

Witaj w gnieździe.

Poświęć chwilę, aby poczuć się komfortowo w miejscu, w którym się teraz znajdujesz. Dostosuj poduszki i koce tak, jak potrzebujesz. Połóż się wygodnie, oprzyj plecy o drewnianą podłogę lub o różową tkaną siatkę.

Pośrodku gniazda znajduje się kosz z nasionami. Tutaj każde nasiono stanowi swój własny świat. Każde nasiono przechowuje wspomnienia: przeszłe doświadczenia z życia rośliny w określonym środowisku, wspomnienia przemieszczania się po (różnych) ziemiach, wspomnienia przodków, które nosiły to nasiono, gościły je, opiekowały się nim.

Każde nasiono posiada unikalny wzorzec wiedzy i strategii rozwoju. Jednak za każdym razem, gdy nasiono gdzieś ląduje, rozwija się w dynamicznej relacji z warunkami, które napotyka. Nasiona są wyrazem życia, które chce żyć. Nasiona są darami roślin dla przyszłych pokoleń, ofiarowanymi pod koniec sezonu wegetacyjnego lub pod wpływem stresu. Nasiona mają być w ruchu.

Nasiona to miejsca potencjalnych początków i wielu przeszłości. Nasiona towarzyszyły wielu podróżom na różne sposoby: podróżowały na futrach stworzeń lądowych, skrzydłach ptaków, poprzez układ trawienny różnych zwierząt, zostały wplecione we włosy uciekinierów, włożone w ubrania migrantów, przechowywane w cennych miejscach podróżowały z wiatrem, ogniem i drogami wodnymi. Niektóre nasiona mogą pozostawać w stanie uśpienia przez długi czas, dopóki warunki wokół nich nie będą odpowiednie. Nasiona są wywrotowe. Nasiona są inteligentne. Nasiona mają opowieści do przekazania.

W tej podróży zapraszam Cię do doświadczenia nasiona od wewnątrz.

W tym procesie zaufaj wszystkiemu, co pojawia się w Twojej wyobraźni. Po prostu powiedz "tak" pierwszemu obrazowi lub odczuciu, które się wyłania i zobacz, dokąd cię prowadzi. Staraj się nie oceniać ani nie analizować. Co widzisz i czego doświadczasz może być znajome lub fantastyczne. Cokolwiek się pojawia, jest właściwe. Podążaj za wskazówkami, słuchając swojej intuicji i ciekawości, podążając za tym i obserwując, dokąd cię to zaprowadzi.

Jeśli jesteś gotowa / gotowy, przeczytaj instrukcję, a następnie zamknij oczy i zanurz się w odczuciach swojego ciała.

Poczuj, że Twoje oczy są ciężkie i spoczywają w czaszce. Czaszka jest ciężka i spoczywa w gnieździe, cały tył kręgosłupa ląduje i spoczywa w tym miejscu, teraz. W twoim ciele poczuj oddech dokładnie takim, jakim jest teraz. Gdzie go odczuwasz?

Wraz ze wznoszeniem się i opadaniem oddechu, skoncentruj się na skórze. Poczuj, jak każdy jej por, również oddycha. Gąbczasta, porowata skóra, która pośredniczy między tym, co na zewnątrz, a tym co wewnątrz Ciebie.

Poprzez oddychanie porów połącz się z oddychaniem komórek. Oddychaniem każdej komórki w twoim ciele. Wyobraź sobie, że wszystkie komórki oddychają równocześnie.

Wyobraź sobie jedną dużą komórkę niczym dużą membranę, która zawiera i utrzymuje cię ze wszystkich stron, całe twoje ciało. Komórka ta otacza cię bezpiecznie i wygodnie.

Kiedy wczuwasz się w tę komórkę, zaufaj, że zanieś cię dokładnie tam, gdzie potrzebujesz się znaleźć. Kiedy zaczynasz poruszać się, wyobraź sobie, że opadasz. Ta komórka jest w stanie prześlizgnąć się przez strukturę gniazda, poruszając się w dół, przejść przez fundament tego budynku, lądując głębiej warstwa po warstwie. Wyobraź sobie, że przemieszczasz się przez górną warstwę gleby, która pośredniczy między atmosferą a podziemiem. Prześlizgujesz się przez skórę ziemi. Spadasz przez coraz głębsze warstwy ziemi. Spadasz swobodnie, komórka wie, gdzie potrzebujesz się znaleźć i niesie cię tam, teraz.

Wyobraź sobie, że ta komórka przekształca się w nasiono. Poczuj, że jesteś przenoszona wewnątrz tego nasiona.

A jak przenoszone jest to nasiono? Czy wybucha, ślizga się po wodzie, przyczepia się do innej istoty, czy leci na wietrze? Jak się przemieszcza? Gdzie się przemieszcza? Jakie środowiska lub atmosfery mijasz?

