

TID TIL NÆRVÆR



TID TIL NÆRVÆR

»...om middagen - når alt er dysset i søvn af varmen.

Så bliver verden gennemsigtig. Som en flod, forstår du?

- Man kan se helt ned til bunden...

der ligger andre tider, dér nede på bunden.«

Michael Ende: »Momo«

»Tid til nærvær« er et frirum til inspiration og fordybelse. Et rum, der tillader vigtige spørgsmål i tilværelsen at afklares og modnes. Hvad de forskellige historier vækker i dig, kan ikke forudses. Hvordan du oplever historierne, kan meget vel afhænge af din sindsstemning, din situation, og hvor du befinder dig i dit liv. Men mest af alt er det din åbenhed for at lade sindet stilne og tillade historierne at folde sig ud, der afgør hvad bogen bringer dig.

Et besøg i bogen kan være den daglige blå time til stille eftertænkksomhed - som en anledning til en meditativ stund eller en uventet udfordring. Lad historierne flyde igennem dig, når du i løbet af dagen pludselig har rum til at »lave ingenting«. Der skal ikke tænkes eller analyseres, snarere sanses og reflekteres.

»Tid til Nærvær« tager dig med på en opdagelsesrejse i billeder og historier, i tanker og følelser ind i en legende verden af fantasi, visdom og barnlig undren.



TID TIL NÆRVÆR
- en billedbog for voksne og andre barnlige sjæle

© Mette Kold og Søren Schandorf, Time2be
Grafisk konsulent: occ innovation

Printed in Denmark 2005
1. udgave, 1. oplag

ISBN 978-87-991120-5-0

www.time2be.dk

TID TIL NÆRVÆR

Kapitel

1. Hvem er du
2. Følelser
3. Sammen og adskilt
4. Godt og ondt
5. Sansning
6. Barnelighed
7. Lyst
8. Mål i livet
9. Nærvær

HUEM ER DU



Det er så smukt at sige: Jeg fik lov af mine omgivelser til at være mig. Du må godt være dig, og jo, jeg kan lide dig! Nej, det er for meget, kan du virkelig lide den særegne brænding? Ja, jeg kan, og vi har en særegen brænding alle sammen. Pointen i livet er at komme frem til den. Ganske som en krukke, der bliver formet og får sin brænding. Det var nu ham, det var nu hende. Det har taget et langt liv at nå dertil, men den har fået den form, som den nu har... Du tillod mit liv at danne sin **SÆREGNE BRÆNDING**. Det er for mig det mirakuløse, som går hinsides kemien. At hvert menneske er noget specielt. Hvert menneske er noget unikt, hvert mennesker noget sjæleligt ejendommeligt... Og hvis du vil sige, det hele er kemi, så vil jeg sige: Jamen så mangler du at forklare, hvorfor jeg blev mig... Vi sejler med forseglede ordrer her i livet, og ganske langsomt finder vi ud af, hvad der er vores bestemmelse. Der er nogle grundtoner, som hele tiden er dig, som bestemmer dit liv.

Citat: Jakob Kvist fra »Møllehave: et liv har fem akter«



Hvis du var en lerkrukke
- hvordan ville

DU

så se ud?



Steen og Stoffer sidder under et træ. Steen siger:
For 4,5 milliarder år siden var jorden bare en støvsky.
For 3 milliarder år siden dukkede de første bakterier op.
Så kom dinosaurerne og fuglene og pattedyrene og til sidst,
for en million år siden, mennesket.

Og her er så **JEG** udviklingens ubestridte højdepunkt!

Citat: Bill Watterson fra »Steen & Stoffer 5«

Har du nogensinde mærket, ikke bare tænkt, men mærket,
hvor stort **SKABELSEN**'s mirakel er?
Hvad er det for en kraft, der sætter det hele i gang og samtidig holder
de uendeligt mange celler i dig samlet
og indbyrdes
koordinerede?



Sebastian, 4 år, løb boblende af begejstring ind til sin mor og sagde næsten syngende:

”Jeg tisser hele tiden i dag. Jeg er en rigtig tisse-

mand



hvad er

DU

for en?



Intenst levende og nærværende mennesker har mange højdepunktsoplevelser.

Højdepunkternes indhold kan være alt lige fra oplevelser af naturen, af kunst, af personlig kreativitet, af seksuel forening, af at sætte et barn i verden eller af religiøs og mystisk indsigt. **OJEBLIKKE** har så stor værdi og fylde, at det gør hele livet værd at leve. Det lykkelige nu skal ikke begrundes ud fra noget formål men er bærende i sig selv; man er selvforglemmende og overskridersinegenjag-bevidstheds grænser. Man føler sig måske udenfor sig selv og uden for tid og rum. Erkendelsen bliver åben og accepterende.

Citat: Abraham Maslow fra »På vej mod en eksistenspsykologi«

Hvilke oplevelser motiverer det dybeste i dig?





»Jeg tror nok, at hvis jeg var gået dybt nok på et tidspunkt, så havde jeg ikke syntes, at jeg var værdig til at være her. Jeg spillede en helt anden rolle end hvad, der er mig«

... siger en kvinde, der har levet væsentlig længere med kræft, end det var ventet.

»Det var en bestemt oplevelse, der fik mig til at dykke ned i selve retten til at leve. En stemme i mig sagde, hvordan kan du tro, at du kan blive rask, hvis du ikke selv synes, at du fortjener at leve?«

Citat: Mette Kold Jensen fra »Døden er ikke en fiasko her i livet«

»Mig« og »du« - en absurditet, en illusion om det tilsyneladende afskærmede individualistiske individ.



Hvis du synes, at du hele tiden bliver distraheret til at være en anden - så husk at hele verden går og venter på, at...

DU ER DIG!

Når perspektivet skifter til at iagttage en elektron, skifter vi frekvens - det gør elektronen også.

»Naturer af din slags, mennesker med stærke og fintmærkende sanser, de besjælede, drømmerne, digterne, de elskende, er næsten altid os andre, os åndsmennesker, overlegne.

Jeres oprindelse er moderlig. I lever i det totale; kærlighedens og oplevelsesevnens kraft er jer givet. Vi intellektuelle lever, uagtet vi hyppigt synes at lede og styre jer andre, ikke i totaliteten, men i ørkenen. Jer tilhører livets fylde, jeres er frugternes saft, kærlighedens have, kunstens skønne land. Jeres hjem er Jorden, vort er ideen. Faren for jer er at drukne i den sanselige verden, for os at kvæles i det lufttomme rum. Du er kunstner, jeg er tænker. Du sover ved Moders bryst, jeg våger i ørkenen.»

Citat: Hermann Hesse fra »Sol og måne«

DET TEORETISKE MENNESKE

DET ØKONOMISKE MENNESKE

DET ÆSTETISKE MENNESKE



DET SOCIALE MENNESKE

DET POLITISKE MENNESKE

DET RELIGIØSE MENNESKE

Nogle gange må vi
tillade os selv at blive

SKUFFEDE

og give slip på alt det,
vi tror på. Det er en
smertefuld proces; det
er som at skrælle lag
efter lag af sin identitet
- den ene skuffelse
efter den anden står i
kulissen og venter. “Vi
falder ned og ned og
ned og ned indtil vi når
vores eget grundlag,
den basale sunde jord.
Her er vi det laveste af
det lave, det mindste
at det mindste, som et
sandkorn - helt simple,
uden forventninger”.

Citat: Chögyam Trungpa fra »The Myth of Freedom«



HVEM er du?
hvem ER du?
hvem er DU?

Svaret afhænger altid af perspektivet.

Ego-perspektiv eller ego-transcendent perspektiv eller...

Selvværd er retten til at være til, og retten til at være årsag. Det lille barn oplever i begyndelsen ubegrænset selvværd, det er unikt og suverænt i sin egen verden. Det trækker vejret, det skriger, det suger til sig af næring, og har en ubegrænset tiltro til Mor og i de første måneder også til de personer, der kigger på én, dikker én og i øvrigt drager omsorg for én.

Selvværdet udvikles og reguleres i barndommen gennem oplevelser af såvel succeser som af modgang. Gennem opvæksten har vi alle mødt både frihedsgrader og grænser, der må respekteres, men med støtte til de første skridt og med synlige rammer, kan vi udvikle vores helt unikke form for selvstændighed og grad af selvværd.

Selvværd er en følelse af eksistens og kropsligt og sjæleligt nærvær. Hvordan føles det i kroppen, når det er bedst? Det handler om at »føle sig helt hjemme« i kroppen - vibrerende, levende og i kontakt med sig selv. Kroppen bliver som en naturlig forlængelse af sindet, og ikke længere en begrænsning. Kroppen bliver ladet med følelse, med en oplevelse af frihed og spontanitet og med en skarpere opfattelse af den omgivende verden.

Selvværd giver plads til sanselighed og åbenhed over for omverdenen, en vital åbenhed som har rod i, hvor forankret vi er i os selv. Vi »er den vi er«, uden at kigge til andre sider for at finde os selv. At være helt sig selv betyder at sanse verden helt, at se, at lytte og føle verden omkring os og i os uden frygt.

Men bag det hele lurar det store spørgsmål: HVEM ER JEG? - skarpt efterfulgt af: Hvad er universet og hvor er vi på vej hen? Endeløse spørgsmål med endeløse svar - pegende på en fundamental uvished om grundlaget for vor egen eksistens. Spørgsmålet kan forekomme ulideligt stort, foruroligende eller decideret skræmmende. For nogen bare et ligegyldigt teoretisk spørgsmål og for andre kilde til endeløs spekulation.

