

Zaproszenia od żywiołu ognia



GŁOŚNY DIALOG (czucie wyobrażeniowe)

Pierwsza część polega na przyjmowaniu przez naszych uczestników widoków, dźwięków i doznań oferowanych przez las jako komunikatów, które przekazuje nie tylko tobie, ale także leśnym stworzeniom. Zadanie polega na wyobrażeniu sobie, że wszystkie dźwięki, które słyszysz, i ruchy, które zauważasz (jak na przykład ruch gałęzi na wietrze), mają jakiś konkretny cel, chociaż na codzień zakładamy, że są zupełnie przypadkowe i pozbawione znaczenia i więzi. Tak samo możemy podejść do odgłosów wydawanych przez ptaki. Druga część ćwiczenia polega na odpowiadaniu na komunikaty. Zadaniem uczestników jest przemawianie na głos do lasu. Pozdrowienie zjawiska i istoty, które zauważasz po drodze, np.:

„Witaj, drogo. Dzień dobry, sosono. Cześć, strumyku. Dzień dobry, śliczny żuczku, ”.

Ruchy i gesty to kolejny sposób na komunikowanie się z lasem. Pozwólmy swojemu ciału płynąć swobodnie, a być może zaczniesz nawet tańczyć. Mówienie na głos i gestykulowanie pozwalają ujrzeć nam każde drzewo, kamień czy zakręt wyraźniej niż wcześniej.

PATRZENIE (czucie odzwierciedlone, radar ciała, czucie wyobrażeniowe, zmysł serca, wzrok)

Zanim uczestnicy podejść do drzewa, dobrze jest stanąć w pewnej odległości od niego i obserwować je z uwagą, angażując w ten proces całe swoje ciało i wszystkie swoje zmysły. Drzewa lubią być dotykane i doceniane. Dobrze reagują też na przemyślane przycinanie. Nawijając relację, wraz z upływem czasu możemy doświadczyć szczególnej więzi z nimi, zgromadzić wartościowe wspomnienia i cenne nauki.

ROZMOWA Z DRZEWEK (czucie wyobrażeniowe)

Drzewa są bardzo cierpliwymi słuchaczami. Niczego nie oceniają. Możesz im powiedzieć wszystko bez obawy, że zmianą do nas nastawienie lub wykorzystają nasze tajemnice plotkując. Poświęć też nam tyle czasu, ile potrzebujemy. Możesz witać się z nimi po drodze lub usiąść obok, oprzeć się o nie, wspiąć się na ich gałęzie lub wylegiwać się pod nimi. Nie musisz też nic mówić. Już samo przebywanie wśród drzew w naturalny sposób nas odpręża.

Uczestnicy mogą np.:

- Zadać drzewu pytanie dotyczące ich życia,
- Powiedzieć mu coś, czego nie mogą i nie mogli nigdy powiedzieć żadnemu człowiekowi.
- Przekazać mu komplementy; docenić na głos jego liczne dary.
- Podzielić się z nim swoim smutkiem lub radością.
- Poprosić je o radę.

Podobnie jak w przypadku każdej rozmowy, pamiętać należy o zachowaniu dobrych manier. Jeśli uczestnik jeszcze się nie zna z danym - wybranym drzewem, to należy się sobie przedstawić.

SPACER MOJEGO ŻYCIA

To zaproszenie do szczególnego rodzaju spaceru, który służy rozwijaniu świadomości chwili obecnej naszego życia, np.:

- „Sporstka kora mojego życia”.
- „Płynąca woda mojego życia”.
- „Zakurzony szlak mojego życia”.
- „Złamana gałąź mojego życia”.
- „Zaplątane korzenie mojego życia”.

Zadanie nie polega na szczególnej pracy intelektualnej, ale na swobodnym przepływie skojarzeń i analogii.

OFEROWANIE PRZYJAŹNI (czucie wyobrażeniowe, radar ciała)

Zadanie polega na znalezieniu konkretnego swojego drzewa i zaoferowaniu mu swoją przyjaźni. Dobrze zastanwić się, jak byśmy to zrobili, gdybyśmy mieli do czynienia z innym człowiekiem, kotem lub psem. Ile słów byśmy wypowiedzieli i jak? Od czego zaczęlibyśmy naszą rozmowę?

UKŁON (radar riale, zmysł serca, czucie wyobrażeniowe)

Ukłon to gest, który często jest wyrazem szacunku i powitania. “Gassho” w tradycji “zen” to ukłon z dłońmi złożonymi razem przy klatce piersiowej, będący wyrazem szacunku i dbałości. Kłanianie się jest przyjemne i łagodzi serce..