζητήματα και στις δράσεις προστασίας του περιβάλλοντος που βρίσκεται κάπου εκεί έξω, μακριά από εμάς (Kumar, 2013).

Στο πλαίσιο αυτής της εργασίας, προσεγγίζουμε την πνευματικότητα στη σχέση μας με τον φυσικό κόσμο μέσα από τις αρχές και τη μεθοδολογία της ενσυνειδητότητας (mindfulness) - μιας έννοιας με ρίζες που χάνονται στο παρελθόν της ανατολής, αλλά και με ιδιαίτερη δυναμική και ανάπτυξη στη σύγχρονη ζωή των δυτικών κοινωνιών - από την ιατρική και την ποιότητα ζωής, μέχρι τις τέχνες, την κοινωνική ζωή και την παιδαγωγική (Purser, Forbes & Burke, 2016).

Η ενσυνειδητότητα έγινε γνωστή στον δυτικό κόσμο κυρίως μέσα από πρακτικές όπως ο διαλογισμός και η γιόγκα. Σταθμοί στα πρώτα στάδια της γνωριμίας μας με την ενσυνειδητότητα αποτελούν καλλιτεχνικά έργα. Ο Hermann Hesse με το μυθιστόρημά του «Σιντάρτα» το 1922 μύησε τον δυτικό κόσμο στο σύμπαν της βουδιστικής ενσυνειδητότητας και του διαλογισμού. Η επίσκεψη των θρυλικών Beatles στην Ινδία τη δεκαετία του 1960 και η μύησή τους στον διαλογισμό αποτυπώθηκε στο τραγούδι τους "Tomorrow never knows". Επηρεασμένοι από τη Θιβετιανή Βίβλο των Νεκρών ενθάρρυναν τους/τις νέους/ες να χαλαρώσουν, να ριξουν τους ρυθμούς και να αδειάσουν το μυαλό τους: "Turn off your mind, relax and float downstream. It is not dying. Lay down all thoughts, surrender to the void".

Λίγο νωρίτερα, ο Jack Kerouac, στο αυτοβιογραφικό του μυθιστόρημα «Οι Αλήτες του Ντάρμα» μας αποκάλυψε πρακτικές ενσυνειδητότητας περιπλανώμενος στα βουνά της Αμερικής: «Εγώ ήθελα ένα σακίδιο γεμάτο με ό,τι ήταν απαραίτητο για τον ύπνο, καταφύγιο, φαγητό, μαγείρεμα, στην ουσία μια πλήρη κουζίνα και κρεβατοκάμαρα, ακριβώς πάνω στην πλάτη μου, και να πάω κάπου, να βρω απόλυτη μοναξιά, να μελετήσω το απόλυτο κενό του μυαλού μου, να είμαι εντελώς ουδέτερος για οποιαδήποτε ή οποιοδήποτε ιδέες. Σκόπευα να έχω, μάλιστα, σαν μοναδική μου δραστηριότητα την προσευχή, να προσεύχομαι για όλα τα ζωντανά πλάσματα έβλεπα ότι αυτή ήταν η μόνη αξιοπρεπής δραστηριότητα που είχε απομείνει στον κόσμο. Να είσαι σε κάποια όχθη του ποταμού ή στην έρημο ή στα βουνά ή σε κάποια καλύβα στο Μεξικό ή σε κάποια παράγκα στο Αντίροντακ, να ξεκουράζεσαι, να είσαι ευγενικός και καλός, να μην κάνεις τίποτε άλλο από το να εξασκείς αυτό που οι Κινέζοι αποκαλούν «κάνω τίποτα» (Κέρουακ, 1986, σ. 131). Η ενσυνειδητότητα αξιοποιήθηκε και στην ιατρική έρευνα και πράξη για την αντιμετώπιση του άγχους και του χρόνιου πόνου από τον Kabat-Zinn (2013), ο οποίος δημιούργησε το σύστημα "Mindfulness-Based Stress Reduction" (Kabat-Zinn, 2017).

Τι είναι όμως η ενσυνειδητότητα; Η ενσυνειδητότητα, σύμφωνα με τον Kabat-Zinn (2016), είναι η επίγνωση που προκύπτει όταν παρατηρούμε προσεκτικά αυτό που βιώνουμε στο παρόν και χωρίς να το κρίνουμε. Σύμφωνα με τον βραβευμένο με νόμπελ ειρήνης, βουδιστή μοναχό και δάσκαλο του ζεν, Thich Nhat Hanh (2008), η ενσυνειδητότητα σημαίνει να είμαστε παρούσες/όντες με το σώμα και το μυαλό, να υπάρχει αρμονία μεταξύ σκέψης και δράσης και αρμονία με τον υπόλοιπο κόσμο γύρω μας. Εφαρμόζεται στην πράξη μέσα από τον διαλογισμό, ασκήσεις αναπνοής, αφύπνιση των αισθήσεων και σε επαφή και αρμονία με τον μη ανθρώπινο κόσμο.