Spørgsmålet efterlader os i et tomrum, i en undren - en tilstand af ren »tankeløs« skuen. Hverken en skuen indad eller udad men bare en væren »her« - lige her – lige nu.

For de fleste er det en tilstand, der kun indtræder indimellem, måske endda kun i glimt. Det er en tilstand, vi alle - ubevidst eller bevidst - stræber efter eller længes efter at opnå, fordi der er så megen behag forbundet hermed.

Men det er en tilstand, der ikke kan iscenesættes eller konstrueres igennem ideer og meninger. Den kan ikke arrangeres ej heller planlægges, men med den rette forberedelse og forventningsløse åbenhed ser vi pludselig, at den allerede er tilfældet og altid har været det.

Kilder:

Opslag 1: Bill Watterson: »Steen & Stoffer 5. Jeg elsker dig«. Interpresse 1989. ISBN 87-456-0776-1.

Opslag 2: Jakob Kvist: »Møllehave: et liv har fem akter«. Aschehoug 2003. ISBN 87-11-11695-1.

Opslag 3: Time2be.

Opslag 4: Abraham Maslow: »På vej mod en eksistenspsykologi«. Nyt Nordisk Forlag 1970. ISBN 87-17-01269-4.

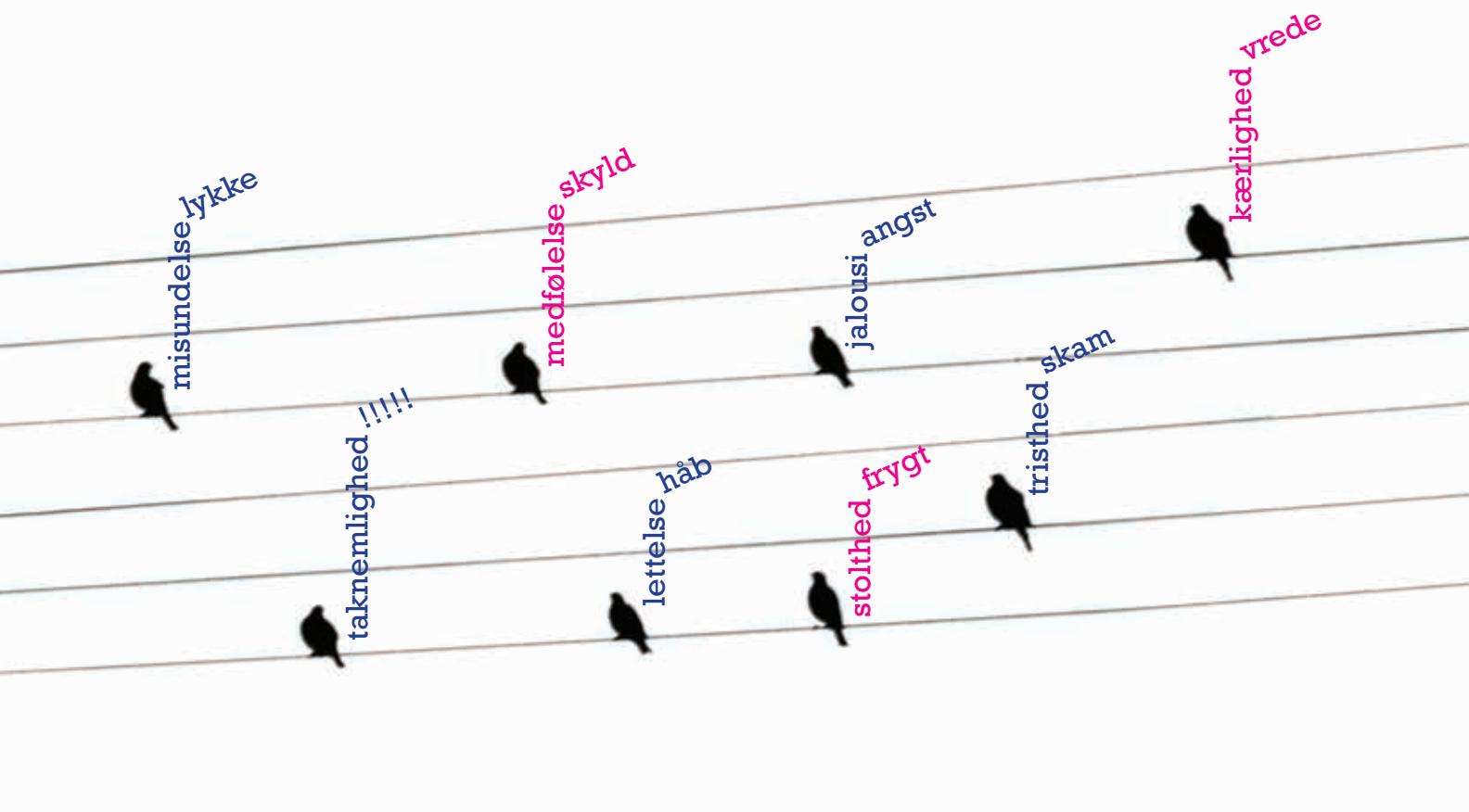
Opslag 5: Mette Kold Jensen: »Døden er ikke en fiasko her i livet«. Ph.d. afhandling 2003.

Opslag 6: Chögyam Trungpa: »The Myth of Freedom and the Way of Meditation. Shambala Publications, Inc. 1976. ISBN 0-87773-084-9



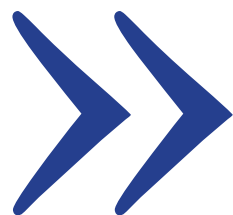
følelser

Det siges, at vi har 15 grundfølelser



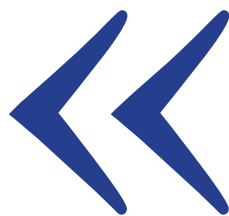
Jeg kan mærke, at jeg mere og mere nærmer mig der, hvor jeg tør være mig selv.

Men det går langsomt.



Foråret var en travl tid for Grislingen. Det føltes hele tiden, som om der lige var én ting til, der skulle gøres. Og midt i al denne travlhed var Grislingen sikker på, at han havde glemt noget meget vigtigt! Havde han glemt at vande sine rododendroner? Nej! Havde han glemt at polere sit testel? Nej! Og netop som han spekulerede på, om han havde glemt at bone gulvene, gled han og susede tværs gennem stuen. "Nej," sukkede han, "det er heller ikke det.

Citat: AA Milne fra »Peter Plys«



Der er ikke mange ting, som jeg ikke tør give mig i kast med...



FRYGT

kan lægge sig som en hinde over alt, hvad vi laver.
Ofte er frygt for én ting det, der driver os til at gøre
så mange andre ting. Kender du det fra din hverdag...

”Det gamle grå Æsel

stod for sig selv i en krog af skoven helt bevokset med tidsler, med forbenene langt fra hinanden og hovedet på den ene side og tænkte over tingene. Somme tider tænkte det bedrøvet ved sig selv: ”Hvorfor?” og somme tider tænkte det: ”Hvorledes?” og somme tider tænkte det: ”Hvordan?”- og somme tider vidste det ikke helt, hvad det var, det tænkte på. Så da Peter Plys kom travende, var Æselet glad ved at kunne holde lidt op med at tænke og sagde tungsindigt:

”God dag.”

”God dag, hvordan går det?”

- sagde Peter Plys.

Æselet rystede langsomt på hovedet.

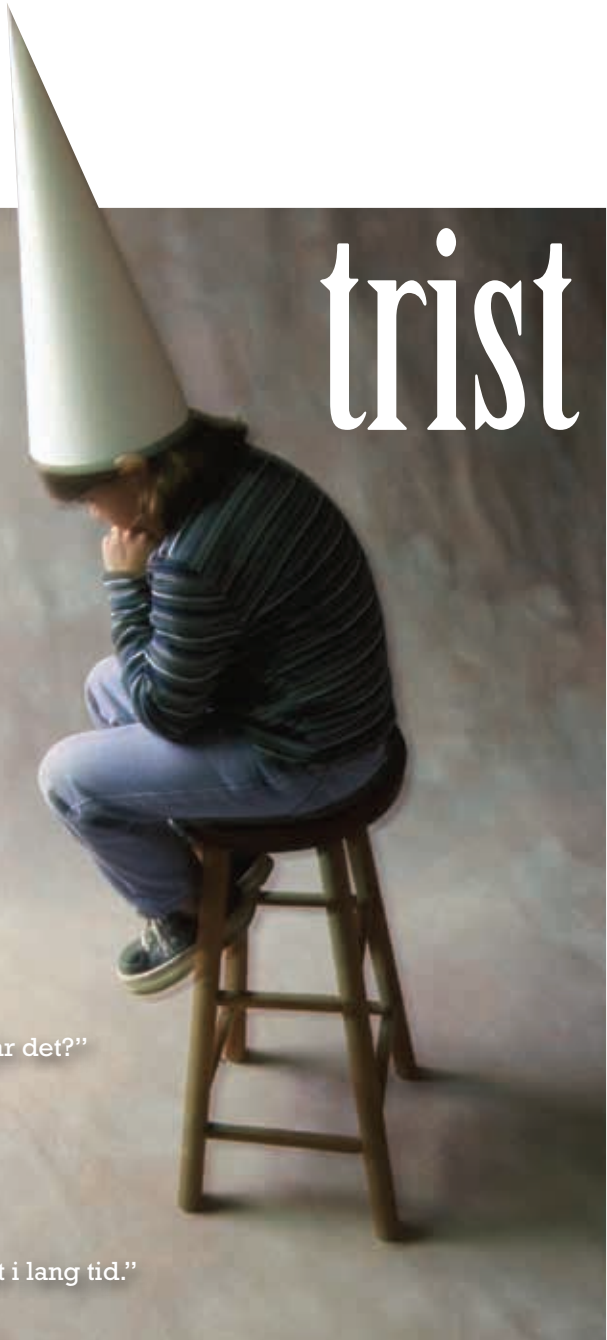
”Det går slet ikke,”

svarede det,

”det har slet ikke gået i lang tid.”

