"IEDOMĀTA KOKA" STĀSTS

Kad spēlētāji ir nostājušies zem koka jūs varat sākt savu stāstījumu.

"Aizvenet acis ...

Koki ir ļoti svarīgi visai dzīvībai uz Zemes. Tie dod tik daudz skābekļa. Tie nodrošina ar barību, patvērumu un rūpējas par piemērotu vidi visam dzīvajam mežā.

Koki sasilda gaisu ziemā, un neļauj sakarst vasarā. To radītā vide nodrošina visas meža dzīves veselīgu pastāvēšanu. Koki iedvesmo mūs uz domām par skaisto, cēlo un spēcīgo un rāmo.

Stāvi ar pēdām plecu platumā, tā ka tu sajūti spēku un stabilitāti. Iedomājies mežā kokus tev priekšā, aizmugurē, tev blakus pa kreisi un pa labi. Cik vien tālu tu spēj saskatīt – tev apkārt ir koki.

Sajūti spēcīgu koka sakni, galveno sakni, kā tā sniedzas cauri tavām kājām un pēdām zemē. Tā sasniedz 1-2 metru dziļumu. Jūti kā sakne aug resnumā un garumā – akmeņi stingri notur to zemē.

Tagad pavisam tuvu zemes virskārtai uz sāniem sāk augt tavas daudzās sānsaknes arvien plašākā un plašākā aplī – 3-10 m un tālāk. Katras sānsaknes galā ir daudzi sīki, smalki matiņi – spurgaliņas. Sajūti tās izaugam un aizpildām ik katru mazu zemes gabaliņu apkārt kokam.

Šeit pazemē ir tik daudz vietas augšanai kā debesīs virs koka. Sajūti kā saknes notur tevi staltu pretim debesīm. Uzmanīgi pašūpojies uz priekšu un atpakaļ.

Domās aplūko savus resnos zarus, skaties cik tie lieli un resni. Vai tava miza ir gluda vai raupja? Vai tā ir gaišā krāsā vai tumša? Virzies pa zariem arvien augstāk un augstāk, līdz tie sāk sazaroties, tad vēl un vēl, līdz sīkākie sniedzas debesīs. Seko līdzi zariem – arvien sīkākiem un sīkākiem līdz tu vari redzēt pašas zaru galotnes.

Kādas ir tavas lapas? Vai tās ir lielas un smailas? Vai tās ir mazas un apaļas?

Ir vasara. Saule ir silta un dienas garas. Mežā iešalcas vējš un viegli sakustas tavi zari uz priekšu un atpakaļ.

Izplet savas rokas un sajūti kā visas tavas lapas pārvērš saules gaismu un gaisu dzīvībā. Lapās veido barību, pateicoties saulei. Tās atlikumu paglabā. Sajūti kā barības vielas pārvietojas lejup pa zariem uz stumbru un tālāk uz saknēm.

Dziļi zemē tu ar savām smalkajām saknītēm uzņem mitrumu Tas tiek uzsūks ar saknītēm it visur. Ūdens saknēs kā mazas straumītes satek kopā un vienā varenā plūsmā pa stumbru pārvietojas arvien augstāk un augstāk un pa zariem uz lapām un tad nokļūst atmosfērā. Turpini veidot vielas, pateicoties saulei – sajūti to plūstam caur tevi. Sniedz ūdeni no zemes debesīm un piesātini apkārtējo gaisu ar mitrumu.

Nu ir rudens – dienas ir īsākas un saules gaismas ir mazāk. Tavi dzīvības procesi norit lēnāk un tu esi pārstājis ražot barības vielas. Gaiss ir vēsāks un no zariem krīt dažas lapas. Tās krīt pie tava stumbra un saknēm. Gaiss kļūst vēsāks un sula no lapām un zariem atplūst uz stumbru un tad uz saknēm. Te barība ir paglabāta nākošā pavasara plaukšanai.

Sulai atplūstot no tavām lapām, tās krāsojas spilgtās krāsās. Kāda ir tavu lapu krāsa: sarkana – dzeltena – oranža vai dzeltena? Novēro visas savas lapas, visos tavos zaros, kas staro krāsās. Un paskaties uz kokiem tev apkārt, ietērpušos liesmainās rudens krāsās.

Negaisa mākoņi parādās pie horizonta, debesis satumst. Vēja brāzmas pūš tavos zaros, lietuslāses triecas pret tavām lapām. Nikns vējš nu pūš cauri mežam daudzas tavas lapas nobirst uz zemes. Cieši paskaties uz mežu. Tavas un blakusesošo citu koku lapas ir noklājušas zemi visapkārt tev.

Arvien stiprāks vējš sāk pūst no jūras puses. Klausies tās rēkoņu, kā tā brāžas cauri mežam.

Dzirdi, kā tas gaudo, tev tuvodamies. Spēcīgas brāzmas rausta un plosa tavus zarus. Kā kuģis vētrainā jūrā tu šūpojies šurpu turpu, šurpu, šurpu, turpu. Tikai tava spēcīgā galvenā sakne un stiprās sānu saknes droši tur tevi noenkurotu zemē.

Vētra apsīkst. Vējš mazinās. Tavi zari tagad ir kaili un zeme ir iekrāsojusies ar zeltainām, dzeltenām un sarkanām lapām. Cita pēc citas tavas pēdējās lapas atraujas no zariem un viegli krīt uz zemes. Temperatūra pazeminās un sāk snigt. Tavs tumšais siluets stāv kontrastaini pret pelēki tumšajām ziemas debesīm.

