



Wybierz się na spacer do lasu, który znasz i lubisz. Upewnij się, że masz odpowiednią odzież, coś ciepłego do picia, przekąski, matę do siedzenia, ponieważ pogoda bywa jeszcze zmienna. Zarezerwuj sobie czas na kąpiel leśną – mogą to być np. 2 godziny. Możesz dać znać swoim bliskim, gdzie jesteś lub wziąć ich ze sobą.

1. Próg rozpoczęcia.

Kiedy dotrzesz do lasu, daj sobie czas, by rozejrzeć się po miejscu, w którym jesteś, przywitać się z nim. Zwolnij tempo, zauważ otoczenie. Znajdź miejsce, które będzie Twoją umowną bramą do kąpieli leśnej. Może to być przestrzeń między dwoma drzewami, gałąź, która przekroczysz albo inny symboliczny start. Uważnie i świadomie w swoim tempie przekrocz je i rozpocznij spacer.

2. Ciało.

Zwróć uwagę na odczucia z ciała, na oddech. Daj sobie chwilę, by swobodnie nabrać powietrza nosem, chwilę przytrzymać, wypuścić ustami. Poczuj, jak porusza się Twój brzuch. Możesz zrobić krótką rozgrzewkę mięśni – szyi, rąk, nóg, tułowia albo po prostu zauważyć odczucia z ciała. Powoli spaceruj dalej w lesie, gdzie Twoje ciało przebywa wraz z innymi jego mieszkańcami. Wspólny las.

3. Zmysły.

Co jakiś czas zatrzymaj się i eksploruj otoczenie poszczególnymi zmysłami. Nasłuchuj. Zwróć uwagę na dźwięki z bliska, z daleka, na przestrzenie między nimi. Na kolejnym etapie porównaj faktury, których dotykasz różnymi partiami ciała, temperaturę drzew, wilgotność różnych elementów lasu. Dalej niech prowadzi Cię nos. Być może któryś zapach wyda Ci się szczególnie przyjemny. Na kolejnym etapie obserwuj kolory i odcienie oraz kształty. Być może zechcesz przyjrzeć się im z bliska, zauważyć powtarzalność w skali mikro i makro. Teraz, kiedy Twoje zmysły są już obudzone, uważnie wędruj prze las, powoli, oddychając swobodnie i czerpiąc atmosferę lasu wszystkimi zmysłami. Tyle istnień daje znać o sobie, tyle żywiołów... Wspólny las.

4. Relacje.

Zwróć uwagę na to, jakie relacje zachodzą w miejscu, w którym jesteś. W jakiej relacji Ty jesteś z tym miejscem? Może zechcesz jej doświadczyć głębiej? Pooddychać w jednym rytmie ze świerkiem, poruszać się tak, jak gałęzie na wietrze, a może jeszcze jakoś inaczej. Zwróć uwagę, jak w tym krajobrazie wszystko się ze sobą łączy, następuje wymiana, a Ty jesteś elementem tej żywej sieci. Las jest wspólną przestrzenią tylu organizmów... Wspólny las.

5. Zaproszenie wiosenne.

W czasie, kiedy dzień i noc zrównują się ze sobą i rozpoczyna się wiosna, wędrujemy. Być może masz ochotę gdzieś się zatrzymać. Poszukaj elementów, które są w świetle i które spowija cień. A może wolisz zwrócić uwagę na to, co budzi się teraz do życia? Czy widzisz podobne procesy u siebie? Może coś potrzebuje równowagi, a może ciepła, uwagi, by w dobrych warunkach wzrastać, rozwijać się, śpiewać? Może mamy jakieś wspólne z lasem procesy? Wspólny las...

6. Integracja.

Zatrzymaj się na chwilę. Pobądź chwilę z krajobrazem bez oceniania. Jak się teraz czujesz? Jeśli chcesz, możesz zrobić notatki o tym, co ważnego lub ciekawego dla Ciebie dziś się tu pokazało. Zjeść przekąskę, napić się, coś naszkicować, napisać wiersz? Pomyśl, z czym kończysz ten spacer, co zabierasz do domu? A następnie – czy jest coś, za co czujesz wdzięczność wobec tego miejsca? Co daje Ci las? Co Ty chcesz dać mu? Wymiana. Wspólnota. Wspólny las...

7. Próg zamknięcia.

Skieruj się do wyjścia, Twoja kąpiel leśna dobiega końca. Kiedy poczujesz, że to ten moment, znajdź miejsce, które będzie progiem zakończenia tego procesu dla Ciebie. Może to być ta sama brama, co na początku drogi lub zupełnie inny symbol. Możesz przejść przez gałąź, klasnąć w ręce i – zakończyć kąpiel leśną. Dziękujemy za wspólne doświadczenie, wędrowanie osobno, a jednak razem. Łączy nas polska przyroda i las. Wspólny las.