Citat: AA Milne fra »Peter Plys«

trist



Det er som om, at alt er i orden – og heri sker forvandlingen.



...uanset om det er et grimt monster, der står og brøler én ind i hovedet

N

I vestlig kultur betragtes skyld og skam som følelser, der fører til retskaffenhed og moralsk levestandard. Skyld er et grundtræk, der tjener som vejviseren til det samfundsmæssigt anerkendte 'gode liv'.



I østlig kultur betragtes skyld som en negativ følelse, der snarere leder til depression og frustration end til retvisning. Skyld er udtryk for et negativt fokus på én selv. Man ser ikke situationen klart, og det kan meget vel være en drilagtig form for selvoptagethed, der forhindrer, at man tager ansvar.

Ø

S

V

...herser

SKYLDEN

rundt med dig
i dit liv.

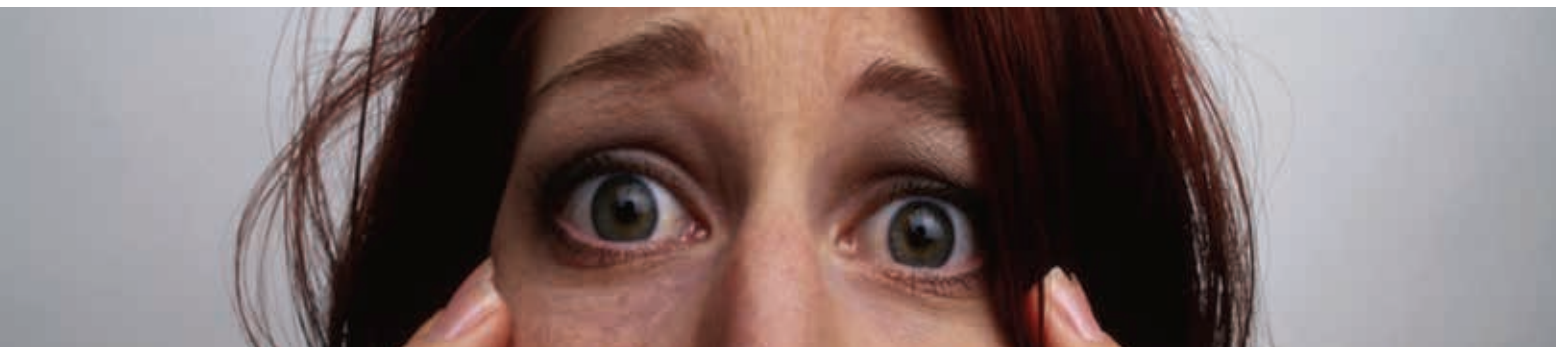


Hvis **skyld** er det?



”Angsten kan føre til, at man alvorligt vælger og griber en mulighed, som derpå bliver en del af ens virkelighed... man griber netop den mulighed, hvor man på én gang bliver og forbliver sig selv. Det er den gode eller sande udgang, hvor angsten i mulighedsens øjeblik får den enkelte til at finde sin melodi og gennemspille sit tema med lidenskab. Angsten får ikke lov at skræmme, men hilses som en god og barsk ven, der rusker op – eller måske snarere: rusker selvet på plads: ”Da går angsten ind i hans sjæl og ransager alt, og ængster det endelige og smålige ud af ham, og da fører den han derhen, hvor han vil” - hvilket betyder, at angsten bliver anledning til, at den enkelte fokuserer skarpt og lidenskabeligt tager konsekvensen af det sete. Derved bliver man på ny sig selv. Angst er her ikke en sygdom, men et gennemtrængende vilkår ved det at eksistere og komme til sig selv.”

Citat: Peter Thielst fra »Livet forstås baglæns, men leves forlæns«



Der var meget smerte - det føltes som en hård æggeskal. Men jo dybere jeg gik ind i den...



ANGSTEN

...hvornår har den sidst været en positiv drivkraft i dit liv
og ført dig til noget meningsfuldt?

- når jeg kom ind i kernen af den, så forvandlede den sig til den mest flydende glæde, der bare piblede ud.

Vi bliver dagligt bombarderet med informationer, **følelser** og impulser, som på meget forskellig vis påvirker os **følelsesmæssigt**.

Nogle ting er bare informationer, der ryger neutralt igennem systemet, andre efterlader dybere **følelsesmæssige** spor i os.

På overfladen kan det være en helt uskyldig ting, vi sanser, og som vi ikke tillægger nogen betydning overhovedet, men alligevel er en dybere **følelse** sat i bevægelse i os.

Det ville være helt uoverskueligt, hvis vi skulle kontrollere og overvåge alle vores **følelser** hele tiden, så der er god grund til, at mange af vores tanker og følelser kommer og går automatisk.



...men vi kan ikke bare læne os tilbage
og lade vores følelser køre på

autopilot

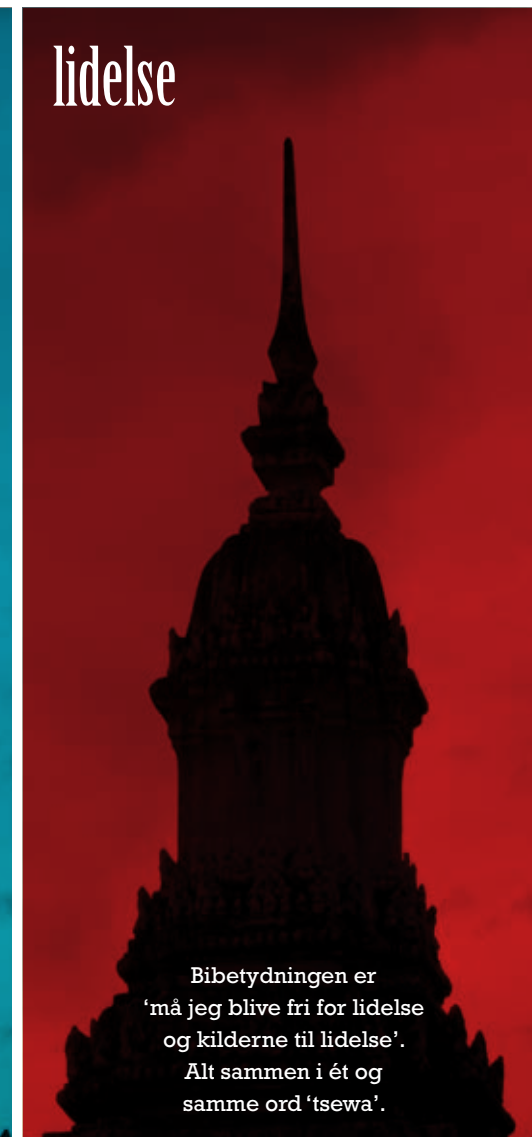
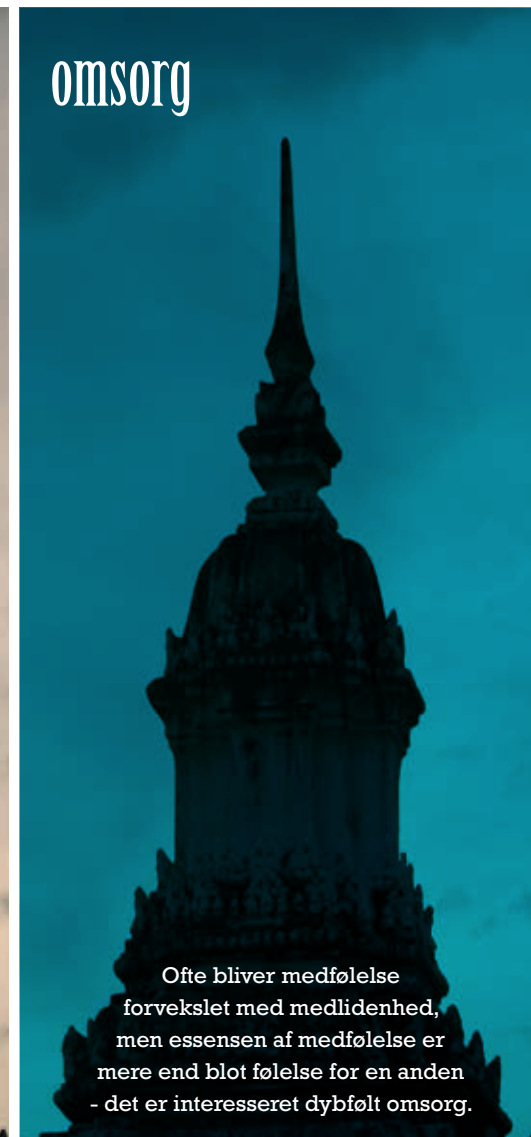
hele tiden...

Der er noget, vi bliver nødt til at 'gøre bevidst' i os. Denne bevidstgørelse er et valg, vi skal tage, men ikke tage på én gang. Igen og igen skal vi beslutte i os selv, om en følelse skal blive en mere bevidst funktion i os, eller om den skal sendes videre til autopiloten, dvs. overlades til omstændighederne. Der er en hårfn balance mellem bevidst og ubevidst følelsesmæssig kontrol, - men en verden til forskel.



