

# 10. REFLEKTION

## TILL DELTAGARNA

Under veckorna som gått har vi tillsammans och var och en för sig samlat på naturupplevelser och övat sinnesnärvaro, långsamhet och mycket annat. Vi har reflekterat och diskuterat, fikat och mediterat. Den här sista träffen ska vi ta hjälp av andra som formulerat sig kring upplevelser liknande dem som den här studiecirkeln är uppbyggd runt. Vi kommer att göra en tyst vandring med fem stopp där du på varje ny plats får en sentens att fundera över en stund. När du fått din papperslapp ska du leta reda på en egen plats som tilltalar dig och slå dig ner där – ta därför med sittunderlag (och eventuellt anteckningsbok och penna). Väl där ska du andas lugnt och låta tankarna vandra fritt kring den aktuella sentensen. Försök att släppa allt annat. Vad betyder sentensen för dig? När du känner att du funderat klart: vila bara. Vi kommer att stanna minst tio minuter vid varje stopp. En signal markerar när vi ska gå vidare. I övrigt råder tystnad.

## ÖVNING

### Vandra mellan kloka ord

Förbered en vandring med fem olika stopp som tidsmässigt tar det mesta av träffen i anspråk. Dessa platser får gärna ligga vid särskilt vackra eller lugna platser: vid vatten, en utsikt, en blomsteräng eller liknande. Ha lappar med olika sentenser med dig som du delar ut vid varje stopp. Exempel finns här nedan – men välj gärna några egna favoriter. I boken *Lugn av naturen* finns också citat som man kan använda sig av.

**"Uppmärksamhetens frö finns i var och en av oss, men vi glömmer vanligtvis att vattna det."**

*Thich Nhat Hanh*

**"Endast den dagen gryr, som vi är tillräckligt vakna att se"**

*Henry David Thoreau*

**"Kom igen, säger jag till bäcken, förvåna mig: och det gör den, med varje ny droppe."**

*Annie Dillard*

**"Naturen har aldrig svikit ett hjärta som älskat henne."**

*William Wordsworth*

**"Det finns mitt i skogen en oväntad glänta som bara kan hittas av den som går vilse."**

*Tomas Tranströmer*

**"Förundras över allt, även det vardagliga."**

*Carl von Linné*

**"Vän med träden - vän med sig själv"**

*Bo Carpelan*

**"Allt som är värt att göra är värt att göra långsamt."**

*Mae West*

**"Har du tålmod att vänta tills din gyttja sjunker till botten och vattnet klarnar? Kan du förbli orörlig tills den rätta handlingen kommer av sig själv?"**

*Lao-Tzu*

**"Det är nyttigt för människan att då och då förnimma sin egen litenhet."**

*Lin Yutang*

Detta blad ingår i serien *Lugn av naturen* producerad av Studieförbundet.

I materialet ingår: • Till ledaren • 1. Sinnesnärvaro • 2. Tystnad • 3. Ensamhet • 4. Syn • 5. Hörsel • 6. Känsel • 7. Lukt och smak • 8. Långsamhet • 9. Andning och avspänning • 10. Reflektion

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

## ÅTERSAMLING MED FIKA

– Utvärdering av studiecirkeln..

### Diskussion/reflektion

– Hur vill du använda naturen som kraftkälla framöver?  
Dela med dig av ditt bästa tips till gruppen om du vill.

## AVSLUTNINGSOVNING

### Vän med naturen, vän med sig själv

Låt deltagarna ställa sig vid varsitt träd, så nära varandra att de kan höra din röst.

1. Ställ dig intill ett träd, gärna ett som står bland andra träd.

Slut ögonen, stå stilla, föreställ dig om du vill hur du slår rot i marken, hur du blir stadig som en furu.

2. Låt kroppen gunga helt lätt som om det blåser lite, sådär som det blåser i livet ibland när man känner sig ur balans. Känn att du kan bevara lugn och stillhet inom dig även när det blåser.

3. Kan du känna trädets närvaro? Hur då? Formulera det inom dig.

4. Andas lugnt och vänd uppmärksamheten mot hur det känns i kroppen just nu. I sinnet. Om du vill, tacka dig själv och naturen häromkring för chansen att må bättre och finna sinnesro. Kom ihåg att du alltid kan vända tillbaka till naturen när du behöver tanka kraft och sinnesfrid.

5. Dra några djupa andetag och öppna ögonen.



Foto: Kajsa Grebäck

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

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