

3. ENSAMHET

TILL DELTAGARNA

Om man vill tala om det fina i att vara ensam kan man hamna i vissa problem. Det är inte alls säkert att den man pratar med associerar ensamhet med positiva känslor. Det beror dels på en faktisk verklighet: vi lever i ett samhälle där många känner sig ensamma och övergivna. Men det beror också på en begränsning i språket. Vi har bara ett ord för ensamhet, och det ordet har dålig klang i mångas öron.

Så är det inte på exempelvis det engelska språket. Där finns ordet "lonely" som betecknar en oönskad känsla av ensamhet (något som man kan känna även när man är tillsammans med andra människor). Och där finns ordet "solitude" som betecknar en behaglig känsla av självvald ensamhet, av att vara ifred och ostörd. Vi ska nu bekanta oss med denna självvalda ensamhet.

Det är en fördel om man kan trivas i sitt eget sällskap, inte minst när man är ute efter naturens lugnande effekter. Är man ensam och ostörd är det lättare både att vara öppen utåt mot sinnesintrycken från omgivningen, och inåt mot den person man kanske har allra mest anledning att möta – sig själv.

Människor har i alla tider använt den självvalda ensamheten i naturen för att stämma möte med sig själva. Somliga tar till ordentligt. Den amerikanske naturfilosofen Henry David Thoreau gick till historien som mannen som bosatte sig i en enslig stuga vid Walden pond i Massachusetts i mer än två år för att få skrivro och för att utforska ett liv utan civilisationens distraktioner. Ett enda jättestort experiment i medveten närvaro kanske man skulle kunna kalla det.

Fullt så hängiven sitt sökande efter ensamhet i naturen behöver man förstås inte vara. En skogs promenad endast i sällskap med sig själv då och då är bra nog. En stund på en sten med utsikt över sjön. En paus på rygg i gräset.

Men att vara ensam i naturen är långtifrån självklart för alla människor. Många känner sig ovana, kanske också rädda. Rent praktiskt kan man börja med att vistas ensam där man vet att det alltid finns andra människor i närheten: i ett friluftsområde, en skogsplätt i ett villakvarter eller en park. Man kan också ta med sig en vän ut, men komma överens om att inte prata och att låta varandra vistas i ostördhet en stund. Eller så kan man gå i en studiecirkel som denna, där man får en chans att vara ensam samtidigt som man ingår i ett sällskap som återsamlas efter soloudflykterna.

Att börja vistas ensam i naturen kan vara ungefär som när man efter många år av stillasittande bestämmer sig för att börja motionera. Det går rätt trögt i början. Men om man tar det steg för steg kan man bli så van att man börjar trivas. Vi är gjorda för att röra oss. Och vi är gjorda för att söka stillheten i naturen. Sådan är vår biologi. I övningarna vi gör idag ska du få möta din inre naturmänniska.

ÖVNING

Varva ner på din egen plats

Ta med: sittunderlag, eventuellt anteckningsbok, penna och fika.

1. Gå till din egen plats. Du kan göra några av de övningar som du tidigare provat i studiecirkeln eller något liknande om du vill. Eller också gör du ingenting särskilt utan bara vistas där och försöker lägga märke till vad som händer i kropp och sinne. När cirkelledaren ger signal går du tillbaka till samlingsplatsen.

ÅTERSAMLING MED FIKA

Diskussion/reflektion

– Hur kändes ensamheten?

– Vad tycker du är det bästa med att vara ensam då och då?

Till nästa gång

– Gå en ensam promenad i naturen. Om du inte är van, gå nära bebyggelse eller i en park.

– Läs sidorna 62–66 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.



Foto: Carita Lott

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.