

2. TYSTNAD

TILL DELTAGARNA

Tystnad – i bemärkelsen frånvaro av ljud som människan åstadkommer – är svår att hitta. Hårddiskar, kylskåp och fläktar surrar i våra bostäder. Ljuden från stora bilvägar och passerande flygplan tränger till och med långt in i vildmarken.

Vi hjälper dessutom gärna till själva genom att fylla ensamma stunder med ljud. Den som får lite tid över passar på att ringa ett samtal. Ska man ut och motionera stoppar man hörlurar med hög musik i öronen. Det körs bil och lagas mat med radion eller teven på.

Ensamma står vi oftast ut med att vara, men inte i tystnad. Ibland handlar det helt enkelt om en vana, nästan en reflex. Tyst har blivit lika med tråkigt i vår tid och tråkigheten ska till varje pris jagas bort, ofta med ljud.

Men nu är det dags att möta tystnaden utan att fylla den med musik eller ens med prat. Nu är det dags att möta naturens tystnad – som ju faktiskt inte alls är helt tyst. Där finns alltid ljudet från något som rör sig: asplöv i vinden, vågor mot stranden. Där hörs kanske avlägsna ljud från staden eller en förbipasserande bil, men också andra tecken på levande varelsers närvaro som läten från fåglar eller surret från en humlas vingar.

Att vistas i naturens "tystnad" betyder nästan alltid att vistas i en mjukare ljudmiljö än den i tätorten. Det är inte tyst i en absolut mening, men i det fria bedrivs inget akustiskt slagsmål om vår uppmärksamhet. Naturens ljud kräver inget av oss, de bara finns där och vi kan välja att lägga märke till dem eller inte. I en sådan miljö händer det något

med en. Man slappnar av. Axlarna åker ner, pannan slätas ut. Alla andra tankar skjuts åt sidan för en stund. Plötsligt hör man bättre vad man själv tänker.

Det kan hända att ens privata problem gör sig påminda när man tar bort alla distraherande ljud. Men det är samtidigt så att lösningarna på problemen – de rätta vägvalen, de kloka besluten – får en chans att hitta fram till en när de inte stängs ute av ljud och andra distraktioner.

Det är ingen slump att tystnad är en viktig ingrediens i allt sökande efter sinnesro. Man kan bevista tysta gudstjänster hos kväkarna och inom Taizé-traditionen, man kan pilgrimsvandra i tystnad med en kyrkoförsamling. Man kan genom regelbunden meditation lära sig att stänga ute omgivningen och vistas i sin egen inre tystnad, trots att det är stökigt runtomkring. Man kan åka på retreat – som har blivit ett attraktivt (men ibland dyrt) sätt att söka tystnadens och ostördhetens lyx. Man kan också sätta sig en stund på en sten i skogen då och då. Det är enkelt och gratis.

Det här är en träff när ingen annan än cirkelledaren pratar, inte ens under fikastunden. Först vid eftersnacket bryter vi tystnaden och alla som vill får prata. Men man måste inte. Det är okej att fortsätta vara tyst då också.

ÖVNINGAR

Låt stressen rinna av

1. Stå med fötterna lite isär, ryggen rak men avslappnad. Andas lugnt ut och in genom näsan eller på ett sätt som känns bekvämt. Blunda. Känn efter hur det känns i kroppen just nu.
2. Lägg en hand på magen och ta några djupa, medvetna andetag. Känn att magen blåser upp sig som en ballong på inandning och att den sjunker in igen på utandning.
3. Känn hur det känns att andas, följ andetaget hela vägen ut och hela vägen in.
4. Låt kroppen andas av sig själv en stund.
5. Föreställ dig, om du vill, hur stress och oroliga tankar rinner ner i jorden genom fötterna och försvinner. Hur du lämnar över stress och oro till naturen.
6. Fortsätt att andas avslappnat. Hur känns det nu?
7. Dra ett djupt andetag och öppna ögonen.

Tyst vandring

Förbered en vandring i varierad natur som tar mellan 45 minuter och en timme i lugnt tempo. Alla ska gå tysta och i samlad tropp, det är den enda instruktionen. Anpassa tempot så att det passar alla.

ÅTERSAMLING MED FIKA

Tänd gärna en eld att samlas runt. Det är skönt med ljudet av den sprakande brasa och ögonen vilar så bra i en eld. Kom ihåg att vara tysta.

Diskussion/reflektion

Bryt tystnaden de sista 10-15 minuterna.

– Gå samman två och två och diskutera upplevelsen. Sammanfatta i hela gruppen, om ni vill.

Till nästa gång

- Prova att gå eller smyga så tyst du kan. Hur nära kan du komma en fågel (eller ett annat vilt djur) utan att den skräms bort?
- Läs sidorna 43–57 i boken *Lugn av naturen*.

AVSLUTNINGSÖVNING

Samla lugn och kraft

1. Stå stadigt och värdigt och andas lugnt. Blunda om du vill.
2. Känn hur dina sinnen hjälper dig att upprätta kontakt med allt runtomkring dig: jorden, himlen, vinden, vågorna och allt levande. Föreställ dig, om du vill, att detta ger dig styrka, mod och lugn.
3. Andas lugnt en stund.
4. Ta med dig alla bra känslor från den här stunden i naturen när du går härifrån, och återvänd till dem när du känner att du behöver det under veckan som kommer.



Foto: Yvonne Andersson

Text & idé: Åsa Ottosson och Mats Ottosson Form: Studieförbundet/Carita Lott. Studieförbundet är ett av Sveriges största studieförbund. Vi erbjuder kurser, cirklar, kultur och mycket mer. studieforamjandet.se

© Mats och Åsa Ottosson och Studieförbundet. Får kopieras för eget bruk. Får citeras om källan anges.