



AT VÆLGE SIG ET FOKUS

At bevæge sig i naturen er en udtømmelig overflod af sansning og sanselighed. En oplevelse af livets kilde som uendelig i sin skaberevne. I de over 30 år, jeg har haft hunde, og hvor man jo ofte går den samme tur igen og igen, er der mange typer nuancer og rytmer, man kan lege med at følge med i.

Døgnet's rytme. Alting ser helt anderledes ud i morgenlyset, end i eftermiddagslyset, og igen ved solnedgang går der en helt anden dybde ind i lysets måde at favne alting på.

For ikke at tale om gåturen i mørket. De øvrige sanser skærpes, når synet ikke kan fungere optimalt.

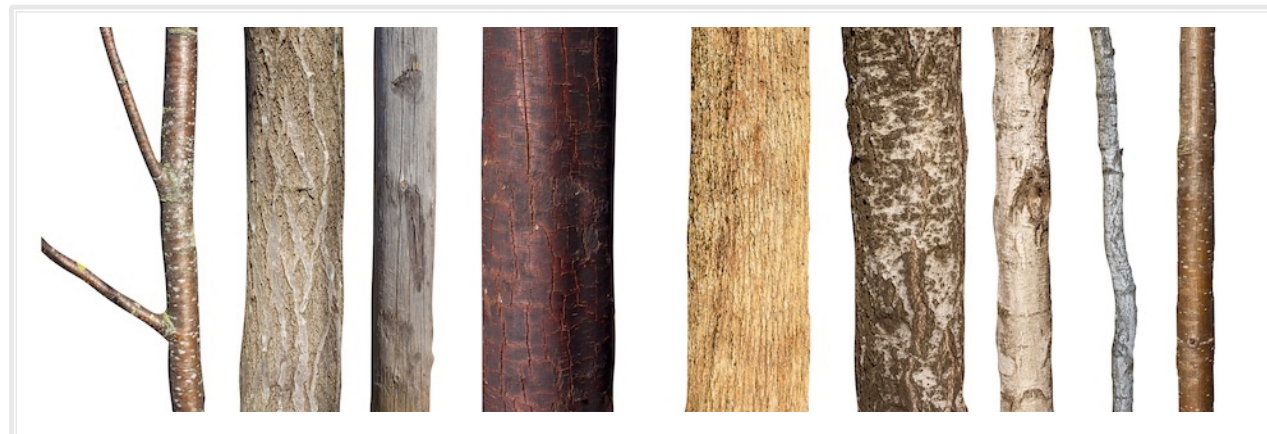
Så er der *ugedagsrytmerne*, når man bor i et villakvarter. Intet er så stille som søndag tidlig morgen, hvor alle sover. Det er næsten det allerbedste tidspunkt at gå tur på, hvis man er i byen.

Årstidsrytmerne får en helt anden betydning, når man bliver ældre. Så kan man huske vintergækkerne sidste år og sidste år... Og for hvert år bliver det stadig mere mirakuløst, at de finder vej op igen. Og man går der i en stor taksigelse.

Rummet imellem det der stikker ud. En af de mere forfinede sanselege er at skifte figur og grund. Det er typisk sådan, at øjet fanges af det, der stikker ud. Men hvad sker der, hvis jeg holder fokus og sansning på rummet mellem alle tingene? Rum bliver pludselig til 'noget'. Noget i sig selv. Hvor det, hvis ikke sanseligheden skærpes, bare er en form for tomhed. Noget ingenting-agtigt. Om end jeg ikke har de rette ord for det, så forsøger jeg alligevel: Når man fokuserer på rummet, så fornemmer man, at det er heri, at selve levendeheden tager form. Det er heri, at den egentlige sammenhængskraft er. Det bliver til en konkret erkendelse, en konkret erfaring, at alting hænger sammen. Alt levende hænger sammen, forbundet gennem rummet. I luften er der altid en grad af fugt. Altså vand. Fortættet rum er vand. Eller rettere, rummet er også vand. Bare ikke i en fortættet form. Så rum og vand er den direkte kilde til at erfare livskraften i sig selv.

ZOOM: TRÆSTAMMER

Dette for at anslå nogle af de utallige sanseveje, vi kan bevæge os ad, når vi går tur. Et fokus, jeg ofte tager mig på gåturen, er at kigge på træstammer. Der er selvfølgelig noget relativt ens over en arts udseende af træstammer. Men så er der aldersindikatoren; yngre træers stammer er oftest anderledes end ældres. Sygdomme sætter deres præg. Så er der beskæringerne. Og stammernes konkurrence og sameksistens. De to første billeder nedenfor er et købt billede, (der er opdelt i to) og viser en række almindelige træers stammer. Vi kan genkende træsorten på stammen, så vi ikke behøver sommerens blade for at kunne vide, hvilket type træ, vi går forbi. Hvis man holder af at typebestemme naturen, så er det jo rart at vide, hvilket type træ, man står og krammer. Det kan også noget at vide navnet på ens date!



