



Bjerget

(10 minutter)

Det her er en øvelse der hedder Bjerget, som du bedst kan lave siddende, på en stol eller på en pude på gulvet.

Start lige med at mærke hvordan du har sat dig og check ind i din krop. Bare giv dig god tid til at mærke kontakten til det underlag, du sidder på.

Du kan også lægge mærke til, hvordan du holde din ryg, som du sidder her. Er der en god afspændthed i din ryg, samtidig med, at du føler dig vågen og opmærksom.

Og som du sidder her og mærker din krop i siddende oprejst stilling og giver kroppen lov til at slappe af og hvile i åndedrættet, kan du nu forestille dig for dit indre øje, det smukkeste bjerg, du nogensinde har set. Måske er det et bjerg du kender i forvejen eller måske er det et bjerg du ønsker dig at opleve. Lad bjerget stille og roligt kommer nærmere og nærmere og brug lidt tid på at studere det. Læg mærke til toppen af bjerget og bunden af bjerget, bjergets sider – og læg mærke til hvor kæmpestort det er. Læg mærke til at det er smukt både langt væk og tæt på.

Måske er der sne på toppen, måske træer og planter forneden, og måske er der fugle som flyver omkring og synger. Måske er der dyr, som bor i små huler rundt omkring på bjerget. Og måske er der skyer der svæver rundt om bjerget. Bare undersøg alle bjergets særlige kendetegn.

Betragt også hvordan omgivelserne er, fuglene der flyver forbi og synger, der er lyde i naturen og skyer der svæver forbi og vinden som blæser. Læg mærke til det hele uden at du begynder at skabe historier om det. Bare læg mærke til alle bjergets forskellige kvaliteter.

Og forestil dig nu for dit indre blik, at du selv bliver til bjerget. Med den samme storhed og solide fæstning til jorden. Med den samme ro og balance. Med den samme vågenhed og nærmest majestætiske kongelighed. Dit hoved er toppen, din bagdel er bunden af bjerget, og du sidder med fokus og koncentration, samtidig med at du slapper af.

Se nu hvordan omgivelserne er omkring dig, fugle der flyver forbi, lyde og temperaturer i luften, og læg mærke til at omgivelserne ændrer sig hele tiden. Fra dagslys til skumring om aftenen og til nattens mørke. Fra godt vejr til uvejr, læg mærke til hvordan vejret skifter mellem sol, blæst, regn, sne og sol igen – at der hele tiden er forandringer i naturen.

På samme måde er der hele tiden forandringer i årstiderne. Om sommeren er der varme, lys og sol, og der er måske kun lidt sne på toppen af bjerget. Om efteråret skifter bjerget farve og det bliver mere blæsende og mørkt, og om vinteren er der frost og sne, for igen at skifte til lys og farver i foråret.

Folk kommer til bjerget for at beundre det. De fortæller hvor smukt det er, eller også brokker de sig over, at det er en dårlig dag at se bjerget fordi udsigten er uklar. Folk kommer og går, og bjerget er ligeglad. Det bare sidder og hviler i sig selv. Om det bliver set eller ikke set, beundret eller ikke beundret, bjerget bare sidder og er sig selv.

Efterårets blæsevejr, vinterens kulde, forårets fuglelyde, sommerens varme. Uanset hvad der sker på overfladen, og uanset hvordan bjerget ser ud, uanset hvordan det ændrer sig udenpå, så forbliver bjerget sig selv.

På samme måde har du som alle andre mennesker også hele tiden skiftende følelser og humør. Du har også dage med lys og lethed, og andre med mere tyngde og tristhed. Vi oplever måske også nogen gange storme i dit liv, som nogen gange er lige ved at vælte dig. Der er både regn og tørke, smerte og glæde, både det gode og det dårlige, det svære og det lette. Dit udsende ændrer sig også hele tiden, som du bliver mere og mere voksen.

Men hvis du forestiller dig selv som bjerget og kan hvile i dig selv, fuldstændig okay som du er, så kan du faktisk lære at blive mere robust og i balance med dig selv, og blive både mere tilfreds og glad – og venlig over for os selv og andre. På den måde kan Bjerget lære dig noget.

Slut af med at takke dig selv, fordi du nu kan bringe Bjergets ro og koncentration med dig til resten af dagen. Lyt opmærksomt til klokken.