Mežs ziemā ir kluss un mierīgs. Un tikai daži braši putni ir sadzirdami. Varbūt putni un zīdītāji ir devušies prom uz siltāku vietu. Arī tu esi sastindzis - tikai viena simtā daļa no dzīvajiem audiem kā tievs dzīvības pavediens stīdz tavā stumbrā. (Pauze.)

Ziemas dienā tu esi gandrīz nedzīvs. Bet tavos sīkajos pumpuros jau glabājas nākamā gada lapas un ziedi. Redzi, kur tie ir, tavos zaru galos. No ziemas aukstuma tos pasargā vaskainais apvalks, šie pumpuri ir tava jaunā dzīvība nākamajam gadam. Pietupsties, nometies rāpus un kļūsti par sīciņu lapas pumpuriņu. Kaut arī sals sasaldē visu apkārt, Tu esi līdzīgs bērniņam māmiņas klēpī, kas gaida garākas un siltākas dienas.

Ar katru nākošo dienu, saule sniedzas augstāk debesīs, un siltums izplatās visapkārt. Kad silto un garo dienu skaits ir pietiekošs, sulas sāk plūst pa saknēm augšup līdz galvenajai saknei un tad pa stumbru un tālāk uz zariem, līdz pat zaru galiņiem. Tur tā pamodina maigi zaļas lapiņas.

Mosties. Celies. Lēnām plaukst mazmazītiņas pavasara lapiņas. Ar katru dienu tās aug lielākas, kļūst zaļākas. Pilnībā atveries pavasarim, un saņem tā dzīvību radošu starojumu. Sūti barojošo enerģiju lejup visā kokā. Kļūsti par viena zara lapām, savāc un tad dod visam kokam enerģiju un dzīvības spēku, ko tu saņem no saules.

Pavasaris ir neiedomājamas augšanas un atjaunošanās laiks. Atjaunojas 99 % dzīvo audu. Tavu zaru gali aug uz priekšu uz zaļo. Tavās saknēs atkal ir atdzimusi intensīva vielmaiņa. Tu audz gan uz augšu, gan uz leju, un nedaudz resnumā pieņemas arī tavs stumbrs.

Tava atjaunotne pievienojas milzīgajai visa meža atjaunotnei. Daudzi dzīvnieki ir atgriezušies. Sniedz vienu zaru pretim mazam dziedātājputniņam, un tas uz tā nosēžas. Ziedoši augi spraucas no zemes un uz augšu. Brieži un stirnas ganās zem taviem zariem.

Visa dzīva radība mežā ir atkarīga no tevis, - barība, patvērums, jā, to labsajūta patiesi ir atkarīga no tevis. Džons Mūrs teica, ka tā ir “tā ir visaptveroša mīlestība, kas ir virs, zem un caurstrāvo visas lietas” Izplet savus zarus pāri visām meža dzīvajām radībām, mīlot un sargājot tās. Sajūti, ka jūs visi kopā esat viena dzīvība - skaista un harmoniska. (Pauze.)

*"Turiet acis aizvērtas un lēni nogulieties uz muguras. Es gribu jums nolasīt dzejoli par dažādām koka daļām.*

Saknes sniedzas dziļāk

sasniedzot

cauri mitrumam zemes dzīles.

Uz leju, uz leju

turat mani te.

*Atveriet acis un palūkojieties uz šī lielā koka stumbru un tad uz lielā koka zariem.*

Mans lieliskais apaļais stumbrs,

masīvs un slaids,

kļuvis tik izturīgs

dzīvības vadītājs

Mani garie zari,

sniedzas prom telpā

kurus kutina vējš

un skar saule

Visa meža dzīvība

saņem patvērumu

zem manis, manī

Saknes noenkurotas dziļi

zari diženi augstu,

Es dzīvoju abās pasaulēs

zemē un debesīs.

*Klausītāji paliek guļot, veroties virs viņiem esošajos koku zaros, vadītājs nolasa sekojošu padomu:*

Mana sirds ir noskaņota uz klusumu ko iedvesmo dabas miers

-Nazrat Inayat Khan

*Vadītājs turpina*

Vai visi koki var apsēsties tagad. Padomājiet par trim vārdiem vai frāzēm kas vislabāk apraksta jūsu pieredzi esot par koku. Kad jūs būsiet gatavi, lūdzu, sakiet skaļi jūsu vārdus vai frāzes.

Ir lieliski dzirdēt dalībniekus aprakstot koku, piedzīvojumus esot par gadalaikiem, mijiedarbību ar citām meža radībām, un sajust dzīvības enerģiju plūstam caur ķermeni. Te ir daži vārdi, ko dalībnieki visbiežāk raksta:



Kad klausītāji nedaudz atguvušies no stāstījuma, cieši uzaiciniet viņus dalīties izjūtas par pārdzīvoto – katram jāpasaka trīs vārdi, kas vistrāpīgāk raksturotu viņu izjūtas. Ja grupā jau valda saliedētības un uzticības atmosfēra, tie var būt arī teikumi, garāks stāstījums, varbūt pat dzejolis. Lai runā tikai tie, kas to vēlas, taču uzdevumam jābūt pavisam vienkāršam, lai arī dalībnieki, kuri parasti nejūtas droši izteikt savas domas, nebaidītos runāt. Tāpēc iesākumā tas var būt kaut vai viens vārds, kas veicinātu lielāku grupas atraisītību. (Sastādītāja piezīme.)