

4.SYN

TILL DELTAGARNA

Synen är människans mest välutvecklade sinne. Det kan pendla mellan det nära och det avlägsna och mellan ett direkt seende med skarpt fokus och ett mer diffust indirekt seende som tar in helheten. Synsinnet hittar lätt möjligheter till lek och njutning i vild natur, park och trädgård, exempelvis när du låter blicken stanna till en stund på fåglarna på fågelbordet, molnen som rör sig över himlen, en brusande å eller en vacker blomma i en rabatt i stadsparken. Synen registrerar ljus och skugga, tar in rörelserna hos det du tittar på, färger, former och mycket mer. Den kan till och med anpassa sig hjälpligt till mörker.

Men att man ser behöver inte betyda att man lägger märke till det som ögonen vilar på. Ibland – särskilt när man är stressad – är hjärnan upptagen med helt andra saker. Kanske känner du igen det? Du kör bil och upptäcker efter ett tag att du har kört i flera mil utan att registrera vad du sett eller gjort. Du minns att du klev av bussen och började gå, och plötsligt är du hemma. Synintrycken fastnar inte, eftersom tankarna är någon annanstans.

För den som övar medveten närvaro blir de där stunderna av omedveten frånvaro färre. Ett av de enklaste sätten att träna är att gå ut i naturen och uppmärksamt använda sina ögon. Tittar man noga och koncentrerat på en blomma som tilltalar en eller vilar blicken på en vacker utsikt är det relativt lätt att släppa taget om allt annat.

Idag ska du få använda synsinnet på flera olika sätt; både det direkta seendet och det indirekta ska utmanas och många av den omgivande naturens synintryck ska avnjutas.

Grundinstruktion för dagens övningar är: Ta in det du ser, släpp allt annat.

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.

Vidga synfältet

Deltagarna står utspridda framför cirkelledaren vända mot en utsikt eller ett öppet landskap.

1. Stå med fötterna lite isär, rak rygg och värdig hållning. Andas lugnt och slappna av.
2. Sträck ut armarna rakt framför kroppen med lätt knutna händer och tummarna pekandes rakt upp. Fokusera på det smala synfältet mellan tummarna.
3. Sakta, steg för steg, vidgar du mellanrummet tills du har armarna rakt ut åt respektive sida från kroppen. Vidga i samma takt ditt medvetna synfält genom att ta in ett större och större område. Till slut märker du att du faktiskt har tillgång till hela synfältet mellan dina armar. Ta med dig den känslan av vidgat, lite ofokuserat, seende till nästa övning.

Gående meditation med två sätt att se

Dela i förväg in en lämplig stig i två lika långa sträckor. Deltagarna går långsamt en och en med lite avstånd emellan längs stigen utan att komma i kapp varandra.

1. Första sträckan: Gör blicken mjuk och försök ta in så mycket du kan av landskapets stämning och helhet. Lägg märke till färgnyanserna, ljuset och skuggorna längs din väg, notera skiftningar i löverket, solljus som silar mellan träden eller strålar mot en klipphäll osv.
2. Andra sträckan: Fortsätt som innan men fokusera nu på enskilda naturföremål som fångar din uppmärksamhet längs vägen. Håll uppmärksamheten kvar en stund på varje föremål innan du låter blicken glida vidare till ett nytt föremål.

Din egen plats med nya ögon

Ta med: sittunderlag och eventuellt anteckningsbok och penna.

1. Närma dig din plats med nyfikna ögon. Se den som om du aldrig varit där förut, som om allt du ser är ett slags naturens under.
2. Välj ut ett föremål; en trädstam, en blomma eller liknande och studera det med ögonen. Studera formen noga, färgerna, skuggorna och alla detaljer som du kan uppfatta. Släpp taget om allting annat.
3. Ta ett "fotografi" av föremålet med ögonen och spara det på din "inre hårddisk" så att du kan ta fram det och titta på det när du vill.
4. Gör samma sak med flera föremål om du har lust.
5. Lägg dig sedan och titta på molnen.

ÅTERSAMLING MED FIKA

Diskussion/reflektion

- Hur kändes det att göra övningarna?
- Vad ser du från dina fönster där hemma? På jobbet? Vad betyder det för dig?
- Vill du se mer grönska till vardags? Går det att fixa på något sätt?

Till nästa gång

- Ta fram ditt "fotografi" och titta på det inom dig då och då under veckan.
- Ta en titt genom det fönster du beskrev under diskussionen ovan. Ser du något som du missade i din beskrivning?
- Läs sidorna 67–71 i boken *Lugn av naturen*.

AVSLUTNINGSOVNING

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.