

SORT  
MØRKE

Syv audioer (ca. 30 min):

1. Viden: Livet opstår i mørket (5:32 minutter)
2. Refleksion: Hvordan kan mørket, metaforisk og konkret, bruges i det terapeutiske rum? (3:19 minutter)
3. Praksis: En kort kontemplation om sort (2:00 minutter)
4. Praksis: En kort kontemplation om da du blev til (2:38 minutter)
5. Praksis: En blid indgang til søvnen (8:25 minutter)
6. Praksis: Mørkemeditation som meditativ / åndelig praksis (3:33 + 3:54 minutter)
7. Digt af T.S. Eliot (1:14 minutter)

---

## VIDEN: LIVET OPSTÅR I MØRKET

Du undfanges i mørke. Langt oppe i livmoderen mødes sædcelle og æg. Du vokser dig fra celler til det at blive foster. Når 6 uger gammel, så sætter hjertet mirakuløst i gang. Ingen ved hvorfor. Og så vokser du og bliver et lille menneske. Stadig i sammenkrøllet tilstand, der i mørket.

Bevægelserne i kroppen er der, men det er små bevægelser, og de bliver mindre, jo større du bliver og rummet bliver trangt og du bliver klar til at komme ud i lyset. Fødslen gennem fødselskanalen foregår også i afgrundsdybt mørke. Du kender instinktivt vejen.

Mørket er med andre ord dit og alle andres begyndelsesvilkår. Livet bliver til i mørket. Sådan er det for mennesker, sådan er det for alle de andre pattedyr, sådan er det for fuglen i ægget. Og sådan er det for frøet i jorden. Alt liv vokser ud af mørket. Og finder og bliver mødt af lyset.

Mørket kan med andre ord være det mest livfulde sted at synke hen. Mørket er nødvendigt for den dybe gode søvn. Er der ikke tilstrækkeligt og længe nok mørkt, når vi skal sove, får vi måske hormonforstyrrelser, bl.a. søvnhormonet melatonin.

Med andre ord: Mørket er et fysisk grundvilkår, vi lever i og med. Dagens og nattens rytmicitet er vort grundvilkår. Vi lever et sted på jordkloden, hvor antal timer om dagen, der er henholdsvis lyst og mørkt skifter meget, afhængigt af årstiden.

De lyse nætter er som en tommelfingerregel fra 5.5.-8.8. i Kbh. og fra 28/4 til 14/8 i Skagen, hvilket skyldes forskellen i geografisk placering; det er breddegrad og længdegrad, der afgør, hvornår der er nat og dag. Forårsjævndøgn er 20.-21. marts, sommarsolhverv ca. 21. juni, efterårsjævndøgn 21.-22. september, og

vintersolhverv 21.-22. december. Jævndøgn betyder, at nu er nat og dag præcis lige lange, 12 timer til hver.

Som et lillebitte sandkorn i denne store kosmiske rytmicitet er det en illusion at tro, at vi ikke påvirkes. Tænk bare på friskhed og udhvilethed versus søvnighed. Vi er et levende væsen, der svinger med denne rytmicitet. Det kaldes vores cirkadiske rytme. Den findes hos alt levende, både dyr og planter.

Derudover er der månens påvirkning, både på døgn-niveau og på månedsniveau. Månen så at sige trækker i vandoverfladen; der er højvande, når månen er tættest på jorden, to gange i døgnet, og lavvande når havet står vinkelret på månen. Højvande sker, uanset om månen er på denne side af jorden eller på den anden side af jorden. Mange menstruerende kvinder følger måne-cyklussen på 28-29 dage.