...det var egentlig glæden, der var inde i smerten.

...tsewa:



Hvordan tror du

medfølelse



Citat: »Destructive følelser. Hvordan kan vi håndtere dem?« En videnskabelig dialog med Dalai Lama fortalt af Daniel Goleman.

Alt er følelser. Når vi tænker, føler vi, når vi sanser, føler vi, når vi regner, føler vi. Og alligevel er alt ikke kun følelse. En væsentlig medspiller til vores følelser er intellektet, som samtidig står som følelsernes modsætning med dets evne til at adskille og skelne ting fra hinanden, hvor følelserne i højere grad samler og skaber sammenhæng. Ofte skelner vi mellem personer, der er styret af følelserne, og de der er styret af intellektet.

Selv om vi i et vist omfang har lært at kontrollere vores følelser og beherske os, er følelserne stadig et spil med stærke kræfter. Følelser er ikke - som man måske kunne tænke - noget, der udelukkende hører hjemme i psyken. Allerede før en følelse helt har udfoldet sig i bevidstheden og er blevet opfattet, viser den sig i kroppen. Vrede mærkes i solar plexus som en sitren og trykken i hovedet. Sorg som en tyngende kappe om hjertet og glæde føles som boblen og lethed.

Det er langt fra alle følelser, vi bliver klar over, vi har. De relativt få følelser, som finder deres vej til den dagsbevidste del af os, er kun toppen af isbjerget; resten har deres virke i underbevidsthedens endeløse labyrint. Samtidig er det vigtigt at skelne mellem de »rene« følelser og de følelsesladede følelser, de såkaldte »emotioner«. Hvor de rene følelser rummer en skjult intelligens og dynamik, har emotionerne en stærk tilbøjelighed til at rive os med i en kaskade at stærke fysiske og sjælelige udsving.

På mange mennesker virker det totalt uoverskueligt og ligefrem skræmmende at skulle få styr på sine følelser, eller for den sags skyld overhovedet at beskæftige sig med dem. En fuldstændig kontrol af følelserne er selvfølgelig hverken mulig eller ønskværdig. Alligevel er det af stor betydning, at vi hele tiden lærer om og af vores følelser. Mange af de hændelser og oplevelser, vi har i løbet af vores liv, sætter sig som opspændte blokeringer og vil før eller siden manifestere sig som regulære fysiske og psykiske problemer.

Undersøgelser har vist, hvordan personer med tilbøjelighed til at fortrænge følelser har et højere indhold af stress-hormoner i blodet, højere blodtryk og svækket immunforsvar. Sandsynligvis fordi personer med fortrængeradfærd håndterer følelsesmæssig stress på en uhensigtsmæssig måde, og dermed kommer til at fastholde deres krop i dette forhøjede alarmberedskab.

Det er af afgørende betydning, at vi lærer om følelser. Et vist basalt kendskab til følelserne og den menneskelige psyke burde være obligatorisk lærdom i løbet af ethvert menneskes opvækst og uddannelse - at vi lærer at betragte vores følelser som et legeme og at pleje det på lige fod med vores fysiske legeme. Det betyder ikke, at vi skal iværksætte et overstyret følelseshygiejne flip, men bare at vi lærer at læse af den overflod af billeder og signaler, som vores følelseskrop konstant udsender, og at vi disciplinerer os til at drage omsorg herfor.

Det kan både være i det daglige, at vi indfører nogle nye rutiner, som giver plads til eftertanken, f.eks. med en simpel meditation, eller at vi indser, at det er på tide med en eller anden form for terapeutisk proces for at løsne op i systemet og genskabe et mere frit og uhindret flow i følelserne.

Med tiden kan vi så opleve, hvorledes følelse og intellekt i højere grad kan virke sammen, uden at de konkurrerer om indflydelsen og uden at udligne hinanden. I starten kan det opleves som en større balance og dynamik i hverdagslivet, men med tiden vil samspillet mellem følelse og intellekt kunne udvikle sig til en ny form for intelligent følelse. En følelse, der ikke på samme måde skal igennem en gradvis udvikling i bevidstheden, men derimod bare »står og ved« - en såkaldt intuition.

Kilder:

Opslag 1: Time2be.

Opslag 2: AA Milne: »Peter Plys«. Gyldendal 1991. ISBN 87-00-09287-8.

Opslag 3: AA. Milne. »Peter Plys. Kapitel 4: I hvilket æselet mister en hale, og Plys finder en«. Gyldendal 1991. ISBN 87-00-09287-8.

Opslag 4: Time2be.

Opslag 5: Peter Thielst: »Livet forstås baglæns, men leves forlæns«. Gyldendal 1994. ISBN 87-00-57413-0.

Opslag 6: Time2be.

Opslag 7: Daniel Goleman: »Destruktive følelser. Hvordan kan vi håndtere dem? En videnskabelig dialog med Dalai Lama fortalt af Daniel Goleman«. Borgens Forlag 2003. ISBN 87-7895-433-9.

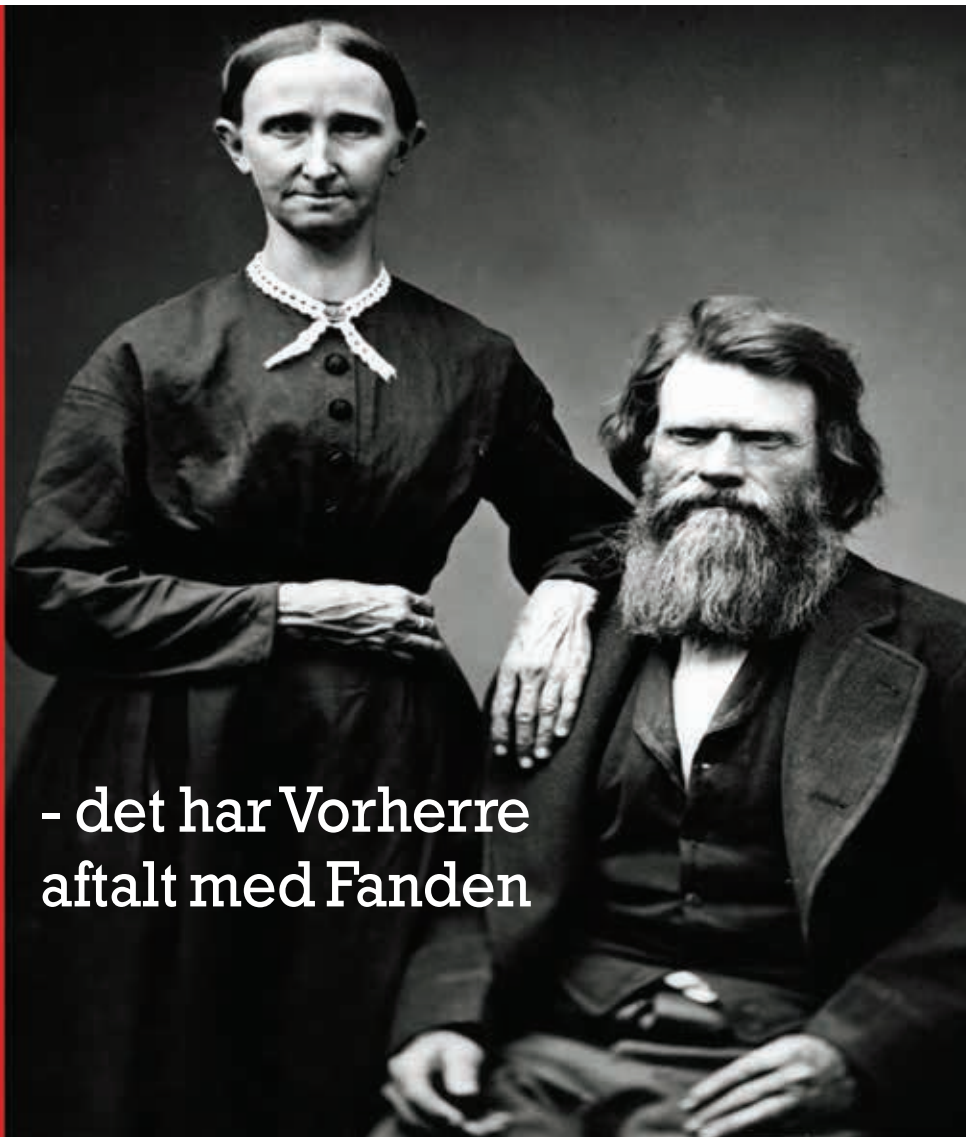
Øvrige: Bobby Zachariae: »Opskriften på et langt liv og andre essays om sygdom og sundhed«. Rosinante 2002. ISBN 87-621-0332-6.



Sammen og adskilt

kvinden og manden
skal elske hinanden

- det har Vorherre
aftalt med Fanden



...og så fik manden en penis
og en hjerne, men kun
blod nok til, at én
af dem kunne
fungere ad
gangen.



Kvinden
derimod, har
fået så meget, at
hun ka' spille af det,
men lige meget hjælper det.

Mennesker har bøsser, sagde ræven, og de går på jagt. Det er meget generende! De opdrætter også høns. Det er det eneste interessante ved dem. Leder du også efter høns?

Nej, sagde den lille prins. Jeg leder efter venner. Hvad betyder ”gøre tam”?

Noget man i al for høj grad har glemt. Det betyder at knytte bånd.