Η ενσυνειδητότητα - η εστίαση της προσοχής και της επίγνωσης μας στο εδώ και τώρα, ενδυναμώνοντας την πνευματική και ενσώματη συμμετοχή στον κόσμο γύρω μας έχει

ενσωματωθεί πλέον και στη διαδικασία της διερεύνησης και της σύσφιξης της σχέσης μας με τον φυσικό κόσμο (Coleman, 2006 · Burrows, 2017 · Nisbet, Zelenski & Grandpierre, 2019). Στον σύγχρονο τρόπο ζωής μας, όπου κατακλυζόμαστε από τη χρήση των ηλεκτρονικών μέσων, τους γρήγορους ρυθμούς ζωής και τον αποκλεισμό του μη ανθρώπινου κόσμου από την καθημερινότητά μας, η ενσυνειδητότητα έχει πολλά να προσφέρει στην επανασύνδεσή μας με τον φυσικό κόσμο του οποίου αποτελούμε οργανικό μέρος (Coleman, 2006).

Την ίδια στιγμή που η πνευματικότητα αρχίζει να αποκτά τον δικό της χώρο στο πεδίο της οικολογικής σκέψης, πληθαίνουν και οι ερευνητικές εργασίες που μελετούν τα οφέλη της συμπεριληψής της στην παιδαγωγική διαδικασία. Άλλωστε, στο πλαίσιο της ολιστικής μάθησης απευθυνόμαστε εκτός από τον νου, στην καρδιά, στο σώμα και στο πνεύμα των παιδιών (Miller & Nigh, 2017), κάτι που είχαν αναδείξει από παλιά οι μαθητοκεντριστές παιδαγωγοί, όπως ο J. Pestsalozzi και ο R. Steiner. Η ενσυνειδητότητα έχει αρχίσει να αξιοποιείται και στο πλαίσιο της παιδαγωγικής πράξης σε διάφορα πεδία (Bai 2001 · Barbezat & Bush, 2014 · Hyde & LaPrad, 2015 · Hoyt, 2016 · Ergas, 2019), με δύο κεντρικές κατευθύνσεις: α) την ενσυνειδητότητα μέσα στην εκπαίδευση με παρεμβάσεις που αποσκοπούν στη βελτίωση της ψυχικής και σωματικής υγείας και κοινωνικών, συναισθηματικών και γνωστικών ικανοτήτων, και β) την ενσυνειδητότητα ως εκπαιδευτική διαδικασία κυρίως στην τριτοβάθμια εκπαίδευση και σε μεμονωμένες περιπτώσεις στο σχολείο. Μάλιστα, μεταξύ 2002 και 2017, παρήχθησαν 447 επιστημονικές εργασίες για την ενσωμάτωση της ενσυνειδητότητας στην εκπαιδευτική πράξη (Ergas, 2019 · Ergas & Hadar, 2019).

Η ενσυνειδητότητα, η οποία συχνά εμφανίζεται στη βιβλιογραφία συνήθως ως μέρος και έκφραση της στοχαστικής ή περιουλογοιστικής παιδαγωγικής (contemplative pedagogy), θεωρείται ένας από τους αποτελεσματικούς τρόπους διαμόρφωσης της συνάντησης, συμπόρευσης και συνένωσης μεταξύ του ανθρώπινου και μη ανθρώπινου κόσμου, καλλιεργώντας την υπέρβαση της διχοτόμησης μεταξύ ανθρώπινης κοινωνίας και φύσης και ενδυναμώνοντας τη βιοφιλία (Wilson, 1984) και τον σεβασμό προς την ιερότητα και την αυταξία των μη ανθρώπινων μορφών ύπαρξης (Bai & Scutt, 2009).

Τέλος, έχουν γίνει και τα πρώτα βήματα για την ενσωμάτωση της ενσυνειδητότητας στο πλαίσιο της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης (για παράδειγμα: Bai, 2001 · Bai & Scutt, 2009 · Pulkki, Dahlin & Värri, 2017 · Tseveni, 2022a). Η ενσυνειδητότητα μπορεί να συμβάλει ιδιαίτερα στην πνευματική βίωση της σχέσης μας με τον υπόλοιπο μη ανθρώπινο κόσμο στο πλαίσιο της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, στην οικοκεντρική προσέγγιση της συνύπαρξης και συμπόρευσης μαζί του, αλλά και στην ανάπτυξη μιας αισθητηριακής, ενσώματης ενσυναίσθησης και αλληλεγγύης (Bai, 2001 · Bai & Scutt, 2009), στο πλαίσιο ενός νέου περιβαλλοντικού ήθους βασισμένου στη σαρκική και πνευματική σχέση μας με τον φυσικό κόσμο (Abram, 1997).

Ενσυνειδητή συνάντηση με τον μη ανθρώπινο κόσμο στο πλαίσιο της παιδαγωγικής πράξης

Η ενσωμάτωση της ενσυνειδητότητας στην περιβαλλοντική εκπαίδευση βρίσκεται σε εμβρυακό στάδιο και υπάρχει ανοιχτός ορίζοντας για διερεύνηση και πρακτική εφαρμογή. Στο σημείο αυτό και για να γίνει πιο αιτή η πρόταση της αξιοποίησης της ενσυνειδητότητας στην περιβαλλοντική εκπαίδευση ακολουθεί η σκιαγράφηση κάποιων προτεινόμενων κατευθύνσεων που βασίζονται σε σχετική βιβλιογραφική έρευνα και στην παιδαγωγική έρευνα και πράξη που λαμβάνει χώρα τα τελευταία χρόνια στο πλαίσιο της διδασκαλίας μαθημάτων στο πεδίο της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης στο προπτυχιακό και μεταπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών του Παιδαγωγικού Τμήματος Προσχολικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Αναπνέοντας μαζί με τον μη ανθρώπινο κόσμο