Det forekommer derfor som sund fornuft, at vi gør os fortrolige med ikke blot lyset, men også med mørket. Det forekommer væsentligt, at vi – hvis ikke vi allerede gør det og har fået det ind på rygmarven gennem opvæksten – oplever mørket, tager mørket ind, siger ja til det, på lige fod med lyset. Både i fysisk forstand, men også i forhold til de følelser, som mørket vækker i os. Vi behøver ikke på nogen måde være spirituelt eller religiøst forankrede, for at sige ja til mørket. Det er ganske enkelt sund fornuft. Bare denne erkendelse af mørket som stedet hvorfra livet vokser, er tilstrækkelig grund til at bruge tid i og med mørket.

At vi så ikke kan slippe for et følelseshav i halen på det at opholde os i mørket, er et menneskeligt grundvilkår, som det også kan være godt at praktisere at navigere i. Det er både den rent fysiske, den følelsesmæssige og – hvis du som lytter også har dette perspektiv, den åndelige mørke-forankring, der i dette tema tages fat på.

## REFLEKSION: HVORDAN KAN MØRKET, METAFORISK OG KONKRET, BRUGES I DET TERAPEUTISKE RUM?

Terapeutisk dialog kan bruges til at udforske mørke-rummet. Men det er også muligt decideret at meditere sammen i mørket, på mørket, med mørket. Når man som terapeut stiller sig selv til rådighed, så vi sammen deler mørket uden at forsøge at benægte det eller gøre det mindre end det er, uden ord, oplever de fleste depressions- og eksistentielt ramte en befrielse. Ensomheden i depressionen forsvinder for en stund. Klienten føler sig set. Mærket. Favnet. Uden at blive fordømt. Og uden at vedkommende skal tage sig sammen og hurtigst muligt finde hen i en anden tilstand. Mørket ér, mørket erfares, uden angst.

Meget ofte, enten i selve terapien, eller i ugen efter terapien, begynder klienten at opleve en følelse af såvel ro som navigationsevne i mørket på egen hånd. Der begynder også over tid at dukke noget ud af mørket, en vej, et lys, en mening, der ligesom titter frem af dybere intelligenslag i én.

Det implicitte mål med det terapeutisk at dele det mørke, som f.eks. en depression eller en udbændthedstilstand opleves som, er, at årsagerne til (altså det fortidsrettede), og funktionen af depressionen (altså det fremtidsrettede) bliver tydelig for klienten. Måske mere som en indsigt uden ord, end det decideret kan begribes med ord - og måske slet ikke kan fattes og favnes hverken følelsesmæssigt eller intellektuelt. Det er i dybere lag af ens essens, at noget sker.

Jeg oplever også jævnligt, at det at sige ja til mørket - og starte ud med at gøre det i det terapeutiske rum - kan give en langt bedre kvalitet af de pauserum, som vi alle kan have glæde af at putte ind i løbet af en dag. At en accept af mørket på mange planer er en nødvendighed for at kunne trives på en balanceret måde.

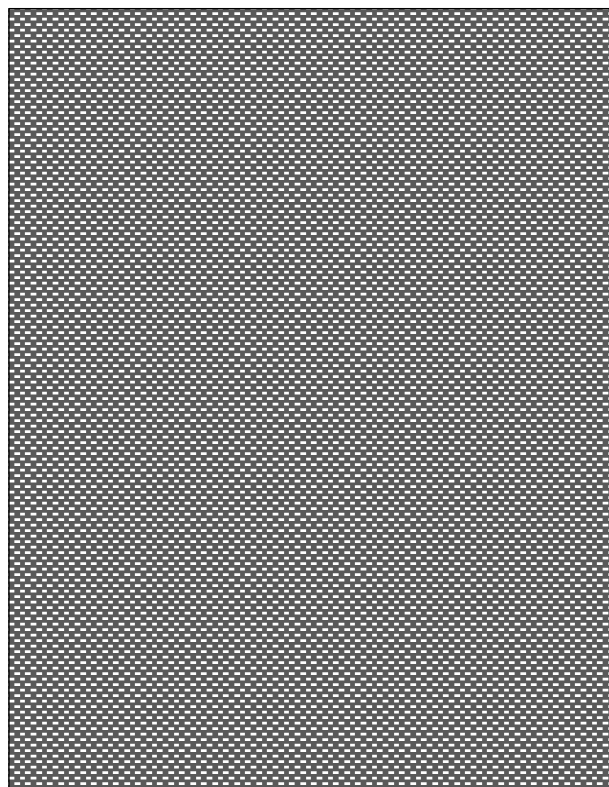
Nogle terapeutiske og spirituelle traditioner opererer med et begreb som sjælens mørke nat, som jeg for nu ikke vil gå dybere i, men for dig, der kan mærke genklang, når jeg bruger det begreb, begiv dig endelig ud i at forstå hvad det er, dybere, via skrifter du kan finde via net-søgninger. Det er nemlig i mine øjne et væsentligt begreb at forstå og erkende i sig på mystiker-vejen.