-Knytte bånd?

-Ja vist, sagde ræven. Endnu betyder du ikke andet for mig end en lille dreng, mage til hundrede tusinde andre små drenge. Jeg har ikke brug for dig, og du har heller ikke brug for mig. For dig er jeg bare en ræv mage til hundrede tusinde andre ræve. Men hvis du gør mig tam, så vil vi få brug for hinanden. Så bliver du den eneste i verden for mig, og jeg bliver den eneste i verden for dig.

-Nu begynder jeg at forstå, sagde den lille prins...

-Man lærer kun det at kende, som man gør tamt, sagde ræven... Hvis du ønsker en ven, så gør mig tam.

-Hvordan bærer man sig ad?
Spurgte den lille prins.

-Man skal være tålmodig, svarede ræven.
Først skal du sætte dig et stykke fra mig, således,
i græsset. Jeg skæver til dig, og du siger ingenting.
Ordene er misforståelsens kilde. Men for hver dag
vil du kunne rykke lidt nærmere...

Citat: Saint-Exupéry fra »Den lille prins«

Bladet vippes, tyngdekraften mister sit overtag, dråben klæber,



lægger sig stille. Er stadig sig selv og næsten ét, osmotisk, kun den diskrete frekvensforskel.





Palle alene i verden
- han havde ikke nogen at vippe med på legepladsen...

Har du relationer i dit liv, hvor vippen er gået i stå. Hvor meget skal du flytte dig på vippen, for at få den igang igen?

alene



Konstant bevægelse – jeg bliver alene. Måske ensom, hvis det er mig, der er i bevægelsens vanedannende vold.

Momenter indimellem, alt er skruet ned, uden søvn, uden tvang - disciplin.



Når to mennesker,
der aldrig har truffet hinanden,
har sammenfald i holdninger
og idéer omkring tilværelsen
og samfundet, er det bevist,
at de højst sandsynligt
vil føle sympati for hinanden.

Citat: Thomas Nielsen fra »Psykologiske forklaringer«



sympati

Når andre er enige med os,
oplever vi tryghed, selvtillid og styrke,



Når vores specielle opfattelse af verden bliver understreget,
føler vi, at vi ser fornuftigt og rigtigt på tingene.

– dér er den næsten usynlige sprække ind i sammensmeltningen.

Selv den mindste berøring, den mindst mulige berøring, en brusende sitren.

Som mennesker nedstammer vi fra en udpræget ”gruppelevende dyreart”.

Her er der stærke positive bånd mellem de enkelte i gruppen, mens der til gengæld ofte er negative følelser eller reaktioner over for ”fremmede”. Vi forsøger konstant at finde ud af, om de mennesker, vi løber ind i, hører til ”vores gruppe”, eller om de hører til ”de andre”. Når så folk udtrykker synspunkter, der harmonerer med vore egne, registrerer vi følelsesmæssigt, at der er tale om en af vore egne, hvilket udløser et gruppeinstinkt, der får os til at reagere positivt på den fremmede...

Citat: Thomas Nielsen fra »Psykologiske forklaringer«



Hvem er for dig » **de fremmede** «
- eller »dem derovre«
Hvad nu, hvis du kunne li’ én af dem?





»Medens han stirrede, fik han en følelse af, at hans øjne rørte ved den lilles, og i det samme mærkede han en forandring i sine egne, en forandring, som gjorde godt. Noget fra Lillebrors øjne var kommet ind i hans og fik dem til at vide sig ud på en dejlig måde. De blev glade. Munden var også bleven glad...« » Da smilede Lillebror, og Jens vidste, at han forstod, selv om han ikke kunne tale. For der var det samme skær i deres øjne, det samme smil om deres mund og den samme glæde inden i dem begge. Der var ikke spor af forskel.«

Citat: J. Anker Larsen fra »De vises sten«



- er der relationer, hvor
forskul og afstand er uden betydning...

» Da herr Lorch (Dinas
huslærer) var draget af
med celloen godt indpakket i
vattæpper og sine beskedne ejen-
dele i en papkuffert, var det, som om der
forsvandt et krydderi fra lensmandsgården.
Hos denne tørre stille mand var der en mængde
små detaljer, som man ikke lagde mærke til, mens han
var der. Men så snart han forsvandt, blev de synlige.

Dina var ikke inde i huset i tre dage. Hun sov og
levede i stalden i lang tid. Hun voksede
stadig i længden. Og i løbet af en
måned blev hun tynd og skarp i
ansigtet. Som om Lorch var
det sidste menneske,
der blev taget
fra hende.«

Citat: Herbjørg Wasmø fra »Dinas bog«

engang...



...har du relationer, der engang har været, men ikke er mere?

Din uro er sitren i mine ben. Er mine ben en voodoo dukke af dig?

Kan jeg fjerne din uro ved at berolige mine ben?

At føle sig forbundet med verden uden at miste sin egen særegenhed, er kernen i enhver oplevelse. Relationer er på en og samme tid det mest konkrete og det mest abstrakte i tilværelsen. Alt, hvad der opleves som virkeligt i ens liv, er en form for relation. Vi er i relation til vores familie, venner og kollegaer, til naboen, til dyr, til ting, men vigtigst af alt er vores relation til os selv - det er herigennem, at alle livets mangfoldige relationer har deres udspring – hvis vi ikke er i relation til os selv, er vi ikke i relation til noget som helst.

Modsætninger, forskelle, uligheder, adskillelse, afstand, kontraster – alt hvad vi oplever, tænker, sanser, føler og registrerer, bunder i, at vi er i stand til at opleve, at der »er noget« eller »sker noget«, og at dette »noget« er forskelligt fra os selv. Hvis der ingen forskel er, er der logisk nok ingen kontrast til os selv og dermed ingen oplevelse. Bevidstheden elsker kontraster, det er nøglen til oplevelse og herigennem at livet udtrykker sig. Vi er sammen og alligevel adskilt, der er nærhed, der er afstand.

Når vi tænker på det ideelle parforhold, har det at gøre med vores forestilling om, hvordan vi kan finde den ideelle medspiller til denne væren »sammen og adskilt«. Jeg ønsker intimitet og nærhed, men med én, der virkelig forstår mig og værdsætter min særegenhed.

Samtidig er den »udvalgte« typisk valgt ud fra at være anderledes end jeg selv på en række punkter. Jeg har valgt netop ham, fordi han komplementerer mig. F.eks.: Jeg er indadvendt, og jeg bliver forelsket i hans udadvendthed. Han er spontan og impulsiv, hvor jeg søger mere faste rammer og planlægning. Når så virkeligheden indfinder sig, er dét vi hver især blev tiltrukket af, på forunderlig vis blevet det største gensidige irritationsmoment - det punkt, hvor vi ikke kan eller vil forstå hinanden som andet end fundamentalt forskellige og uforenelige.

Vi går rundt med mange ideer om, hvordan verden omkring os kunne eller burde se ud, og hvordan vi selv skal tage os ud. Når det så viser sig, at vores forventninger ikke bliver indfriet, lider vi. Alt hvad der signalerer lidelse og ubehag, ønsker vi os naturligvis væk fra. Men paradoksalt nok er der lige så meget lidelse - om end ikke mere - forbundet med det overdrevne ønske at adskille sig og sikre sig imod lidelsen. Jo mere vi afskærmer os fra lidelse, desto mindre bliver vores »evne til at lide« og med den også vores evne til at føle og udvise medfølelse. Det kan være tanker, følelser, gamle hændelser, der sætter refleksen »afskærmning« i gang – »her er noget jeg ikke kan forholde mig til, uden at en bestemt følelse overskygger mig«. Og det er denne psykens ubevidste afskærmning, der skaber en ny cyklus af lidelse samtidig med at tilsløre lidelsens egentlige årsag.

Kilder:

Opslag 1: Time2be.

Opslag 2: Saint-Exupéry: »Den lille prins«. Lindhardt & Ringhof, 4. udgave 1986. ISBN 87-7560-931-2.

Opslag 3: Time2be.

Opslag 4: Thomas Nielsen: »Psykologiske forklaringer«. Dansk Psykologisk Forlag. ISBN 87-7706-186-1.

Opslag 5: Thomas Nielsen: »Psykologiske forklaringer«. Dansk Psykologisk Forlag. ISBN 87-7706-186-1.

Opslag 6: J. Anker Larsen: »De vises sten«. Gyldendal 1923. Genudgivet 1983 på Sankt Ansgars Forlag, Visdomsbøgerne. ISBN 87-875-05495.

Opslag 7: Herbjørg Wasmo: »Dinas bog«. Lindhardt & Ringhof 1993. ISBN 87-595-1255-5.



Cost of unit

I vestlig filosofi har man formuleret tre generelle *menneskelige* karaktertræk:

1 Rationelle egoister...

Vi går efter, hvad der er godt for os selv, men vi er rationelle nok til at forstå, at kun hvis vi er venlige mod andre, er det muligt at få det, vi vil have.

2 Selviske og medfølende...

Når vi først har fået opfyldt vores grundlæggende behov, er der overskud til kærlighed og medfølelse med andre.

3 Medfølende og selviske...

Vi er grundlæggende medfølende og kærlige skabninger, men hvis der er knaphed på f.eks. mad, tøj og husly, viger medfølelsen til fordel for os selv.

Citat: »Forskningsnyt« i Psykolognyt

Hvordan
mener du, at mennesker
grundlæggende er inderst inde..?



Igen og igen og igen - konstant følger jeg med i »mig selv« og verden. Gør sådan, ikke sådan... nej det duer ikke.