Η ενσυνειδητότητα, η συγκέντρωση στο παρόν, μας βοηθάει να απολαύσουμε τη ζωή, να βελτιώσουμε την επικοινωνία και τις σχέσεις μας, να επανακτήσουμε τη σύνδεσή μας με τον

φυσικό κόσμο (Hanh, 2013). Η οικειοποίηση με τη φιλοσοφία και την πρακτική της ενσυνειδητότητας μπορεί να ξεκινήσει με την εξάσκηση σε τεχνικές αναπνοής μέσα από τον διαλογισμό και τη γιόγκα μέσα και μαζί με τον φυσικό κόσμο (Saari & Pulkki, 2012). Μέσα από την πρακτική της ενσυνειδητής αναπνοής μπορούμε να στοχεύσουμε στη βίωση μιας ενσώματης συνάντησης με την ανθρώπινη και μη ανθρώπινη φύση, ένα πεδίο πολύ διαφορετικό από ό,τι έχουμε συνηθίσει στην παραδοσιακή προσέγγιση της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, όπου επικρατεί η κατανόηση και δράση για το περιβάλλον μέσα από τον νου (Pulkki, Saari & Dahlin, 2015).

Η αναπνοή είναι συνυφασμένη με τη ζωή. Είναι επίκεντρο πολλών πνευματικών παραδόσεων και συνδέει την ψυχή με το μυστήριο του κόσμου, την ύλη με το πνεύμα. Ο σύγχρονος κόσμος κάνει ό,τι μπορεί για να ξεχάσει τη σχέση πνεύματος και ύλης και ορθώνει τείχη που απομακρύνουν τα δύο αυτά στοιχεία, προβάλλοντας μόνο την υλική διάσταση του κόσμου. Εάν όμως καλλιεργήσουμε συνειδητά την επαφή με την αναπνοή μας, τότε ίσως κάνουμε το πρώτο βήμα για τη σύνδεση των δύο κόσμων, του υλικού και του πνευματικού, και την ανάδυση της θεραπευτικής ενέργειας «από μέσα προς τα έξω», που θα μας βοηθήσει να επανασυνδεθούμε με τον υπόλοιπο φυσικό κόσμο (Vaughan-Lee & Hart, 2017).

Με την ενσυνειδητή αναπνοή, την οποία μπορούμε να καλλιεργήσουμε μέσα από ασκήσεις διαλογισμού και γιόγκα μέσα και μαζί με τον φυσικό κόσμο, μπορούμε να ενισχύσουμε τη σύνδεσή μας με τη γη, τον ουρανό, τα στοιχεία της φύσης, τα μη ανθρώπινα πλάσματα (Vaughan-Lee & Hart, 2017). Η περιβαλλοντική εκπαίδευση που αξιοποιεί την ενσυνειδητή αναπνοή μπορεί να χαράξει ένα μονοπάτι βίωσης του φυσικού κόσμου, μακριά από τη συνηθισμένη γνωσιοκεντρική, θεωρητική και ασώματη προσέγγιση. Αυτή η πνευματική εμπειρία μπορεί να μας βοηθήσει να επανατοποθετηθούμε σε μια πιο οικοκεντρική βάση μέσα στο περιβάλλον. Ή και απλώς να αποκαλύψει συναισθήματα: από το αίσθημα του ότι ανήκουμε σε αυτό τον κόσμο μέχρι συναισθήματα απομάκρυνσης και αποξένωσης από τον φυσικό κόσμο ως έναυσμα αλλαγής και μετασχηματισμού για την επανένωσή μας με αυτόν (Pulkki, Dahlin & Värrri, 2017).

Οι πρακτικές που μπορούν να εφαρμοστούν για την ενίσχυση της σχέσης με τον μη ανθρώπινο κόσμο σε σύνδεση με την αναπνοή μπορεί να περιλαμβάνουν ασκήσεις διαλογισμού με επίκεντρο την αναπνοή (Fontana & Slack, 2007 · Willard, 2010 · Snel, 2013) σε φυσικά σημεία και οικοσυστήματα ή με επίκεντρο μη ανθρώπινα πλάσματα και στοιχεία της φύσης (Seed & Macy, 1988 · Coleman, 2006 · Hanh, 2012 · Myers, 2014 · Tsevreni, 2022a, 2022c). Ακόμα, μπορεί να αξιοποιηθεί η σιωπηλή και ενσυνειδητή παρατήρηση στοιχείων του φυσικού κόσμου (Tsevreni, 2021a, 2022a). Μπορούν, επίσης, να συμπεριληφθούν στάσεις της γιόγκα (asanas) (Ergas, 2014 · Pulkki, Dahlin & Värrri, 2017) που βασίζονται σε μη ανθρώπινα πλάσματα και οντότητες, όπως η στάση του βουνού, της πεταλούδας, του λιονταριού, του κουνελιού κ.λπ. (Oostendrop, 2017). Στην ενσυνειδητή βίωση του φυσικού κόσμου μέσα από τη γιόγκα δεν χρησιμοποιούμε απλώς το σώμα μας με κάποιον εξωτερικό σκοπό, αλλά η βουτιά στην ψυχή μας μέσα από την ενσυνειδητότητα μπορεί να αναδείξει συναισθήματα θαυμασμού, σεβασμού και σύνδεσης με τα στοιχεία του μη ανθρώπινου κόσμου (Ergas, 2014 · Pulkki, Dahlin & Värrri, 2017).