Poczuj, że to nasiono zbliża się do miejsca lądowania. W jaki sposób nasiono dociera do tego miejsca? Czym jest to miejsce? Jak się tu czujesz?

Rozejrzyj się 360 stopni wokół siebie. Gdzie jesteś? Co żyje wokół ciebie w tym miejscu? Co otacza twoje nasiono? Co się dzieje w tym miejscu? Czy są tu inne istoty lub struktury? Czy jest jakiś ruch lub aktywność?

Jaka jest faktura tego miejsca? Czy jest wilgotne, suche, gęste, czy przestronne? Jaka jest temperatura tego miejsca? Jaka jest pora roku? Jaka jest pogoda?

Czy jest tu światło, czy panuje ciemność? Jakie są kolory tego miejsca?

Niczym obiektyw aparatu, który jest w stanie ustawić ostrość i dostroić się do szczegółów, powiększasz i zbliżasz się do niektórych szczegółów tego miejsca. Co widzisz?

Teraz, patrząc z powrotem w kierunku nasionka – jaka jest proporcja tego nasiona do jego otoczenia?

Teraz wróć do odczuwania wewnętrznego świata tego nasiona – jaką formę ma to nasiono? Jaki ma kształt?

Czy nasiono jest utrzymywane wewnątrz jakichś struktur lub warstw?

Czy jest okrągłe, płaskie, długie, krótkie, lekkie czy ciężkie?

Dotknij tego nasiona – jakie to uczucie? Jaka jest faktura tego nasiona? Jest miękkie czy wyboiste, kolczaste, lepkie czy lekkie i przewiewne?

Teraz, we wnętrzu nasiona, wczuj się w pamięć, którą zawiera to nasiono. Spójrz za siebie i zobacz, jak rozwijają się wspomnienia tego nasiona. Co pamięta to nasiono?

Gdzie podróżowało? Jakie ciała spotkało? Czego doświadczyło to nasiono? Przez co przeszło? Jakie zmiany widziało?

Wyobraź sobie przodkinie i przodków tego nasiona – skąd ono pochodzi? Z czego wyewoluowało?

Poczuj systemy korzeniowe, którymi łączy się to nasiono. Patrząc wzdłuż jednego korzenia, do najdalszego punktu, jaki możesz dostrzec... czego dotyka? Z czym się tam spotyka?

Wróć i spójrz w górę – zobacz roślinę, która wyrasta z tego nasiona. Jaką ma formę? Jak pachnie? W jakim środowisku żyje? Co rośnie wokół niej?

Zobacz ewolucję tej rośliny – kwitnienie, owocowanie, proces rozkładu... Powoli, patrząc w dół, wyobraź sobie, jak ta roślina oferuje światu swoje nasiona. Jak to nasiono powraca, by spotkać się z ziemią?

Zapytaj to nasiono, czego potrzebuje, aby się rozwijać?

Zobacz i poczuj marzenie tego nasiona. Jakie marzenie kryje się w tym nasionku? Zaufaj, że jest tam przechowywane.

Teraz jesteś gotowa / gotowy do odejścia.

Wyobraź sobie, że zaczynasz się oddalać, oddalać się coraz bardziej od tego miejsca lądowania, widząc je w coraz większej odległości. Oddalając się, wyobraź sobie, że wysyłasz jemu wdzięczność. Ślad wdzięczności rozciąga się w kierunku tego miejsca. Podróżujesz z powrotem w kierunku gniazda, tego miejsca i tego czasu, tutaj i teraz.

Jesteś tutaj, w tym ciele, leżąc w tym gnieździe, w tym budynku, w tym miejscu i czasie. Co czujesz teraz w twoim ciele?

Poczuj wszystkie miejsca, w których ciało styka się z gniazdem. Stopy spoczywają w gnieździe, tył kręgosłupa, tył głowy.

Weź głęboki oddech i przeciągnij się, rozciągnij palce u rąk, nóg, ramiona, tułów.

Delikatnie, powoli otwórz oczy, wpuszczając z powrotem pole widzenia, poczuj kolory i właściwości światła w tym miejscu, tutaj, teraz.

Jak zakończysz swoją podróż w gnieździe, podejdź do kosza w centrum gniazda i spędź chwilę z nasionami, które tam znajdziesz. Otwórz różne woreczki, dotknij nasion, zwróć uwagę na ich szczegóły. Zobacz i rozpoznaj każde nasiono w jego niepowtarzalnym świetle.

Jeśli zechcesz, możesz zabrać kilka nasion ze sobą. Zobowiązujesz się tym samym do kontynuowania ich podróży i obserwowania, jakie życie rozwija się dzięki nim i roślinom,

które z nich wyrastają. Na jednej z pustych małych karteczek możesz pozostawić kilka słów lub rysunek związany z tymi nasionami lub z tym, czego przed chwilą doświadczyłeś / doświadczyłaś.

Dziękuję.