I uvidenhedens øjeblikke tror jeg mig fri

- men så nemt slipper jeg ikke.

» I hvert fald havde Guldmond vist ham, at et menneske, der er bestemt til noget højt, kan dukke meget langt ned i livets blodige, drukne kaos og besudle sig med meget støv og blod uden at dræbe det guddommelige i sig, at det kan fare vild gennem mørke dyb, uden at det guddommelige lys og skaberkraften i dets sjæls helligdom slukkes. Dybt havde Narcis skuet ned i sin vens forvirrede liv, og hverken hans kærlighed til eller agtelse for ham var blevet mindre. «

Citat: Herman Hesse fra »Sol og måne«

selvdestructiv

I princippet kunne jeg køre ud over kanten sådan bare som en tilfældig indskydelse

...kender du én, der har »mudret sig selv til«
- kan du øjne skaberkraften i personen..?

...men nej, jeg holder mig pænt i højre side og kører ikke for stærkt på vej ind i byzonen.

»Det hænder - og ikke så sjældent
som man tror, - at en, som intet har
at lære her paa jorden, en, som
allerede er en engel, fødes for at
leve her en tid, fordi ingen, som
ser en saadan sjæl kan undgaa at
føle godt og blive god. Der er en
uskyld omkring saadan en sjæl,
som faar...

uskylden

til at spire i dem, som er den nær.«

Citat: J. Anker Larsen fra »De vises sten«

TV'et er et godt og trygt gemmested. Her er det lige før, jeg ikke kan mærke dén...

Se på de mennesker der er nærmest omkring dig:
Se deres motiver som udspekulerede og selviske.
...hvordan bliver du selv af det..?
Prøv derefter at betragte deres motiver,
som uskyldige og oprigtige.
...hvordan føles det..?

...og så gør jeg ikke selv noget forkert.

“

Trolddjævelen fik opfundet et spejl, der havde den egenskab, at alt godt og smukt, som spejlede sig deri, svandt sammen til næsten ingenting, og hvad der ikke duede og tog sig ilde ud, det trådte frem og blev endnu værre. Spejlet splintredes i hundrede millioner, billioner stykker mod jorden – og det var en ulykke for menneskene. Hør hvordan det gik lille Kay: Kay og Gerda sad og saae i Billedbogen med Dyr og Fugle, da var det – Klokken slog akkurat fem paa det store Kirketaarn, - at Kay sagde: »Au! Det stak mig i Hjertet! Og nu fik jeg Noget ind i Øiet!« Den lille Pige tog ham om Halsen; han plirede med Øinene; nei, der var ikke Noget at see. »Jeg troer, det er borte!« sagde han; men borte var det ikke. Det var just saadant et af disse Glaskorn, der sprang fra Speilet, Troldspeilet, vi huske det nok, det fæle Glas, som gjorde alt Stort og Godt, der afspeilede sig deri, blev Smaat og Hæsligt, men det Onde og Slette traadte ordentlig frem, og hver Feil ved en Ting blev strax at bemærke. Den stakkels Kay, han havde ogsaa faaet et Gran lige ind i Hjertet. Det vilde snart blive ligesom en Iisklump. Nu gjorde det ikke ondt mere, men det var der.

Citat: H.C. Andersen fra »Samlede eventyr og historier«, Bind 1.

”

Mon ikke vi alle
har småbitte

Splinter

af troldspejlet i os?

...mærk i kroppen,
hvor du med tiden er kølnet
eller blevet til is.

- gør det med størst mulig omsorg,
uden at dømme...



Men så buldrer virkeligheden af sted igen og dén med. Den der ved så forbandet god besked hele tiden...

...og hypnotisk tvinger mig til altid at skulle vælge rigtigt.



»Når jeg anvender et ord,« sagde Klumpe-Dumpe temmelig hånligt, »så betyder det lige netop hvad jeg vil, det skal betyde – hverken mere eller mindre.«
»Men spørgsmålet er,« sagde Alice, »om du kan få ordene til at betyde vidt forskellige ting.« »Spørgsmålet er,« sagde Klumpe-Dumpe, »hvem det er, der bestemmer – det er det, der er det afgørende.«

Citat: Lewis Carroll fra »Alice i Eventyrland«.

Spørg

er noget forunderligt noget
- man kan sige så meget med det...

»Modsætningen til døden er *Kærligheden*, for
kærligheden tilkender noget uendelig værdi. Og den
er derfor det absolutte oprør mod døden, der frakender alt
værdi ved at gøre det til intet. Den modsætning melder sig
af sig selv ved en begravelse. For hvad er sorgen andet
end et udtryk for kærligheden? Man sørger over et
menneske, der gjorde en forskel i ens liv. Og
selvom sorgen kan være svær, ville man
jo ikke ønske, at det menneske ikke
havde været i ens liv. På den
måde peger kærligheden ud over

Citat: Jakob Wolf fra »Bedste ven med himlen«.

døden.«



...er kærligheden
- og ønsket om kærlighed -
en aktiv medspiller i alt,
hvad du foretager dig.



»Tal til os om godt og ondt«, beder en af byens gamle.
Profeten svarer: »Om det gode i jer kan jeg tale, men ikke om det onde. Thi hvad er det
onde andet end det gode, plaget af sin egen hunger og tørst? Sandelig, når det gode hungre,
søger det føde endog i mørke huler, og når det tørster, drikker det endog af døde vande.
I er gode, når I er ét med jer selv. Dog er I ikke onde, når I ikke er ét med jer selv.«

Citat: Kahlil Gibran fra »Profeten«.



Kig på det
den.

onde der er i ve

Se den hunger, der skaber det.

Kig på det onde,
du kan spore i dig selv.
Se den hunger,
der skaber det.

Kig på hunger - mærk den.

Medfølelse er en medfødt kompetence. I en nyere gren af psykologien, den såkaldte evolutionære psykologi, argumenterer man for, at mennesket grundlæggende har et medfødt altruistisk instinkt. Og at mennesker med dette instinkt over evolutionen har haft større fordel, fordi medlemmerne af de stadigt større menneskeflokke hjælper hinanden til overlevelse og dermed bidrager til menneskeartens udbredelse over hele kloden. Tilsvarende findes i buddhistisk filosofi. Her ser man mennesket som grundlæggende medfølende. Selviskhed er resultatet af egoets forvrængninger. På samme vis med had, eller ønsket om at skade andre og ødelægge, hvad der tilhører og betyder noget for dem. Modsat, næsten som en modgift hertil er den altruistiske kærlighed. Selvom det er muligt at svinge mellem kærlighed og had kan man ikke i selv samme øjeblik føle både kærlighed og had mod samme person eller genstand. Jo mere medfølelsen gennemtrænger bevidstheden - desto mere umulig bliver dens modsætning.

Det er sundt at føle medfølelse. Forskning omkring effekten af omsorg viser, at mennesker der modtager rigelig hjælp og omsorg fra andre, har større psykisk sundhed end folk, der savner støtte fra deres omgivelser. Yderligere betyder det endnu mere for den psykiske sundhed, at man har mulighed for selv at give hjælp og omsorg til andre. Der er også tegn på, at det ligefrem er gavnligt for den fysiske sundhed at beskæftige sig med at hjælpe andre. (Schnall og Laird: »Keep smiling...«). Tilsvarende har en hjerneforsker (Richard Davidson) set på hjerneaktiviteten hos en buddhistisk munk, mens han mediterede på følelsen »medfølelse«. Den meget positive tilstand, som den elektriske aktivitet kaldet gamma afslører, blev under meditationen stærkt forøget i den del af hjernen, som har med positive følelser at gøre. En markant hjerne-aktivitet på netop dette område ses hos personer, der beretter om følelser af lykke, begejstring, glæde, høj energi og vågenhed. Ændringen i munkens hjerne i forbindelse med meditationen afspejler således en tydelig behagelig sindstilstand. (Daniel Goleman: »Destruktive følelser«).

At fremkalde glæde. Ansigtet er ikke blot stedet, hvor udtryk kommer til syne udadtil, det er også et middel til at aktivere følelser indadtil. Hvis man bevidst sætter et bestemt ansigtsudtryk op, ændrer man sin egen både psykiske og fysiske tilstand. Blot det at sætte et smil op får hjernen til at aktivere mønstre, der er typiske for glæde. Ligeledes gør en panderynken det samme med hensyn til bekymring. Blot dette at trække lidt i sine egne ansigtsmuskler, så der opstår et smil, kan for en stund, gøre os lidt mere glade. Andre ansigts-bevægelser, der svarer til triste eller vrede ansigtsudtryk, kan have en tilsvarende følelsesmæssig effekt. De følelsesmæssige reaktioner af at opleve vores egen mimik, kan vare i flere minutter og endda påvirke vores hukommelse for følelsesmæssige begivenheder. Ansigtsmimikken har selvfølgelig også stor betydning i relation til vores omgivelser. Blot ved synet af et bestemt ansigtsudtryk kan man blive smittet af det humør, udtrykket afspejler.