Περπατώντας μαζί με τον μη ανθρώπινο κόσμο

Στους γρήγορους ρυθμούς ζωής στις κοινωνίες μας, το περπάτημα αξιοποιείται κυρίως για χρηστικούς λόγους και έχει πάντα έναν συγκεκριμένο σκοπό – τη μετακίνησή μας από το ένα σημείο της πόλης στο άλλο. Έχουμε ξεχάσει την αξία του στο πλαίσιο της επαφής μας με τον μη ανθρώπινο κόσμο, αλλά και της ποιότητας ζωής, της χαλάρωσης, της ηρεμίας, της επαφής μας με το περιβάλλον μας (Coleman, 2006). Το ενσυνειδητό περπάτημα μέσα στον φυσικό κόσμο, με αργό ρυθμό, σε σύνδεση με την αναπνοή μας, μπορεί να μας βοηθήσει να αποκτήσουμε συνείδηση των ρυθμών του φυσικού σώματός μας και να το συγχρονίσουμε με τους ρυθμούς της φύσης.

Το ενσυνειδητο περπάτημα στον φυσικό κόσμο ή ακόμα και στο κέντρο μιας πόλης, σε ένα πάρκο παρέα με τα στοιχεία της «άγριας» φύσης (Tsevreñi, 2022a, 2022c) μας βοηθάει να επικεντρωθούμε στο «εδώ και τώρα», να αλληλεπιδράσουμε με τον φυσικό κόσμο, να συνδεθούμε με τη μητέρα γη. Νιώθοντας τα πέλαμά μας στη έδαφος, κάνοντας με κάθε βήμα μας μάλαξη στη γη, μπορούμε να εκφράσουμε τη φροντίδα και την αγάπη μας (Hanh, 2016). Μπορούμε να πραγματοποιήσουμε στάσεις για να απολαύσουμε το κελάηδημα ενός πουλιού, τη σκιά ενός δέντρου, τη θέαση των σύννεφων στον ουρανό. Να ησυχάσουμε τον εσωτερικό μας θόρυβο, να βιώσουμε τη θεραπευτική διάσταση της φύσης μέσα από την ανάδυση συναισθημάτων ηρεμίας και χαλάρωσης (Coleman, 2006 · Tsevreñi, 2021).

Το ήρεμο, αργό περπάτημα στον φυσικό κόσμο και επιχειρώντας έναν δύσκολο στόχο -να αδειάσουμε το μυαλό μας και να συνδεθούμε με το περιβάλλον γύρω μας- είναι μια μορφή διαλογισμού, ένας ενσυνειδητος τρόπος αλληλεπίδρασης και συνάντησης με τον μη ανθρώπινο κόσμο (Vaughan-Lee & Hart, 2017). Το ενσυνειδητο περπάτημα μέσα στον φυσικό κόσμο, μας βοηθάει να αποδράσουμε από την κυριαρχία του νου και να επικοινωνήσουμε και με άλλους τρόπους με το περιβάλλον. Τα δέντρα, τα ζώα, τα έντομα, τα στοιχεία της φύσης, όπως το χώμα, το νερό, ο αέρας, η ενέργεια του ήλιου είναι εκεί και έχουν άλλους ρυθμούς και τρόπους επικοινωνίας. Η ενσυνειδητη προσέγγιση του περπατήματος ανοίγει τον ορίζοντα για τη βίωση του μη ανθρώπινου κόσμου μέσα από το σώμα και τις αισθήσεις του (Abram, 1997 · Fisher, 2013).

Προσεγγίζοντας τη διαδικασία της θρέψης μέσα από την ενσυνειδητότητα

Η σχέση του σύγχρονου κόσμου με την παραγωγή και την κατανάλωση της τροφής δεν χαρακτηρίζεται από ισορροπία και αρμονία, καθώς περιλαμβάνει μεγάλες αντιθέσεις: επικράτηση της παχυσαρκίας, της ανθυγιεινής διατροφής και της σπατάλης της τροφής από τη μια πλευρά, και έλλειψη τροφής και υποσιτισμό των φτωχών πολιτών από την άλλη, στο πλαίσιο της παραγωγής της τροφής μέσα από την εντατική, εκβιομηχανισμένη γεωργία και του ευρύτερου παγκόσμιου οικονομικού συστήματος. Παράλληλα, αναπτύσσεται ένα έντονο ενδιαφέρον για την επανεξέταση του τρόπου παραγωγής και της ποιότητας της διατροφής μας μέσα από πολλά ρεύματα, όπως η βιολογική γεωργία, η οργανική γεωργία, η περμακουλτούρα κ.ά.

