

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2021.

AZ „EZERARCÚ” ERDŐ

8. számú melléklet

Meditációs szöveg

A fák nagyon fontosak a földi élet szempontjából. Ők termelik a világ oxigénjének a felét. Ők tartják szilárdan a talajt, és akadályozzák meg az eróziót. Állatok milliárdjainak adnak élelmet és védelmet. Környezetüket ők melegítik fel télen, és hűtik le nyáron árnyékukkal; a fák bennünk a szépséget, a méltóságot, az erőt és a nyugalmat idézik fel. Hunyd be szemed. Látod önmagadat, amint nagy lombos fákkal teli erdőn sétálsz keresztül.

Most az erdő közepén egy tisztásra érsz. Állj meg, fordulj a nap felé, és érezd úgy, hogy te is egy nagy fává válsz ebben az erdőben. Állj válszélességű terpeszbe. Érezd, ahogyan csípődből kinő a nagy karógyökér. Érezd, hogyan nő bele a földbe a felső lábszáradon, térdeden és a sarkodon keresztül. Karógyökered átjut a puha felső talajon, majd egyre lejjebb és lejjebb hatol az agyagba. Engedd, hogy karógyökered egyre mélyebbre hatoljon a földbe, míg a tíz métert meghaladó mélységet el nem éri.

Most engedd, hogy közvetlenül a talajfelület alatt minden irányban oldalgyökereid nőjenek ki. Hadd nőjenek ezek jobbra, balra, előre és hátra. Terjeszd ki ezeket egyre messzebbre és messzebbre, a törzstől három, hat, majd tíz méterre. Csendben ide-oda kilengve érezd, hogy milyen szilárdan gyökerezel a talajban. Lélekben tekints végig nagy törzseden. Látod, milyen magas és kerek vagy? Kérged sima vagy durva? Világos vagy sötét?

Most kövesd végig törzsedet felfelé, egészen addig, amíg el nem jutsz a legvastagabb ágakig. Kövesd ezeket, amíg egyre kisebb, az ég felé nyújtózóknak ágakká osztódnak. Nyár van, az élet könnyű, a nappalok hosszúak, a nap pedig melegít. Egy szellő ide-oda fújja ágaidat.

Amikor eljön az ősz, a napok lerövidülnek, a napfény pedig egyre veszít erejéből. Hullasd el leveleidet, és kezd meg nyugalmi időszakodat. Felkészülsz és védekezel a közelgő tél hidege ellen.

Kitör a vihar, ágaid teljesen átnedvesedtek. Hallgasd csak, hogy a víz hogyan csepeg lefelé ágról ágra, majd a földre.

A vihar lassan csillapodik, a szél elül. Az erdő megint csendes. Ágaid most kopaszok. A hőmérséklet csökken, és elkezdődik a havazás. Érzed, hogyan gyülemlik fel a hó az ágaidon. Úgy tűnik, mintha az erdőben minden állati élet megszűnt volna. Te is majdnem elhaltál, szöveteidnek egy százaléka él.

Kis rügyeidben azonban már ott várakoznak a következő év levelei és virágai. Olyan vagy, mint a gyermek anyja ölen. Vársz, amíg eljön a te időd, vársz a tavaszra.

Most bontakozz ki, mint egy kis zsenge, világoszöld tavaszi levélke. Nyílj ki teljesen a tavaszi nap számára, és fogadd annak melegítő, energiát adó sugarait.

Most egy fákról szóló költeményt fogok felolvasni. Te a fának mindig azzá a részévé válsz, amiről a leírás szól. Az első szakasz után kinyithatod a szemedet. A gyökerek mélyen lenyúlnak a nedves földbe, és engem itt tartanak.

Az én magas, kerek törzsem,
mely hatalmas és mégis karcsú,
erős és mégis hajlékony,
az élet hordozója.

Hosszú ágaim felnyúlnak az égig,
csúcsaikat az ég csiklandozza,
a nap csókolja.

Minden életet magukhoz hívnak,
hogy közöttük,
alattuk és bennem,
oltalomra leljenek.

Az élet átjár engem,
minden életet magamhoz hívok.

A gyökerek mélyre,
az ágak magasra nyúlnak.

Én mindkét világban,
az égben és a földön is élek.