Kilder:

- Opslag 1:* Fra Forskningsnyt i Psykolognyt nr. 4, side 30. 2004. Schwartz, C., Meisenhelder, J.B., Yunsheng, M. & Reed, G. (2003). Altruistic Social Interest Behaviors Are Associated With Better Mental Health. Psychosomatic Medicine, 65, 778-785. Brown, S.L., Nesse, R.M., Vinokur, A.D. & Smith, D.M. (2003). Providing Social Support may be more beneficial than receiving it: Results from a Prospective Study of Mortality. Psychological Science, 14 (4). 320-327.
- Opslag 2:* Herman Hesse: »Sol og måne«. Gyldendal, 5. udgave 2000. ISBN 87-00-45908-9. Første gang på dansk 1936.
- Opslag 3:* J. Anker Larsen: »De vises sten«. Sankt Ansgars Forlag, Visdomsbøgerne 1983. ISBN 87-875-05495. Første gang på Gyldendal 1923.
- Opslag 4:* H.C. Andersen: »Samlede eventyr og historier«. Bind 1. Gyldendals Bogklub 1985. ISBN 87-01-05692-1.
- Opslag 5:* Lewis Carroll: »Alice i Eventyrland«. Klematis 1999. ISBN 87-7905-182-0. Udkom første gang i 1865.
- Opslag 6:* Jakob Wolf: »Bedste ven med himlen«. I: Berlingske 9.11.96, Eksistens.
- Opslag 7:* Kahlil Gibran: »Profeten«. Lindhardt & Ringhof 1998. ISBN 87-7560-863-4.
- Øvrige:* Schnall, S. & Laird, J.D. Keep smiling: Enduring effects of facial expressions and postures on emotional experience and memory. Cognition and Emotion, 17(5). 787-797.
- Daniel Goleman. »Destruktive følelser. Hvordan kan vi håndtere dem? En videnskabelig dialog med Dalai Lama fortalt af Daniel Goleman«. Borgens Forlag 2003. ISBN 87-7895-433-9.+

Sansning



Berøring betyder forbindelse,
tryghed, varme, glæde, velvære,
energi, helbredelse, beroligelse,
omsorg, **kontakt**. Af alle
sanser er følesansen den, vi først
udvikler. Berøring fortæller os,
at vi ikke er alene. Berøring er
et fællessprog, som vi kan
gøre brug af til at helbrede
eller berolige, til at lindre
smerte eller fjerne spændinger.

...hvordan berører
du ting, -andre, -dig
selv. Kan du forestille dig,
at berøring næsten føles
som en elektrisk, cirkulerende
strøm... -at berøring
vækker en galoperende
puls med kun en hårfin
grænse mellem
smerte og lyst...

Hvem af os falder først i søvn?



Det lille barn kan i starten kun se klart i
brystafstand - ligge i armen og kigge mor eller far i øjnene.
Måske bliver barnet således heller ikke så nemt distraheret i forhold til, hvad der
er vigtigt: At få fysisk og sjælelig næring.

Efter ca. en måned udvikles **synet** hurtigt til at blive klart
på alle afstande. Op til ca. fem måneders alderen har alle børn dette helt direkte,
hvilende men årvågne blik, der kigger, suger, undersøger alt og alle. Blikket er
klart, ingen tegn på generthed, det har intet dømmende over sig, kun iagttagelse.

Prøv at kigge med
spædbarnets øjne...



...årvågent

...nysgerrigt

...ikke-dømmende

lugt

På en tilfældig dag på gågaden sendte et strejf af piberøg mig med ét 30 år tilbage i tiden. Jeg er 8 år, på sommerferie hos bedstemor og bedstefar. Jeg er tilbage i forgangen i deres lille hus for enden af den lille villavej i Vedsted, hvor jeg sidder ved tobaksbordet. Den lange nu ikke længere i brug porcelænspipe hænger til højre for bordet. Jeg åbner den højre skuffe, som er halvfylt med tobak. Jeg lukker øjnene og dufter. Det lugter græsagtigt på en behagelig måde. Og bedst af alt: Det lugter af bedstefar. Jeg åbner venstre skuffe, tager den runde af de to piber. Så begynder jeg omhyggeligt at stoppe piben, tager forsigtigt stopperen til sidst, det må ikke blive for sammenpresset. Går ind i stuen. Bedstefar sidder i gyngestolen med halvt lukkede øjne, allerede på vej ind i sit stille rum, det han kalder middagsluren. "Værsgo, bedstefar". En brummen til tak. Så tænder han den. Jeg sætter mig i den bløde stol med striberne, 3-4 meter fra ham og iagttager. Lugter til røgen, som ikke lugter helt så godt som tobakken, den skærer lidt i halsen. Bappelyden fylder mine ører. Svits – og jeg var atter tilbage på gågaden. Var der gået 10 sekunder, 2 minutter – eller 30 år?

Mine fingres dunken møder dine og forplanter sig til dybt inde midt i hovedet.

Kan du genkalde en erindring, der er forbundet med en lugt, du holder af...

En rytmisk delen stilhed.



»Bloom så gennem bardøren en konkylie holdt mod deres øren. Han hørte svagere det, de hørte alene hver for sig og så for hinanden, bølgenes plasken, højt, en tavs brølen. Bronze ved en træt guld, nær og fjern, de lyttede...

De tror de hører havet. Synger. En brølen. Blodet er det. Suser undertiden i øret. Nå, det er jo et hav. Smålegemeøer. Faktisk vidunderligt. Så tydeligt. Igen. George Lidwell holdt dens mumlen, lyttende: så lagde han den fra sig, forsigtigt.«

Citat: James Joyce fra »Ulysses«

Kan du huske, hvordan det var første gang...



- du **lyttede** til en konkylies sagte brusen?



Livet er som en is.

Hvis du ikke spiser den,
smelter den ned over
fingrene på dig.

...og ikke nok med at
du ikke får den spist,
den volder dig også
en masse besvær.

De forspildte muligheder!
...alt det du ikke fik taget
dig tid til at

smage på

Er der noget af det, som du
alligevel stadig kan nå?



”Hvordan talte I sammen?”

”Det var ikke
nødvendigt at tale.
Jeg udfoldede mine tanker
i hans sind,
som var de lagner”

Citat fra filmen »Piano« af Jane Campion.

Et sidste fælles dunk inden rytmiskheden slipper. Du er forsvundet, vibrationen forbliver, kun søvnen svæver videre.

Hvornår lader vi os spærre inde af...

