

シェアリング・ネイチャー森林浴エクササイズ

まず2本の木の間の魔法のポータル（入口）を探し、森の中のウォークを始めましょう。感覚を研ぎ澄ましたまま、この入り口を通り抜けましょう。

あなたの周囲の木々の存在を感じて下さい… 空高くそびえるその幹を辿り… のびやかに広がる枝を眺め… 鳥の声に耳を傾け… 木々の声に耳を傾け… 森の中を漂う風を見て感じて… 癒しに満ちた森林の香りを嗅ぎ、吸い込んでください。

■呼吸の相互交換

空を眺め… 太陽の位置を確かめましょう。周囲の木々が太陽の光のエネルギーを吸収し、植物糖質を作り、光合成を通して酸素を放出する様子を観察しましょう。

平均的な大きさの木は1本で毎日4人の人間が生きていくのに必要な量の空気を放出します。深呼吸をして、森の友達があなたに与えてくれた、命の源である酸素で肺を満たしましょう。そして息を吐くときには、近くの木々に、感謝をこめて二酸化炭素をお返ししましょう。

葉の裏側には、小さな穴（気孔）が大量に空いており、この穴を通して木は空気を取り入れたり、排出したりしています。手を伸ばして優しく葉を手に取り、葉の裏側に鼻を近づけましょう。木が放出する酸素を吸い、葉に向けて二酸化炭素を吐きましょう。呼吸を繰り返しながら、あなたと森とのつながり、そして、あらゆる生き物が互いに依存しあう互恵関係に思いを馳せてください。

歩き続け、あらゆるものとの一体感を味わってください。

ジョージ・ワシントン・カーヴァーの言葉を使い、すべての創造物に対して心を開いてみましょう。

*すべての花々、そして、森の中の数百もの小さきものたちが私に話しかけてくる。
私はすべてのものを眺め、愛することで、私は私が知っていることを学ぶのだ。*

■森の一部になる

あなたが木になることでこの森に住むことが出来るとしたら… あなたはどのような木になることを選びますか？

どこか良い場所を探して… 太陽に向かって立ちましょう。

目を閉じて… 大地にしっかり根を張っている自分を感じて… そして空の上に生きる自分を感じて… 太陽の光に温められる自分を感じて… 日光と大気を浴びて… 自分の中に浸みこみ、命と活力を与えてくれる様子を感じて…

森の音に耳を傾けて… 近く… そして、遠く。

目を開け… あなたのまわりの多様な森の命の姿を眺めましょう

木々、茂み、鳥、岩、草、そして花。それらすべてがあなたと力を合わせ、調和の中に生きています… すべての命が共有する慈愛と一体感の喜びを感じてください。

■森の中の美しい場所を探し、以下の質問に答えましょう。

1. 「地球上のあらゆるものは、本質的に神々しい。」（ジョン・ミューア）
中でも、とりわけ木にはこのことが当てはまると思います。木と森はあなたにどのようにインスピレーションを与えてくれますか？ 木々が表現している気高い性質にはどのようなものがあると思いますか？ あなたの考えを下に書いてください：

2. 「私の心は、自然の静寂に喚起された静けさに同調しています。」（ハズラット・イナヤット・カーン）森があなたにどのように影響を与えたかに思いを馳せ、それを表現してください。

3. 今日の森での体験の中であなたがきっと忘れないだろうと思うことを一つ挙げてください：