

BERGSMEDITATIONEN*



Ta några djupa andetag. Föreställ dig det vackraste berg du vet eller har hört talas om eller kan tänka dig, ett vars form tilltalar dig personligen. När du koncentrerar på det berg du ser för din inre syn kan du urskilja dess konturer, den skyhöga toppen, de bergfasta rötterna som är förankrade i jordskorpan, de branta stupen och mjuka sluttningarna. Tänk också på hur massivt och orubbligt det är. Det är så vackert, både på avstånd och på nära håll – skönheten ligger i dess unika skapelse och form, men först och främst i att det personifierar det universella begreppet "berg". Det kan tänkas att ditt berg har snö på toppen och träd på de lägre sluttningarna. Det kan ha en enda hög topp, flera stycken toppar eller en högplatå. Hur det än ser ut ska du bara sitta och andas med bilden av det, observera det och lägga märke till dess egenskaper. När du känner dig redo, försök då föra in berget i din egen kropp så att du och det tänkta berget blir till ett. Ditt huvud blir till en reslig bergstopp, axlarna och armarna blir till bergets sidor, stuss och ben till bergets solida bas, fast rotad vid din sittedyna eller stol. Känn höjden i kroppen, känn bergets raka axel i din ryggrad. Låt dig bli till ett berg som andas, orubbligt stilla, helt och hållet vad du är – bortom ord och tankar i en centrerad, fast rotad, orörlig närvaro. Som du vet är det så att hela dagen, medan solen går sin gång över himlen, ligger berget stilla. Ljus, skuggor, färger förändras oavlåtligt. Också ett ovanligt öga kan se förändringen timma för timma. Medan ljuset förändras, medan natt och dag följer varandra i spåren, står berget lugnt kvar där det ligger. Det står stilla medan årstiderna växlar och väderleken skiftar, ögonblick för ögonblick, dag för dag, i lugn avvaktan på alla förändringar. På sommaren finns det ingen snö på berget utom på kanske själva toppen eller i de klyftor dit solen aldrig når. På hösten kan berget vara klätt i lysande höstprakt, på vintern dolt av ett täcke av snö och is. Vid vilken årstid som helst kan det plötsligt omges av moln eller dimmor eller också piskas av hagelskurar. Turisterna som kommer dit blir kanske besvikna när de inte kan se berget riktigt klart, men det betyder ingenting för berget – vare sig någon ser det eller ej står det kvar där i sol och regn, hetta och köld, och förblir vad det är. Det kan drabbas av häftiga oväder, piskas av snö och regn och stormvindar av oerhörd styrka, men det ligger kvar. Våren kommer med fågelsång i träden, löven spricker ut på de nakna grenarna, bergsängarna och sluttningarna blomstrar. Genom allt detta står berget kvar, oberört av väder och vind och vad som händer på ytan – av alla yttre skeenden. Kom tillbaka till rummet i din egen takt.

När jag behåller bilden och känslan av berget så upplever jag mig _____

Själva känslan av att vara berget är _____

*) Vart du än går är du där av Jon Kabat-Zinn

När jag har den här känslan förstår jag att _____

Då kan jag välja i utmanande situationer att förhålla mig _____

En återkommande situation i mitt liv som är utmanade för mig är när jag _____

När jag föreställer mig och behåller känslan av att vara berget, kan jag planera för den utmanande situationen på ett sätt som kommer ge mig en känsla av lugn, vila och trygghet efteråt. Då gör jag på följande sätt:

- Jag föreställer mig att jag närmar mig/är på väg mot situationen medan jag _____

- När situationen infinner sig har jag redan valt att _____

- Därför agerar jag aktivt med att _____

- Då möts jag troligtvis av _____

- Eftersom jag väljer att _____

kan jag höra mig säga _____ och göra _____

När jag ser hela händelseförloppet framför mig från början till slut, ser mig själv agera på det sätt jag helst av allt vill agera på, då ser jag mig själv slutligen lämna situationen

på följande sätt _____

Då tror jag att de andra inblandade kommer tänka, känna, må _____

Det som ger mig känslan av lugn, trygghet och avslappning efteråt är _____

Om jag aktivt skulle använda mig av känslan av att vara berget i olika situationer, då skulle det här hända i mitt liv _____