## PRAKSIS: EN KORT KONTEMPLATION OM SORT

Rembrandt arbejdede i 1600-tallet med mørke og lys, som både modsætninger og følgesvende. Både Degas og selv den senere hen farvesvulstige kunstner Monet legede i 1800-tallet med de mange nuancer, der findes i at arbejde med sort og hvid alene. Men den franske kunstner Odilon Redon (1840-1916) er den kunstner, som jeg har set, der går længst med SORT. Sort bliver hans signatur og en måde at positionere sig på. Det sorte er alt for Redon, den vigtigste og rigeste af alle farver. Sort kul, som han tegner med, er både et praktisk og et åndeligt fristed. Han kalder ligefrem det sorte for 'åndens agent'. I mørket bliver mennesket dannet og modnet, indtil det kommer ud i lyset, får en bevidsthed og tager del i civilisationen. Redon dyrker mørket; det sorte som rig på næring og potentialer. Han siger 'det stammer fra de fjerneste afkroge af vort væsen'.

Han siger endvidere om 'Sort' som farve: Man må have respekt for sort. Intet vanærer den. Den behager ikke øjet, og den vækker ingen følelser. Den repræsenterer bevidstheden, i langt højere grad end den smukkeste farve på paletten eller i prismet.'

Citat og ekstrakt fra den lille bog om udstillingen: 'Into the dream. Odilon Redon'. Glyptoteket 2018.

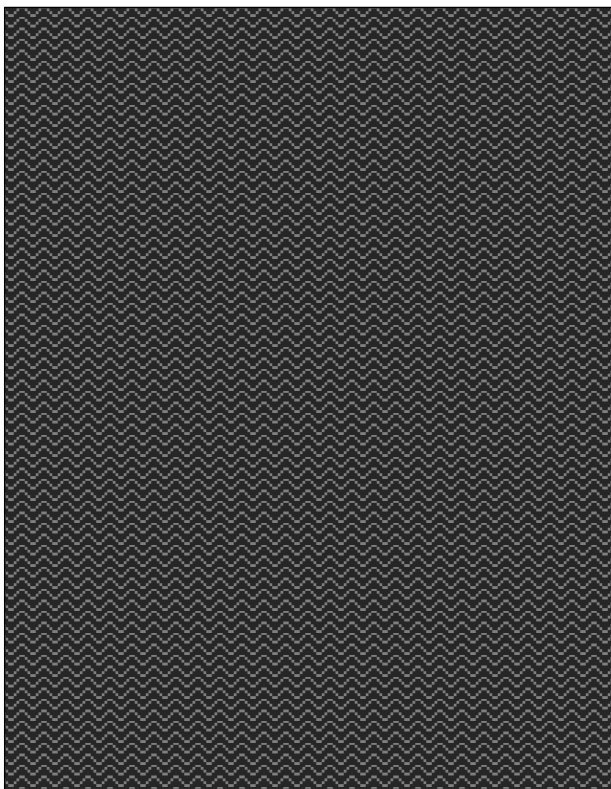


## PRAKSIS: EN KORT KONTEMP- PLATION OM DA DU BLEV TIL

Denne korte kontemplation, er en lille praksis udi at sige ja til MØRKET, som det grundvilkår, der er dit, mit og alles.

