

ÚTMUTATÓ A SAJÁT ERDŐMERÜLÉSEDHEZ

EGY LÉPÉS BEFELE –
A TERMÉSZETEN KERESZTÜL

TÓBIÁS-MOHÁCSI REBEKA
GYÓGYULJ A TERMÉSZETTEL

WWW.MOHACSIREBEKA.HU

KEDVES OLVASÓM

Volt már olyan reggeled, hogy felkeltél – és már fáradt voltál?
Pedagógusként évek óta látom, hogy nemcsak a gyerekek fáradnak el –
mi, felnőttek is, akik mindent visznek, és közben lassan elfelejtik, milyen
megállni, milyen csendben lenni, milyen önmagukhoz tartozni.
Én is ott voltam egyszer – és az erdőben találtam meg azt, amit sokáig
kerestem. Nem egyik napról a másikra, és nem valami nagy
felismeréssel, csak csendben, lassan, ahogy a természet szokta.
Visszaadta, amit a rohanás elvett: a saját ritmusomat.
Ez az útmutató azért készült, hogy te is megkapd ezt az első lépést –
egy park vagy erdő elegendő hozzá, és a szándék, hogy megérkezz.
Ha téged is megszólít ez a gondolat – örülök, hogy itt vagy.

Szeretettel:
Rebeka



TÓBIÁS-MOHÁCSI REBEKA
BIOLÓGUS, PEDAGÓGUS
ÁLLATASSZISZTÁLT KOORDINÁTOR



RÁHANGOLÓDÁS

A fák között más az idő – lassabb, mélyebb, mintha a természet tudná, hogy nem kell sietni. A szél végigfut a lombokon, a madarak mondanak valamit egymásnak, és te egyszer csak rájössz: hallgatsz, nem gondolkodsz, csak vagy. A talaj megtart, és valahogy tudod, hogy nem kell kapaszkodnod sehová – mert valami, ami sokkal nagyobb nálad, már rég tart.

FIGYELJ A TESTEDRE

A séta során felkínált gyakorlatok lehetőségek – nem kötelező feladatok, nem elvégzendő leckék. Mindig figyelj arra, mi esik jól a testednek, mi van körülötted, mi hív. Ha egy gyakorlatnál azt érzed, hogy valami más vonz, nyugodtan kövesd azt a hívást. Az erdő mindig kínál valamit – csak nyitottnak kell lenni rá.

LASSULJ LE

Az erdőmerülés szelíden, de hatékonyan terel az elcsendesedés felé – sokszor azonban nehéz tempót váltani. Természetes, ha először feszültséget érzel, amikor nem a megszokott ritmusodban haladhatsz. Ne igyekezz feladatként erdőmerülni – csak merülj el, és bízz abban, hogy az erdő vezet. Az örömet keressük, nem a teljesítményt. Ha valami megakaszt, megérint, megmosolyogtat – az pontosan az, amire figyelni érdemes.

TARTSD TISZTELETBEN

Ahol jársz, az élőlények otthona. Próbálj körültekintéssel haladni, ne taposs össze semmit, ne hagyj magad után semmit – lábnyomodnál többet ne. Ha szemetet látsz és van nálad egy zacskó, szedd össze és vidd el. Gondolj arra, hogy te nem járulsz hozzá a természet terheléséhez – és ez már önmagában értékes.



FELKÉSZÜLÉS

Sokszor hallom, hogy valaki azért nem megy ki az erdőbe, mert nem tudja, mire számítsen, mit vigyen, hogyan készüljön fel. Pedig az erdőmerülés nem teljesítmény – de az, hogy a tested kényelmes legyen, sokat segít abban, hogy a figyelmed valóban felszabadulhasson. Ezért szedtem össze, ami igazán számít.

FIGYELJ A TESTEDRE

Mielőtt útra kelsz, gondoskodj magadról – igyál, egyél valamit, és menj el mosdóba. Hangzik prózainak, de ha a tested kényelmes, a figyelmed felszabadul. Mindig figyelj arra is, mi esik jól a testednek az erdőben – a gyakorlatok meghívások, nem elvégzendő feladatok. Ha valamelyiknél valami más vonz, kövesd azt bátran, az erdő mindig kínál valamit annak, aki nyitott rá.

ÖLTÖZKÖDÉS

Nincs rossz idő, csak rossz ruha. Öltözz rétegesen, vigyél egy plusz pulóvert – az erdőben sokat állunk, hűvösebb lehet, mint gondolnád. Vízálló cipő kötelező, esőkabát ajánlott.