Σε αυτό το πλαίσιο, η συμπερίληψη της δυναμικής της ενσυνειδητότητας στο διατροφικό ζήτημα μπορεί να έχει σημαντική συμβολή σε μια αειφορική προσέγγιση τόσο της διαδικασίας καλλιέργειας, παραγωγής και κατανάλωσης της τροφής, όσο και σε ένα βαθύτερο, οντολογικό επίπεδο, μέσα από την αντίληψη του κόσμου με την αίσθηση της γεύσης, στην επανασύνδεση με τον φυσικό κόσμο. Η ενσυνειδητότητα, σύμφωνα με τον Hanh (2016b), μπορεί να μας βοηθήσει να στοχαστούμε πάνω στην προέλευση των στοιχείων που μας θρέφουν αλλά και της ίδιας της σύνδεσής μας με τον υπόλοιπο φυσικό κόσμο. Η τροφή που καθημερινά καταναλώνουμε προέρχεται από τη σκληρή δουλειά όλων όσοι συμβάλλουν στη διαδικασία μεταφοράς, παροχής και παρασκευής της. Αλλά είναι κάτι περισσότερο από αυτό: είναι ο ήλιος, τα σύννεφα και η βροχή που χρειάζονται για να αναπτυχθούν οι καρποί τη γης, είναι και ο κόπος των γεωργών που θα τους καλλιεργήσουν, θα τους φροντίσουν και θα τους συλλέξουν. Στην ουσία, σε ένα κομμάτι ψωμί, σε ένα φλιτζάνι τσάι συγκεντρώνεται όλο το περιβάλλον μας – ο ανθρώπινος και μη ανθρώπινος κόσμος (Hanh, 2016b).

Ο Kabat-Zinn (2016) δημιούργησε τον διαλογισμό της σταφίδας, προτείνοντας έναν αργό, συνειδητό τρόπο κατανάλωσης μιας σταφίδας, εισάγοντας την ενσυνειδητότητα στον καθημερινό τρόπο κατανάλωσης της τροφής μας. Καλλιεργώντας την ενσυνειδητη θρέψη μπορούμε να δουλέψουμε πάνω σε διαφορετικά ζητήματα, όπως η σύνδεση με το «εδώ και τώρα» (Kabat-Zinn, 2016), μέχρι τη συνειδητοποίηση του διατροφικού ζητήματος και την ανάγκη για μια εναλλακτική γεωργία. Επίσης, μπορεί να αποτελέσει έναυσμα για μια βαθύτερη εσωτερική συνειδητοποίηση ότι το σώμα μας δεν μας ανήκει αλλά είναι ένας σύνδεσμος μεταξύ των προηγούμενων και των επόμενων γενεών. Το σώμα μας διαμορφώνεται από τα στοιχεία του μη

ανθρώπινου κόσμου: το χώμα, τα σύννεφα, το νερό, τον ήλιο. Από αυτή τη σκοπιά, ίσως η ερώτηση «*Τι θα φάω σήμερα*» αποκτά μια οντολογική και παράλληλα οικολογική διάσταση (Hanh, 2016b).

Δημιουργώντας για τον μη ανθρώπινο κόσμο

Στο πλαίσιο της στοχαστικής ή περιουλλογιστικής παιδαγωγικής η οποία αξιοποιεί την ενσυνειδητότητα στην παιδαγωγική πράξη, μπορούν να χρησιμοποιηθούν μέθοδοι και τεχνικές που βασίζονται στις τέχνες για να ενδυναμώσουν τη σύνδεσή μας με τον υπόλοιπο φυσικό κόσμο. Η ποίηση, ο χορός, η δραματοποίηση, η δημιουργία εικαστικών έργων υπό το πρίσμα της ενσυνειδητότητας, με αναφορά στο «*εδώ και τώρα*», σε άμεση, ενσώματη και αισθητηριακή επαφή με τον υπόλοιπο φυσικό κόσμο, ενισχύει την πνευματική σχέση με τον μη ανθρώπινο κόσμο και απελευθερώνει τη δημιουργικότητα και τη φαντασία των εκπαιδευομένων σε ένα πλαίσιο συγκέντρωσης, ηρεμίας, αρμονίας και σύνδεσης με τη φύση.

Για παράδειγμα, μπορούν να αξιοποιηθούν στην εκπαιδευτική διαδικασία η δημιουργία μάνταλα με φυσικά υλικά (Tsevreñi, 2022b), ο χορός και η ποίηση με έμπνευση από στοιχεία του μη ανθρώπινου κόσμου ή ακόμα και προς τιμήν του μη ανθρώπινου κόσμου με σκοπό την ανταπόδοση για τη φροντίδα που μας προσφέρει (Pulkki, Dahlin & Väri, 2017 · Myers, 2018).

Συμπερασματικά

Στην εργασία αυτή επιχειρήθηκε να τεκμηριωθεί πώς η ενσωμάτωση της φιλοσοφίας της πνευματικής οικολογίας και της στοχαστικής ή περιουλλογιστικής παιδαγωγικής μέσα από την ενσυνειδητότητα στην περιβαλλοντική εκπαίδευση μπορεί να χαράξει ένα από τα παιδαγωγικά μονοπάτια που στο πλαίσιο της βιωματικής μάθησης θα συμβάλουν στην υπέρβαση μεταξύ θεωρίας και πράξης, νου και σώματος, ανθρώπινου και μη ανθρώπινου κόσμου. Ένα μονοπάτι που συμπεριλαμβάνοντας το σώμα και το πνεύμα στη διαδικασία διαμόρφωσης της περιβαλλοντικής γνώσης και συνείδησης θα συνδράμει στη δημιουργία ενός νέου περιβαλλοντικού ήθους που θα στηρίζεται στην ενσώματη και αισθητηριακή ενσυναίσθηση για τον μη ανθρώπινο κόσμο (Bai, Scott & Donald, 2009 · Pulkki, Dahlin & Väri, 2016).