Det er sindets og følelsernes misforståelse, når mørke kun associeres med træghed, tomhed og død. Det er faktisk forkert. Så konsulter det faktum, at mørke er liv.

Brug en stund til erkendelsesmæssigt at gå med dette faktum: På en og samme tid er det helt ordinært, fordi du deler vilkår med alt andet levende, og samtidig forekommer det både unikt og ja, måske endda mirakuløst: At du har været et lille frø, et menneske in spe i din mors æg. Og så, din alder minus cirka 9 måneder, dengang, da blevet ægget befrugtet, og det viste sig, at det var et perfekt match mellem gener. Alle organer blev dannet fuldkommen fint, hjernen blev formet, så du blev et af de fostre, der viste sig levedygtigt, og du begyndte at vokse. Livet tog sin form i din skikkelse. I mørket. Forestil dig fosterlivet som det fineste tænkelige sted at være, da du var der. I mørket. Mørket som det sted, hvor vækst sker aller mest eksplosivt. Det sted hvor LIV har de allerbedste vilkår for at forme sig.



## PRAKSIS: EN BLID INDGANG TIL SØVNNEN

(Der vil ikke lyde nogen gong, når øvelsen er slut, idet øvelsen inviterer til at falde i søvn)

Din nattesøvn er heling. Mørket er forudsætning for hjernens restitution og renselse. Mørket er forudsætning for de metaboliske processers optimale funktion.

Vid at for at din søvn kan blive optimalt dyb og fredelig, så skal rummet være mørkt. For så dannes det såkaldte søvnhormon melatonin, og så bliver du naturligt træt. Så, uanset hvilken årstid det er lige nu, konstater lige, om det er mørkt i dit soverum. Hvis ikke, så giv dig selv opgaven i morgen at lave en mørklægning til at sikre din fremtidige søvnkvalitet. Resten af guidningen her antager, at du har et næsten mørkt eller helt mørkt soverum. En god rum tid inden du lægger dig til at sove: Sluk lyset! Og læg dig så til at kigge lidt ud i mørket. Med afslappede øjenæbler, afslappede øjenomgivelser, afspændthed bag dine øjenæbler. Er det mon muligt at lade øjnene ligge så stille i dine øjenhuler, at det føles som om de helt hviler og ikke rører sig. Din synssans øjne vil efter et stykke tid begynde at skærpes og opfatte konturer med større præcision. Så mørket er ikke bare mørke. Det er mange forskellige nuancer af mørke.

Registrer din emotionelle autopilots aktivering ved det at ligge her i mørket. Utryghed? Tryghed? Angst? Fred og ro? Lad det være, der er. Favn det der er. Accepter det der er. Det er et langt livs vaner, der dukker op, og derfor kan du ikke lige med et ændre på dem, hvis der aktiveres noget ubehageligt, eller dit kamp-flugt-instinkt vækkes.

