

## En mindful gökotta den 25 maj 2017 i Trastsjöskogen

Den 25 maj (på Kristi himmelsfärdsdag) hade vi en mindful gökotta i strålande sol och vackert lagom varmt väder med följande händelser: 12 stycken nyfikna personer med egen frukost samlades i Trastsjöskogen i Österåker. Efter en kort introduktion genomförde vi en "Landningsövning" för att varva ner inför den fortsatta tysta promenaden fram till meditationsplatsen. Där fick vi sitta tysta i ytterligare 10 minuter. Därefter intog vi vår medhavda frukost i lugn och ro tillsammans enligt principerna för "mindful eating". När alla var färdiga samlades vi för en liten betraktelse i form av en dikt av Bo Setterlind: "Skogen är din vän".

Sedan påbörjade vi en sinnenas promenad, där vi tränade att fokusera på ett sinne i taget, och bortse från de övriga. Deltagarna i den här gruppen tog god tid på sig och undersökte många av föremålen i naturen på ett mycket grannliga sätt, när vi vandrade tillbaka till startplatsen. Där samlades vi kring en utvärdering, där var och en med hjälp av en stafettpinne i tur och ordning fick berätta om sina upplevelser och om det var något speciellt de iakttagit. En hade till exempel sett de röda grankottsskotten högt uppe i en gran och en annan hade lagt kinden mot en trädstam och känt skillnaden mellan kinden och handens in- och utsida och en tredje deltagare upptäckte att när man sitter stilla och är tyst vågade sig fåglarna komma närmare. De från början nyfikna deltagarna hade nu blivit ett entusiastiskt gäng som gärna ser fram emot en fortsättning.