Η αποξένωσή μας και η υποτίμηση της δυναμικής του σώματος στη συνάντηση με τον μη ανθρώπινο κόσμο ίσως να αποτελούν το έδαφος στο οποίο καλλιεργείται η αποξένωση από τον υπόλοιπο φυσικό κόσμο. Την ίδια στιγμή, η αποδοχή της απομάγευσης του φυσικού κόσμου και η προσέγγισή του μόνο μέσα από κοσμικά, τεχνοκρατικά επιστημονικά εργαλεία παρατήρησης, κατατεμαχισμού, ταξινόμησης και προστασίας του «*από μακριά*» συμβαδίζουν με την επικράτηση μιας κατεύθυνσης στην εκπαιδευτική πράξη που δεν προωθεί την ισορροπία μεταξύ νου, καρδιάς, σώματος και πνεύματος, αλλά αποθεώνει τον γνωσιοκεντρισμό (Tsevreñi, 2011).

Στη συμπερίληψη της ενσυνειδητότητας στην παιδαγωγική πράξη ενυπάρχει η υπόσχεση για την υπέρβαση του διαχωρισμού μεταξύ νου και σώματος, για την επίτευξη της ενσώματης ενσυναίσθησης για τον μη ανθρώπινο κόσμο και για τη συμπερίληψη της πνευματικότητας στην προσέγγιση της φύσης – ανθρώπινης και μη ανθρώπινης (Saari & Pulkki, 2012). Η ενσώματη και πνευματική προσέγγιση της διαμόρφωσης της οικολογικής συνείδησης ίσως να αποτελεί μία από τις κατευθύνσεις που στο πλαίσιο της βιωματικής μάθησης στην περιβαλλοντική εκπαίδευση/εκπαίδευση για την αειφορία (Γεωργόπουλος, 2014) θα επιχειρήσει να συμβάλει στην υπέρβαση της οικολογικής κρίσης από μια βαθύτερη, οντολογική θέση στην εποχή του Ανθρώποκαινου. Ευρύτερη παιδαγωγική έρευνα και πράξη, αλλά και εκπαίδευση εκπαιδευτικών και εκπαιδευτών/εμψυχωτών της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης/εκπαίδευσης για την αειφορία απαιτείται προς αυτή την κατεύθυνση.

SUMMARY IN ENGLISH

This study attempts to highlight the need to redefine our relationship with the natural world in the context of environmental education through an embodied and spiritual approach. In this article, we will discuss the lost spirituality in our relationship with the rest of the natural world, but also the need to include the body and the spirit in the pedagogical practice. In this path, we will utilize principles and methods of spiritual ecology and contemplative pedagogy. We will present how mindfulness can contribute to the treatment of the disenchantment of the natural world, but also to the ecocentric approach to pedagogical practice. Finally, we will make more tangible the proposal for the integration of mindfulness in environmental education by outlining basic directions that can be a field of pedagogical research and practice focused on the development of embodied, spiritual empathy for the non-human world and the ecocentric repositioning of ourselves in the environment.