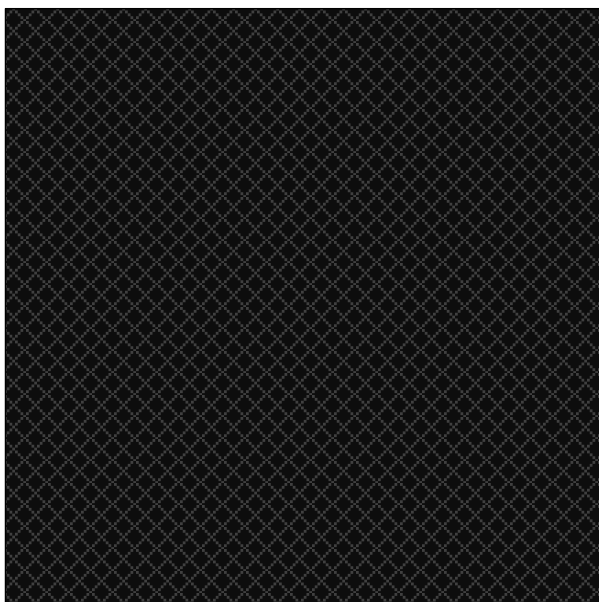
Registrer separat, selvom de selvfølgelig sameksisterer, dine tanker. Tænk du på alt det, du ikke nåede i dag? Alt det du skal nå i morgen? Tænk du tanker om dig selv? Gode tanker, bebrejdnende tanker? Tænk du på nogen, du kerer om, eller elsker? Lad, ligesom med følelserne, tankerne komme og gå, som krusninger på bevidsthedsoverfladen. Følelsesneutrale tanker. Følelsesladede tanker. Alle slags tankefølelser kommer og går. De får en stund din opmærksomhed.

Konsulter nu, billedligt talt, men måske nærmest også som en reel oplevelse, som om du dykker ned i havet under overfladekrusningerne, mørket, stilheden, freden. Stedet for hvile, restitution, overgivelse. Søvn. Helende søvn.

Det kan være, du får trang til at lukke øjnene halvt eller helt. Ikke som en viljeshandling, men som en muskulært helt afslappet given slip.

Synssansen fungerer jo stadig. Så iagttag mørket inde bag øjenlågene. Det er måske i starten bare mørke, men ligesom før, så vil der efter et stykke tid opstå nuancer af mørkt. Mørkt som set gennem øjenlågenes fysiske opbygning, hvor der er forskelle i gennemskinnelighed, alt afhængig af hvor du kigger gennem øjenlåget. Det kræver fintunet sansning, men du er født til at kunne det, og det bliver stadig mere fintunet, jo mere du bruger det.

Næste nuance af mørkt er, at du synker indefter i ren bevidsthed, som mere en åndelig oplevelse af mørke. Bagom tanker. Bagom følelser. Bagom identitet og ydre gøremål. Bagom tid. Ind i stilhed. Hvile. Restitution. Og liv i en mere energetisk forstand. Liv i den forstand, at du ikke er begrænset af og til din egen fysiske ramme. Så det er nu mørke og liv, ikke blot inden i dig, men også omkring dig. Døgnet's rytme. Jordens rytme. Så dit objektiv flytter og overskrider din egen fysiske ramme, og du bliver ét med nattens store mørke, udefter, opefter. Så din nat ikke kun er din – men også alle levende væsener omkring dig; alles nat. De fleste på vej i søvn eller sovende. Alle med samme cirkadiske rytme. Enhed med den helhed af levende væsener. På denne klode. I dette univers. Månen. Mørket. Hvile. Liv.



## PRAKSIS: MØRKEMEDITATION SOM MEDITATIV / ÅNDELIG PRAKSIS

Baggrundsrefleksioner: Meditativt kan man bruge en decideret mørkemeditation i perioder af sin praksis. Jeg oplever det yderst beroligende og det giver en bundklang omkring at sige ja til mørket, både det indre fysiske, psykiske og åndelige, og det ydre døgnrytmiske og årstidsspecifikke; at mørket – også det længerevarende af slagsen, nu engang er et vilkår, når man bor på denne del af kloden.

Praksissen vil som åndelig praksis kunne udføres på alle tider af døgnet, men det vil for de fleste være en forstærkning at udføre den, når mørket er på vej til eller er faldet på. Jeg ynder især at bruge den i skumringstiden fra midten af oktober til og med februar, eller først på aftenen, for ligesom at hyldede den fordybelsesmulighed og den levendehed, der også kan være i mørke. Så mørket ikke blive kvælende, begrænsende, tyngende. Men at man går i en form for samklang med mørket. Og meditationen kan også bruges som indgang til yderligere fordybelse, fokus og koncentration i de ting, man bruger sin aften på.