På de fleste af mine gåture afstår jeg dog fra rubricering. For det er en form for kontraktion, der ikke beforder den helt åbne sanselighed og sansning. Der er mere nærvær i åben sansning frem for den opstrammende tænkning, som rubricering automatisk belaver sig på.

Det vil man kunne fornemme på det lillebitte uddrag af træstammer, som vises på de næste billeder, jeg selv har knipset. Disse billeder vækker min forundringsvillighed og naturbenovelse – og dermed følelsen af levendehed og vågenhed.

Hverken gråvej, kulde eller regn kan forhindre det. Og det kan jo være en ret god kur mod vinterdepression. Føler du dig som læser bare lidt smittet til at kigge træstammer på din næste gåtur, er jeg glad – for jeg garanterer, at du forglemmer dig selv og bliver ét med det at se og mærke og dufte og føle disse fantastiske skabninger som træstammerne i sig selv er. (Bær over med billede kvaliteten, for billederne er ofte taget i forkert belysning og perspektiv. De er vitterligt og blot taget i en tilstand af benovelse og lyst til at dele denne).







Vores lidenhed i forhold til træerne bliver endnu tydeligere, når vi kravler i dem.



Lys og skygge bliver vildere end vild, lige som at træernes grene bliver endnu tydeligere skulpturer end i dagslyset, når vi besøger træerne i fuldmånens skær.



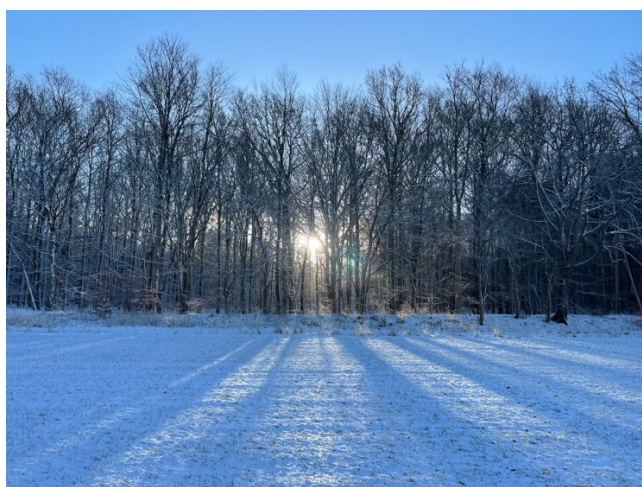
Her et meget gammelt og vidt forgrenet træ, med en sælsom blanding af dødt og levende på samme træ. På den næsten liggende gren sætter jeg mig jævnligt og mediterer lidt.

Træet til venstre er noget af det smukkeste, både hvad angår farvekompositionen. Jeg strikkede en vest til mit barnebarn, hvor jeg forsøgte at kopiere det bare en lille smule, men intet slår naturens udtryk. En helt anden dimension er det lys-skyggespil, som løvet skaber på stammen.

Billedet til højre er noget helt, helt andet. Det ligner næsten et lår, der slutter lige under knæet. Huden lidt slidt, sådan som den også er det på mig, der er midt i mit livs efterår. Det er okay.



Når så vinterens sne og frost lægger sig over landskabet, så opstår en helt anden slags magi. Måden sneen lægger sig på et i dette tilfælde dødt træ, forstærker kontrasterne. Det er også tilfældet, når solen skinner gennem stammerne og danner lange skygger af dem i sneen.



Det sidste input er til at inspirere og pege dig videre ud i at sanse med både alle fem fysiske sanser og de yderligere sanser, der ligger klar til at vækkes, når de fem er i brug og beliver de yderligere nuancer af sanser.

Billedet er fra en frostdag sidste vinter, hvor jeg kom ud til drivhuset, og natten havde udvirket den vildeste magi i form af ismønstre på vinduerne.

Jeg ved ikke, hvor længe mønstret var der. Jeg sad og kiggede på det i måske 10 minutter, nærmest hypnotiseret af hvor smukt det var. Jeg besluttede mig for at gå ind og tage en frakke på og hente mig en varm kop te. Da jeg kom ud igen, var mønstret i gang med at smelte. Vandet på vej et nyt sted hen...



Naturens rigdom i mirakuløse øjebliksudfoldelser er der altid. Det er op til os at gå ud og smelte ind i det flow. I den korte stund, hvor det er, som det er lige nu. For alting er altid i bevægelse.

At erfare det uden at have modstand på det, tror jeg er en del af det at stifte fred med alle livets faser, også dem, hvor den i dette korpus' forgængelighed er åbenlys og måske i momenter nærmest overvælder én.

Det finurlige er dog, at når så jeg overgiver mig til den død, der foregår hele tiden, så får jeg samtidig øje på alt det liv, der opstår, igen og igen, nærmest som en Fugl Fønix, indeni og omkring mig.