Αναφορές

- Abram, D. (1997). *The spell of sensuous. Perception and language in a more-than-human world*. New York: Vintage Books.
- Bai, H. (2001). Beyond educated mind: Towards a pedagogy of mindfulness. In B. Hockings, J. Haskell, & W. Linds (Eds.), *Unfolding Bodymind: Exploring Possibilities Through Education*, (pp. 86-99). Brandon, VT: The Foundation for Educational Renewal.
- Bai, H., Scott, C. & Donald, B. (2009). Contemplative Pedagogy and Revitalization of Teacher Education. *Alberta Journal of Educational Research*, 55(3), 319-334.
- Bai, H., & Scutt, G. (2009). Touching the earth with the heart of enlightened mind: A Buddhist practice of mindfulness for environmental education. *Canadian Journal of Environmental Education* 14, 92-106.
- Barbezat, D. & Bush, M. (2014). *Contemplative Practices in Higher Education. Powerful methods to transform teaching and learning*. San Francisco: Jossey-Bass. A Wiley Brand.
- Burrows, L. (2017). *Safeguarding mindfulness in schools and higher education: A holistic and inclusive approach*. London/New York: Routledge.
- Coleman, M. (2006). *Awake in the wild, mindfulness in nature as a path of self-discovery*. California: New World Library.
- Common Worlds Research Collective (2020). Learning to become with the world: Education for future survival. UNESCO <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374923>.
- Crutzen, P. (2002). Geology of mankind. *Nature*, 415, 23.
- Γεωργόπουλος Α. (2014). *Περιβαλλοντική εκπαίδευση. Ζητήματα ταυτότητας*. Αθήνα: Gutenberg.
- Δασκολιά, Μ. (2005). *Θεωρία και πράξη στην περιβαλλοντική εκπαίδευση. Οι προσωπικές θεωρίες των εκπαιδευτικών*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Δασκολιά, Μ. (2023). Περιβαλλοντικές Ανθρωπιστικές Επιστήμες και Εκπαίδευση στην Ανθρωπόκαινο Εποχή (Εισαγωγή στην ελληνική έκδοση). Στο C. Merchant, *Η Ανθρωπόκαινος Εποχή και οι Ανθρωπιστικές Επιστήμες*, (Μ. Δασκολιά, Επιστ. Επιμ. - Εισαγωγή, Ν. Καλαϊτζής, Μτφρ.) (σσ. 11-33). Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.
- Δασκολιά, Μ. & Παππά, Μ. (2022). Η Περιβαλλοντική Εκπαίδευση για την Αειφορία στην Ανθρωπόκαινο εποχή. Προσεγγίζοντας την πρόκληση μέσα από μια μετα-ανθρωπιστική και νεο-ματεριαλιστική οπτική, *Signum*, 5-6, 66-88.
- Ergas, O. (2019). A contemplative turn in education: charting a curricular-pedagogical countermovement. *Pedagogy, Culture & Society*, 27(2), 251-270.
- Ergas, O. (2014). Overcoming the philosophy/life, body/mind rift: Demonstrating yoga as embodied-lived-philosophical-practice. *Educational Philosophy and Theory*, 46(1), 74-86.
- Ergas, O. (2015). The deeper teachings of mindfulness-based curricular interventions as a reconstruction of "education". *Journal of Philosophy of Education*, 49(2), 203-220.
- Ergas, O. (2019). Mindfulness in, as and of education: Three roles of mindfulness in education. *Journal of Philosophy of Education*, 53(2), 340-358.
- Ergas, O. & Hadar, L. (2019). Mindfulness in and as education: a map of a developing academic discourse from 2002 to 2017. *Review of Education*, 7(3), 757-797.
- Fisher, C. S. (2013). *Meditation in the wild. Buddhism's origin in the heart of nature*. Winchester: Changemakers books.
- Fontana, D. & Slack, I. (2007). *Teaching meditation to children*. London: Watkins Publishing.
- Hanh, T. N. (2008). *The miracle of mindfulness*. London: Rider.
- Hanh, T. N. (2012). *A handful of quiet: Happiness in four pebbles*. Berkeley: Parallax Press.
- Hanh, T. N. (2013). *Love letter to the Earth*. Berkeley: Parallax Press.
- Hanh, T. N. (2016). *How to walk*. London: Rider.
- Hanh, T. N. (2016b). *How to eat*. London: Rider.