En begrundelse for den form for meditativ praksis, kan også beskrives med et citat fra bogen "Det intelligente hjerte" af Rigmor Rigrup. Her beskrives betydningen og mulighederne, der kan åbne sig, når man tør forblive i mørket, på alle planer forstået, en rum tid:

*"I mødet med afgrunden bliver man klar over, at man ikke kan gøre, som man plejer. Der er intet lys i overgangene fra det kendte til det ukendte. Det eneste, man kan gøre, er at blive absolut stille. I roen begynder man så at ane, at man er i en situation, hvor man ikke kan se eller vide, fordi det ukendte i sagens natur ikke kan ses eller vides, før det opstår. I denne dybe overgivelse vil stilheden forvandle det sorte truende dyb til et inderligt værensmørke... Når mørket fortættes yderligere, forstærkes samtidig følelsen af ens egen opløsning og død. Derfor kræver det en eksistentiel modenhed at møde det indre mørke åbent uden at "gøre" noget." (Rigrup, s. 74)*

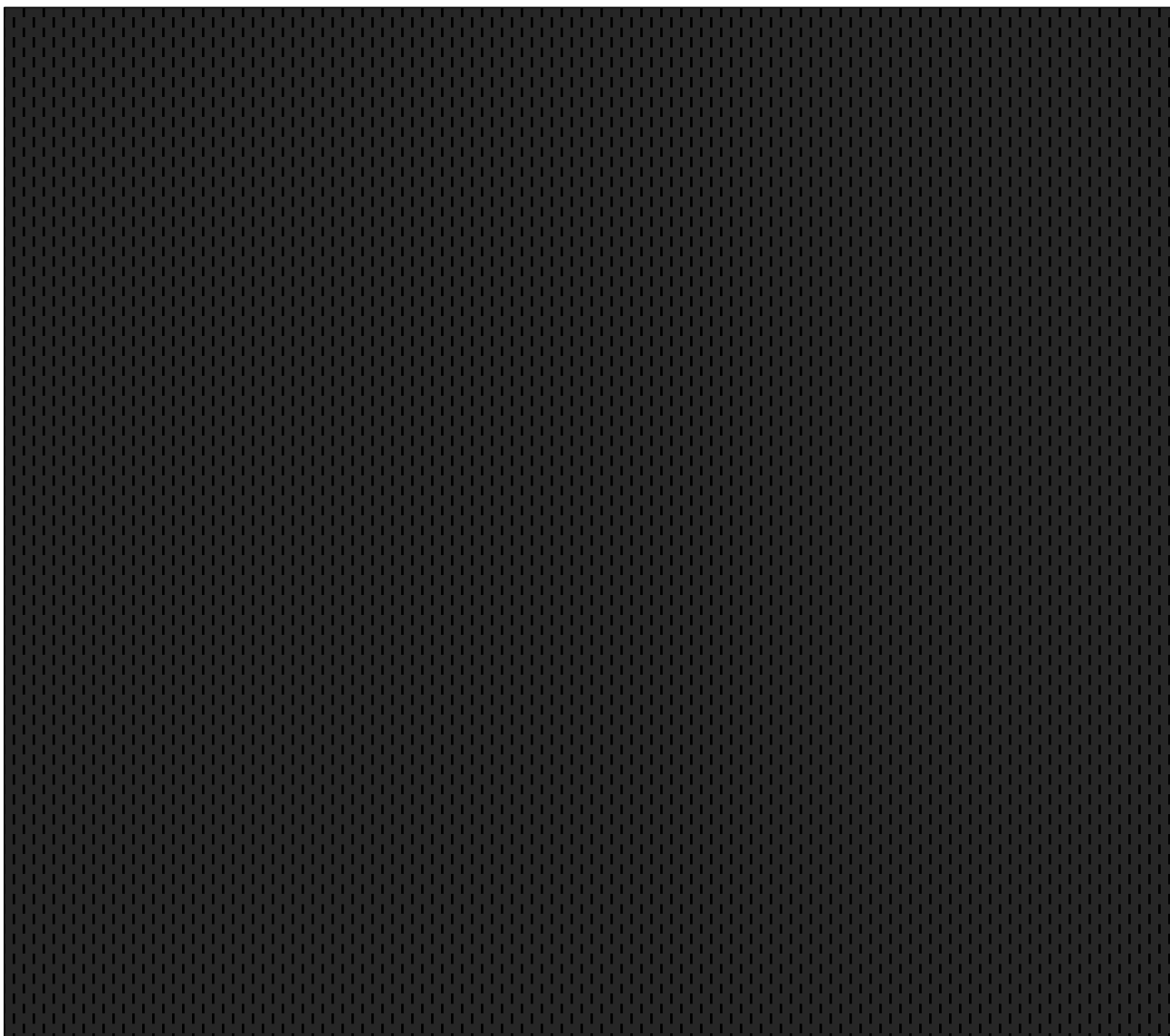
For nu, ikke flere begreber og koncepter.