FELSZERELÉS

Vizet és egy kis nassolnivalót vigyél magaddal, rovarriasztót, és ha szeretnéd rögzíteni, ami megérint – egy kis füzetet és tollat.

KULLANCSONK

Hazaérés után vizsgálj át magad – különösen a testhajlatoknál. Ha kullancsot találsz, távolítsd el mielőbb, vagy keresd fel házi orvosodat.

BIZTONSÁG

Ha egyedül indulsz, add valaki tudtára, hová mész és mikor térsz vissza – ez nem aggodalmaskodás, hanem önmagad iránti felelősség. Ha nem ismered a területet, vigyél magaddal térképet arra az esetre, ha elveszne a térerő. Tájékozódj előre arról, milyen növények és állatok élnek arra – a természetben való jelenlét figyelmet is jelent, nem csak megérkezést.





MIELŐTT ELINDULSZ

Mielőtt elindulsz, szánj egy percet magadra – írd le, hogyan érzel most, hogy lásd, mit hozhat neked ez a séta.

Három szó, ami most leír engem

1

2

3

Hogyan érzem most magamat?

Mire lenne most a legnagyobb szükségem?



MEGHÍVÁSOK AZ ERDŐBEN

Válaszd ki azt, amelyik megszólít – vagy végezd el mindhárom sorban, ahogy az erdő vezet.

ÉRINTSD MEG AZ ERDŐT

Tapints meg mindent, ami kíváncsiságot ébreszt – egy fa kérge, egy mohos kő, egy levél, bármi, amit a kezed keres. Érintsd meg lassan, és engedd, hogy a tapintás ne csak a kezedben maradjon, hanem terjedjen szét az egész testedben. Milyen a felszíne, a hőmérséklete, a súlya? Mikor érintetted utoljára ilyen figyelemmel valamit – és nem csak átnyúltál rajta?

TALÁLJ EGY HELYET

Keress egy helyet, ahol valami megállásra készlet – ahol a tested azt mondja: itt. Telepedj le, ahogy jólesik, és maradj ott, anélkül, hogy bármit kellene elérned vagy bizonyítanod. Mikor volt utoljára, hogy valóban csak magadé voltál?

TALÁLKOZZ EGY FÁVAL

Keress egy fát, amelyik valamiért megragad – nem kell tudnod, miért, a tested tudja. Állj mellé, érintsd meg a kérgét, nézd meg, hogyan áll a földben, milyen mélyre nyúlnak a gyökerei. Ez a fa itt van évek, talán évtizedek óta, csendben, ugyanazon a helyen – miközben te rohantál. Vajon mit mondana neked, ha beszélni tudna?





MIUTÁN VISSZATÉRTÉL

Mielőtt folytatod a napod, szánj egy percet arra, hogy leírod, hogyan érzel most. Sokszor meglepő, mennyit változik valami egy séta alatt – még akkor is, ha útközben nem vettük észre.

Három szó, ami most leír engem

1

2

3

Hogyan érzem most magamat?

Mi az, amit magammal viszek ebből a napból?



GYÓGYULJ A TERMÉSZETTEL

Tóbiás-Mohácsi Rebeka

HOGYAN TOVÁBB?

Az egyéni séta szép kezdet – de más, amikor nem egyedül mégy. Egy csoportos erdőmerülésen nem kell azon gondolkodnod, mit csinálj épp, merre menj, meddig maradj – valaki tart neked teret, hogy tényleg megérkezz. A csend, amit együtt ülünk meg a természetben, egészen más minőségű, mint amit egyedül találsz.

Amikor mindenki ugyanarra figyel – a fákra, a szélre, önmagára – valami megmozdul, amit fejben nem lehet előre tudni, csak átélni lehet, ott, a fák között, ahol az idő másképp telik.

Ha megszólított ez az útmutató, gyere el egy erdőmerülésre – szeretettel várlak.



SZERZŐI JOGOK

Ez a munkafüzet gondos odafigyeléssel és szeretettel készült – a saját szellemi tulajdonom.

A munkafüzet tartalmát részben vagy egészben – a szerzői jogról szóló 1999. évi LXXVI. törvény értelmében – írásos engedélyem és hozzájárulásom nélkül tilos más felületen közzétenni, átdolgozni, sokszorozítani vagy terjeszteni. Ha viszont megszólított, amit itt találtál, szívesen veszem, ha továbbadod – nem a fájlt, hanem az élményt. Mesélj róla annak, akinek jót tehet.

Hálával,
Rebeka