- Hoyt, M. (2016). Teaching with mindfulness: The pedagogy of being-with/for and without being-with/for. *Journal of Curriculum Theorizing*, 31(1), 126-142.
- Hyde, A. M., & LaPrad, J. (2015). Mindfulness, democracy, and education. *Democracy & Education*, 23(2), 1-12.
- Jensen, B. B., & K. Schnack (2006). The action competence approach in environmental education. *Environmental Education Research*, 12(3/4), 471-86.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Bantam.
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment--and your life*. Colorado: Sounds True.
- Kabat-Zinn, J. (2017). *Mindfulness-based stress reduction (MBSR): Authorized curriculum guide*. Retrieved from: <https://www.umassmed.edu/globalassets/center-for-mindfulness/documents/mbsr-curriculum-guide-2017.pdf>
- Κέρουακ, Τ. (1986). *Οι αλήτες του ντάρμα*. Αθήνα: Αιολός
- Kumar, S. (2013). Three dimensions of ecology: soil, soul and society. In L. Vauhan-Lee, (Ed.) (2013). *Spiritual ecology. The cry of the Earth* (pp. 129-141). Point Reyes Station, CA: the Golden Sufi Center.
- Latour, B. (2004). *The politics of nature: How to bring science into democracy*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Lenoir, F. (2018). *La sagesse expliquée à ceux qui la cherchent*. Paris: SEUIL.
- Malone, K., Truong, S., & Gray, T. (2017). *Reimagining Sustainability in Precarious Times*. Springer.
- Miller, J., & Nigh, K. (2017). *Holistic education and embodied learning*. Charlotte, NC: Information Age Publishing.
- Μποτετζάγιας, Ι. (2010). *Η ιδέα της φύσης. Απόψεις για το περιβάλλον από την αρχαιότητα μέχρι της μέρες μας*. Αθήνα: Κριτική.
- Μπουρατίνο, Α. (1997). *Περιβάλλον & συνείδηση στην Αρχαία Ελλάδα*. Αθήνα: Εκδόσεις Αρσενίδη.
- Myers, N. (2014). Sensing botanical sensoria: A kriya for cultivating your inner plant. Centre for Imaginative Ethnography, Imaginings Series <http://imaginativeethnography.org/imaginings/affect/sensing-botanical-sensoria/>
- Myers, N. (2018). How to grow livable worlds: Ten not-so-easy steps. In K. O. Smith (ed.), *The World to Come* (pp. 53-63). Gainesville, Florida: Harn Museum of Art.
- NAEE (2016). *Guidelines for Excellence Early Childhood Environmental Education Programs*. DC: North American Association for Environmental Education.
- Naess, A. (1988). Self realization: An ecological approach to being in the world. In: Seed, J., Macy, J., Fleming, P. & Naess, A., *Thinking like a mountain. Towards a council of all beings* (pp. 19-30). Philadelphia, PNSY: New Society Publishers.
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Grandpierre, Z. (2019). Mindfulness in nature enhances connectedness and mood. *Ecopsychology*, 11(2), 81-91.
- Oostendorp, L. K. (2017). *Animal asanas. Yoga for children*. Munich/London/New York: Prestel.
- Orr, D. W. (1994). *Earth in mind. On education, environment, and the human prospect*. Washington, DC: Island Press.
- Payne, P. (1997). Embodiment and environmental education. *Environmental Education Research*, 3(2), 133-153.
- Pulkki, J., Dahlin, B., & Värri, V.-M. (2017). Environmental education as a lived-body practice? A contemplative pedagogy perspective. *Journal of Philosophy of Education*, 51(1), 214-229.
- Pulkki, J., Saari, A., & Dahlin, B. (2015). Contemplative pedagogy and bodily ethics. *Other education: The Journal of Educational Alternatives*, 4 (1), 33-51.
- Purser, R., Forbes, D. & Burke, A. (Eds.) (2016). *Handbook of Mindfulness Culture, Context, and Social Engagement*. Switzerland: Springer.
- Saari, A. & Pulkki, J. (2012) "Just a Swinging Door" - Examining the Egocentric Misconception of Meditation. *Paideiysis*, 20.2, pp. 15-24.
- Saylan, C. & Blumstein, D. T. (2011). *The Failure of Environmental Education. And how we can fix it*. California: California University Press.
- Seed, J. & Macy, J. (1988). Gaia meditations. In J. Seed, J. Macy, P. Fleming & A. Naess. *Thinking like a mountain. Towards a council of all beings* (pp. 41-43). Philadelphia, PNSY: New Society Publishers.
- Snel, E. (2013). *Sitting still like a frog. Mindfulness for kids*. USA: Shambhala.
- Sobel, D. (2013). *Place-based Education. Connecting Classrooms and Communities*. Massachusetts: The Orion Society.
- Sponsel, L. (2012). *Spiritual ecology. A quiet revolution*. Santa Barbara/Denver/Oxford: Praeger.
- Τσεβρένη, Ι. (2019). Εκπαιδώνοντας τους Θωρό των πόλεων: μια εμπειρία βιωματικής προσέγγισης της μη ανθρώπινης φύσης στο πλαίσιο της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης. *Περιβαλλοντική Εκπαίδευση για την Αειφορία*, 1(1), 14-24.
- Tsevreni, I. (2011). Towards an environmental education without scientific knowledge: an attempt to create an action model based on children's experiences, emotions and perceptions about their environment. *Environmental Education Research*, 17(1), 53-67.
- Tsevreni, I. (2021a). Nature journaling as a holistic pedagogical experience with the more-than-human world. *The Journal of Environmental Education*, 52(1), 14-24.
- Tsevreni, I. (2021b). Allaying with the plants: A pedagogical path towards the Planthropocene. *Interdisciplinary Journal of Environmental and Science Education*, 17(4).
- Tsevreni, I. (2022a). A contemplative approach in the framework of environmental education: The potential of mindfulness. *Nature and Culture*, 17(2), 215-234.

- Tsevreni, I. (2022b). Encounters among environmental education and eco-art in the Anthropocene. *The International Journal of Art & Design Education*. DOI: 10.1111/jade.12417.
- Tsevreni, I. (2022c). A mindful walk in the park with young children. Natstart2022. E-poster. *Nature-Based Early Learning Conference, Natural Start Alliance, 2022*. <https://conference.naturalstart.org/node/4810>
- Vauhan-Lee, L. (Ed.) (2013). *Spiritual ecology. The cry of the Earth*. Point Reyes Station, CA: the Golden Sufi Center.
- Vauhan-Lee, L. & Hart, H. (2017). *Spiritual ecology. 10 practices to reawaken the sacred in everyday life*. California: the Golden Sufi Center.
- Φλογαίτη, Ε. (1998). *Περιβαλλοντική Εκπαίδευση*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Willard, C. (2010). *Child's mind. Mindfulness practices to help our children be more focused, calm, and relaxed*. Berkeley, CA, Parallax Press.
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Massachusetts: Harvard University Press.

Η αναφορά στο άρθρο γίνεται ως εξής:

Τσεβρένη, Ι. (2023). Η απομάγευση του φυσικού κόσμου και η υπόσχεση της ενσυνειδητότητας στο πλαίσιο της παιδαγωγικής πράξης. *Περιβαλλοντική Εκπαίδευση για την Αειφορία*, 5(1), Ειδικό θεματικό τεύχος «Σύγχρονες διαστάσεις της Εκπαίδευσης για το Περιβάλλον και την Αειφορία» αφιερωμένο στην Ομ. Καθηγήτρια Ευγενία Φλογαίτη, 124-134. DOI: <https://doi.org/10.12681/ees.35772>

<https://ejournals.epublishing.ekt.gr/index.php/enveducation/index>