Selve meditationen: Jeg vil invitere dig til en Mørke-meditation. Min invitation er blot en indgang til, at du sidder selv, uden andre såkaldte objekter end MØRKET i 15, 20, 25, 30 minutter. Den tid du måtte have til rådighed til det.

Det er en god ide at have en vis meditations-erfaring, når du vil lave mørke-meditation. For intet og ingen ankringer fungerer i mørket. Og det er jo også en invitation til Mørket Selv. Et rum, du vælger at lade dig dykke ind i, glide ind i. Mørket er også de dybeste urlængsler og følelser i dig. Mørket er vores arketyperiske fælleshed. Så en meditatív nedsænkning i mørket kan være det fredeligste og dejligste – eller det værst tænkelige. Det kan veksle, det vil veksle. Og det er vigtigt, at du er villig til at sige ja til det hele.

Så nu kommer den korte enkle invitation, der især vil passe f.eks. en november dag kl. ca. 17, hvor skumringstimen er der.

Hvis det er muligt for dig, så start meditationen udenfor. Stå på noget græs eller jord. Oplev lyset svinde, uden du gør andet end at stå eller sidde og erfare lysets svinden. Efter en rum tid, gå inden døre. Behold al kunstigt lys og stearinlys slukket. Sæt dig og gør dig det behageligt med puder, tæpper, støtte til ryggen. Fortsæt praksissen lidt endnu med åbne øjne. Kig ud på det svindende lys. Ikke et bestemt punkt, mere vidvinklen af det svindende lys. Lad mørket omslutte rummet og dig, endda sive ind i dig. Luk øjnene efter en rum tid. Vær nu i mørket, på alle måder, på alle planer. Lad tanker, følelser og kropsfornemmelser opstå og forsvinde, og så vidt muligt betragt dem som distante bevægelser. Din eneste opgave er at være I mørke. Være MED mørke. VÆRE mørke. MØRKE. En god rum tid. Jeg slipper dig ind i din egen praksis nu, i mørket.



Jeg sagde til min sjæl, vær rolig  
og lad mørket falde ind i dig  
det mørke som er Guds mørke.

.....

Jeg sagde til min sjæl, vær rolig, og vent uden håb  
for håb vil være håb for det forkerte;  
vent uden kærlighed  
for kærlighed vil være kærlighed til det forkerte;  
så er der troen  
men både troen og håbet og kærligheden bunder alle i venten.  
Vent uden tanke, for du er ikke parat til at tænke.  
Således skal mørke være dit lys,  
og stilheden din dans.

T.S. Eliot. Fra 'Four Quartets'.  
Oversat af Torkil Brøndum.