Nord-vest for Røros, innerst i Hessdalen, i Forollhogna nasjonalpark, samles vi til utesitting. I år er vi 24 i gruppen. Utesitting er en indre reise for å finne det nye sinnelaget. Et sinnelag med hjertelag. En mektig dal åpner seg oppe på fjellet. Et vidunderlig vakkert landskap. Vennlig og samtidig storslått. Jeg kjenner straks den sterke kraften på dette stedet. Det rette sted for utesitting.

Elven slynger seg nordover gjennom tepper av blågrønt starrgress. Den er himmelblå når solen stråler over myr og kratt. Stålgrå når den skynder seg i vinden. Purpurrød når solen går ned.

Langs dalsidene er det knauser og fjellrygger dekket av reinlav. Reinens matfat. Villreinens nordligste utpost er her.

Vi samles i fellesskapets sirkel før vi går hver til vårt sted. Fire dager og fire netter. Naturen og meg.

Stedet finner meg. Høyt og fritt. Vakker utsikt over elven. Jeg hører naturens rop om hjelp. Da ser jeg en rusten ståltråd stikke opp. Trekker den forsiktig opp fra reinlavteppet.

Utesittingen begynner. Finner ro i kroppen, tankene og følelsene. Stresset forsvinner. Nå kjenner jeg kraften fra naturen i meg selv. I avspent tilstand kommer noe nytt frem i sinnet. Visjonen jeg søker er det ukjente i meg selv, det jeg ikke er bevisst om, det som står i veien.

Naturen hjelper meg til å være den jeg er. Jeg ser ut på landskapet, lukker øynene, tar naturen inn, merker hvordan den arbeider inne i meg. Bildene blir til symboler som åpner for kraften.

Vinden er min venn. Blåser myggen vekk. Blåser bort fastlåste tanker og følelser. Sauene beiter fredelig. Vårt tamme kraftdyr, vår venn og velgjører, gir oss mat og klær. Små levende ulldotter skaper bevegelse i et storslått landskap. Sauebjeller er fjellets tempelklokker.

Utesittingen er min forsoningsreise ˆ en sjanse til å se på det vonde en gang til og be om tilgivelse. I det nye sinnelaget vekkes tilgivelsens kraft med den enkle bønnen: Kjære naturen. Jeg elsker deg. Jeg er så lei meg for at jeg skader deg. Jeg ber deg om å tilgi meg. Jeg takker deg.

Små spiralbevegelser gjennom det indre kraftfeltet skaper orden i kaos. Den helbredende kraften våkner og bringer lyset inn i mørket. Forbindelsen til mitt høyere jeg blir tydeligere. Kraften ruller seg opp på en snelle i mitt indre, et nyladet batteri klart til bruk.

Den lysende lavvoen kommer ned fra himmelen, opp fra jorden, frem fra mitt hjerte, den omslutter meg. Nå er jeg hjemme.

Tiden er kommet for å dele erfaringer. Jeg bryter opp og vandrer tilbake til fellesskapet. Elven fortsetter å renne mot det blå fjellet i nord.

Kraften fra utesittingen og naturen er med meg. Jeg deler den med de som var der og de som ikke var der. Vi som får anledning til å være med på dette er svært heldige. For meg er

utesittingen årets aller beste uke.

lulie 