



JAG ÄR HEMMA

Stå still, slut ögonen och andas en stund. Öppna ögonen och fokusera på stigen framför dig. Gå långsamt och var medvetet närvarande i dina steg och i din andning. Upprepa följande när du går:

Jag är här.

Jag är hemma.



ESS av MEDITATION

ANDAS IN

Sitt i en behaglig position och låt dina fingertoppar nudda marken. Slut ögonen, fokusera på din andning och lägg märke till din omgivning.

Föreställ dig nu att du andas in omgivningen och andas ut känslor och stressfaktorer som du vill bli av med. Andas in naturens läkande kraft och andas ut mänskliga bekymmer som inte gagnar dig.

Gör så tills du är till bredden fylld av naturen.



TVÅ av MEDITATION

OMHÅLLEN

Hitta en bekväm och vilsam plats
att ligga på.

Blunda, slappna av och föreställ dig
att din kropp sjunker ner i marken
så långt som känns behagligt.
Så långt att du känner dig omhållen
och älskad, kramad av naturen.



TRE av MEDITATION

TA EN TUPPLUR

Hitta en bekväm plats att ligga på eller häng upp en hängmatta. Lagg dig och vila. Ta en tupplur.

Sätt alarm om så behövs.

Men helst inte.



FYRA av MEDITATION

SÄG HEJ

Presentera dig för träden, växterna,
svamparna och stenarna. Be om lov
innan du kramar eller rör vid dem.

Lyssna efter svaret.

Vem bjuder in dig?



FEM av BETRAKTANDE

FÖRE BÖRJAN

Leta efter början. En ung planta,
det knappt hörbara porlandet av
en källa, spårets början.

Fråga dig själv: vad kom innan det?
Hur långt tillbaka kan du sträcka
den frågan?
Vad är en början?



SEX av BETRAKTANDE

UTRYMMEN

Reflektera över utrymmen.

Mänskliga utrymmen, djurs
utrymmen, växters utrymmen
och var de möts.

Hur överlappar och interagerar de?

Finns här konflikter?

Finns här samklang?

Finns här kärleksberättelser?



SJU av BETRAKTANDE

DITT VAL

Välj vad du vill se.
Leta sedan efter det.



ÅTTA av BETRAKTANDE

MED FULL KRAFT

Primalskrik. Yla som en varg.
Sjung för hela skogen.
Vad som än känns rätt för dig –
gör det med full kraft.



NIO av LEK

MEDDELANDET

Lämna ett meddelande
till någon eller något.



TIO av LEK

FÖDELSE

Finn eller skapa
en livmoder i naturen.
Ligg i den så länge som du
behöver, blunda och föreställ
dig att vara tillbaka.
Återföds sedan ur naturen.



BARN av LEK

MIN KOPP TE

Håll ögonen öppna efter växter
som skulle passa till ett örte.
Använd enbart växter som du är
säker på är bra för dig. Avsluta din
utevistelse med en kopp varmt te
av örter som du själv har plockat.



UPPTÄCKARE av UTFORSKANDE

PILGRIMSVANDRING

Hitta en pilgrimsled som tilltalar
dig och bestäm hur långt eller
länge du ska gå.

Sätt sedan en fot framför den andra
och börja gå, precis som så många
gjort innan dig och så många
kommer att göra efter.



BESKYDDARE av UTFORSKANDE

PLANTERA ETT TRÄD

Plantera ett träd.
Ta hand om det.



ÄLDSTE av UTFORSKANDE