Hvornår rækker

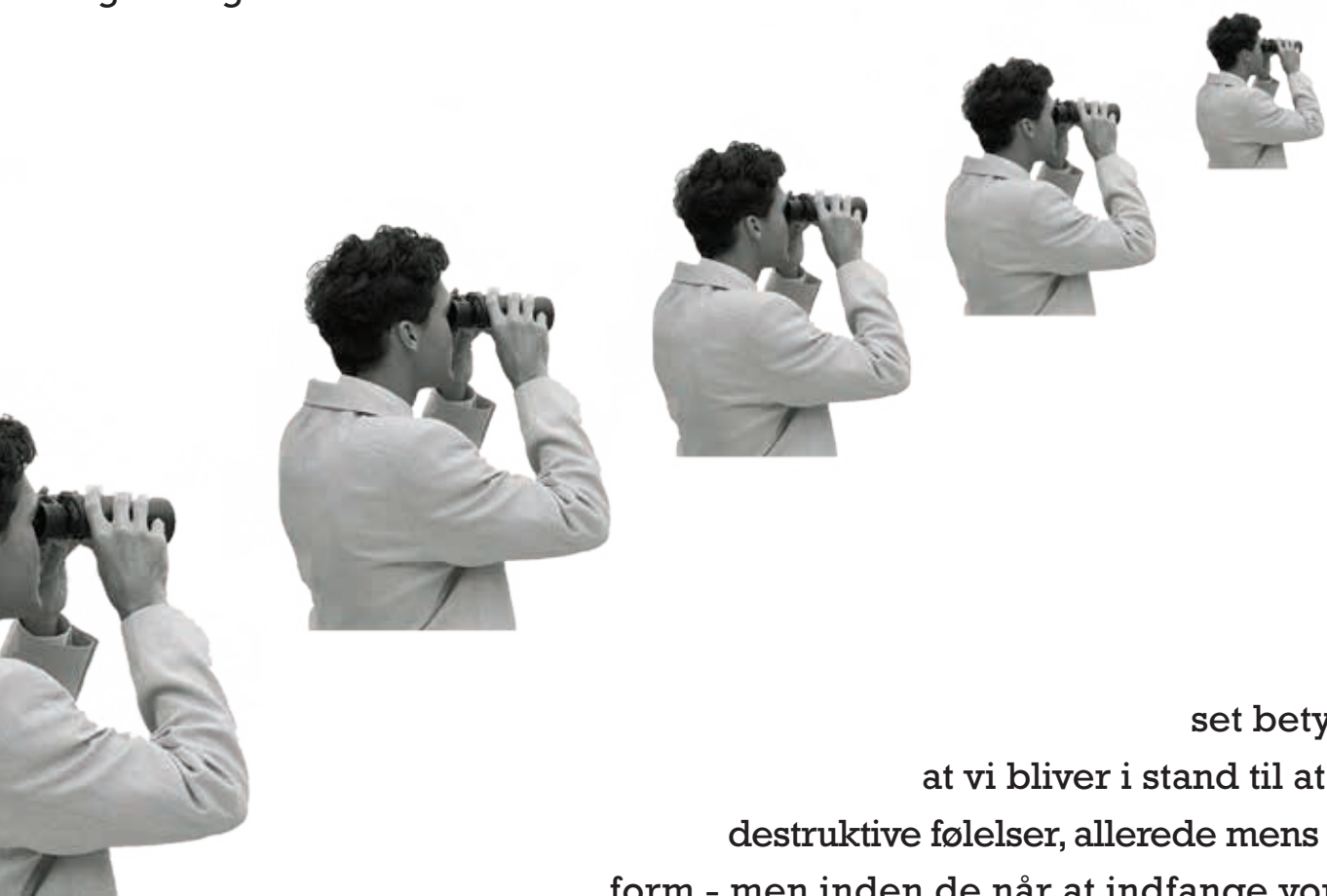
Hvornår støjer

sproget

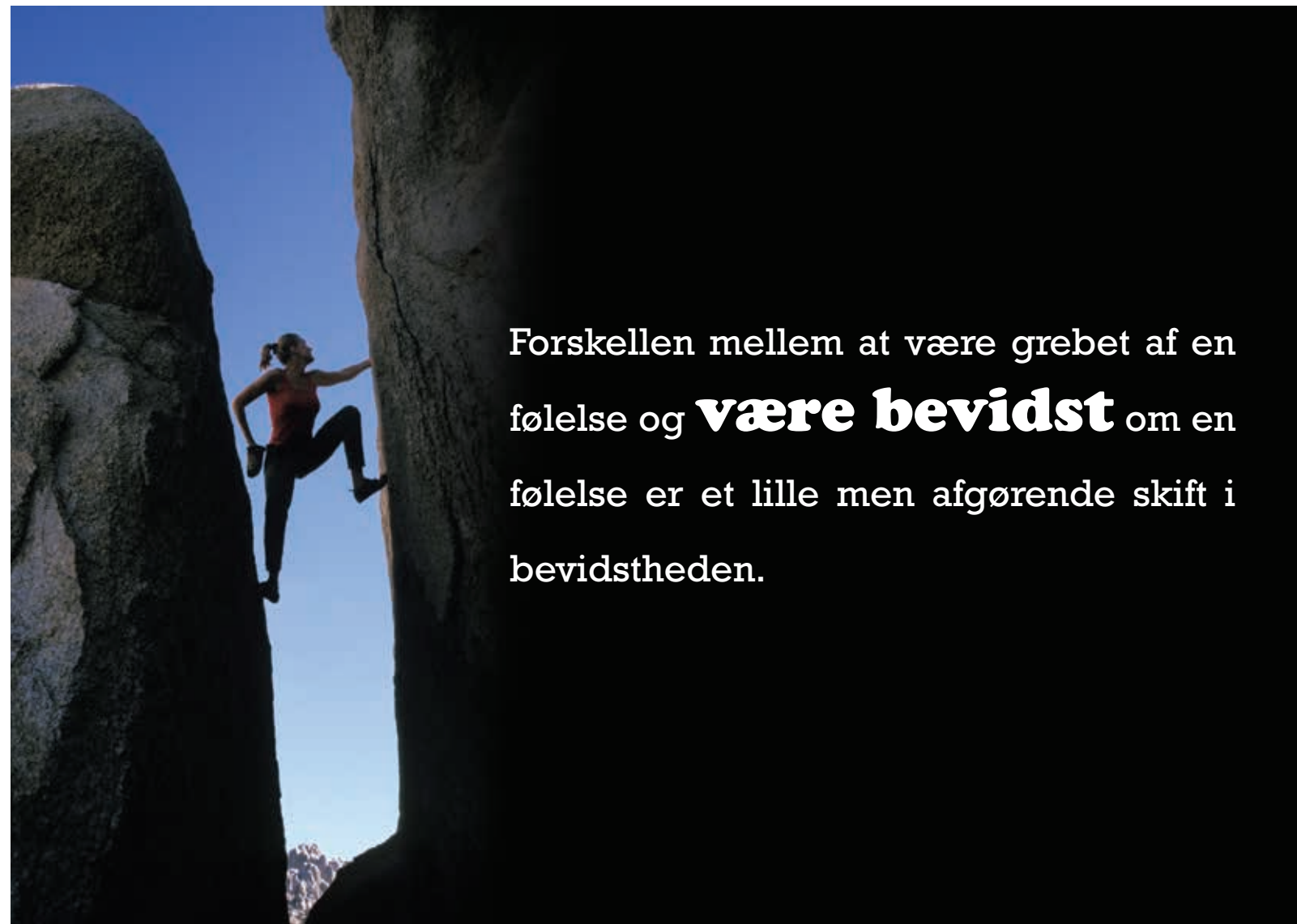
ikke..?

for meget?

At være i stand til at overvåge ens sanser,
følelser og sindstilstande er tæt
forbundet med intelligens
og indsigt.



Ideelt
set betyder det,
at vi bliver i stand til at opdage
destruktive følelser, allerede mens de tager
form - men inden de når at indfange vores sind.



Forskellen mellem at være grebet af en
følelse og **være bevidst** om en
følelse er et lille men afgørende skift i
bevidstheden.

Vi har 5 sanser: Føle-, syns-, lugt-, smags- og høresans.

Følesansen: Berøring betyder kontakt - forbindelse til det, der ligger uden for os selv. Berøring er af vital betydning for mennesket; det giver tryghed, varme, glæde, velvære og fornyet energi. Berøring fortæller os, at vi ikke er alene. Af alle sanser er følesansen den, vi først udvikler. Aer den gravide kvinde barnet gennem mave-skindet fra ca. 7. graviditetsmåned, sanser barnet det. Som nyfødt er det primært gennem følesansen, vi opdager og får forståelse af omverdenen, og vore forældres kærlige berøring er yderst vigtig for vores opvækst. De knus og kærtegn, vi modtager i barndommen, hjælper os til en sund selvtilid – nærer vores følelse af at være accepteret og elsket.

Synssansen: Det nyfødte barn ser kun klart i op til én meters afstand. Det tjener det formål ikke at blive distraheret i forhold til, hvad der er vigtigt: At få fysisk og sjælelig næring. Efter ca. en måned udvikles synet hurtigt til at blive klart på alle afstande. Op til ca. 5 måneders alderen har alle børn det helt direkte, hvilende men årvågne blik, der kigger, suger, undersøger alt og alle. Blikket er klart, ingen tegn på generthed, det har intet dømmende over sig, kun iagttagelse. Først når barnet er over 1/2 år blandes den spontane kiggen med vurderinger og fortolkninger. Når vi bliver større kan det at kigge og blive kigget intenst på opleves krænkende - måske fordi det er meget »nøgent«, måske fordi det fortolkende blik iboende sig også har potentiel fordømmelse.

Smagssansen består af evnen til at smage sødt, surt, salt, bittert. Og så kan vi derudover - med hjælp af lugte-sansen - fornemme, om en smag er udvidende eller sammensnerpende. Smagssansen adskiller sig fra vore andre sanser derved, at de andre blomstrer på egen hånd og ofte når deres højeste udvikling, hvis vi taber en af de øvrige sanser. Smagen derimod mister al sensibilitet, hvis den ikke samlever med en veludviklet lugtenerve. Smags-sansen kan bedøves, hvis den »overbelastes«. Hvis du i det daglige ofte indtager smagsløgsbedøvende ting som stærke lakridser, tyggegummi, tobak, stærkt saltede ting osv., kan det være en idé at mindske indtaget for at se, hvor lang tid det tager, før de almindelige ting begynder at smage af noget igen.

Lugtesansen samlever som nævnt med smagssansen. Men derudover lever den sit helt eget liv. Den er den af vore sanser, der mest præcist kan fremkalde gamle erindringer. Nærmest som en »pakket fil« på pc’eren, kan en bestemt lugt være signalet til, at et hukommelsesspor udfoldes, med en stærk og præcis billeddannelse til følge. Der hersker teorier om, at vi vælger vores partner »med næsen«. Vi skal grundlæggende kunne lide det andet menneskes lugt, hvis vi vil parre os med den anden.

Høresansen er selvsagt skabt til at lytte til lyde i omgivelserne. Men der er det finurlige ved høresansen, at den skifter mellem at være »slået til« og være »indfoldet«. Vor naturlige tilbøjelighed er at flyde / skifte mellem at lytte til lyde uden for os selv – det være sig musik, naturens lyde, menneskers snakken, kontorets summen, bilernes motorer - og så »lytte til« vores krops signaler, tanker og følelser, altså fornemmelser indeni os selv. Det skærper din fokuseringsevne, hvis du prøver udelukkende at lytte til lydene uden for dig selv. Lyt som til et lydtæppe. Ingen lyd har forrang, ingen lyde skal vurderes som gode/dårlige, rigtige/forkerte. Bevidstheden vil uvægerligt indimellem skifte til at lytte indadtil, men vend så blidt opmærksomheden til det at lytte uden for dig selv. Gør det i f.eks. 10 minutter. Øvelsen er enkel, men ikke helt nem at gennemføre.

Derudover har vi evnen til en **»helsansning«**. Når vi sanser vores omgivelser og mennesker omkring os, kan vi aflæse den samlede tilstand f.eks. hos et andet menneske. Tanker, følelser og sindstilstande kan aflæses af krop, mimik, stemmeføring og i øjnenes udtryk. Denne helsansning kan, når den rettes mod os selv, udvikles til en særlig tilstand i bevidstheden, hvor vi midt i en oplevelse, en følelse, eller en tankerække, samtidig kan iagttage hele vores egen tankestrøm. En tilstand, som selv ganske enkle former for meditation kan fremkalde, og som i øvrigt har vist sig at resultere i en markant vitalisering af hele vores sanseapparat. Og når vi sanser mere intenst, føler vi os mere levende. Og føler vi os meget levende, sanser vi mere intenst.

Kilder:

Opslag 1: Time2be.

Opslag 2: Time2be.

Opslag 3: Time2be.

Opslag 4: James Joyce: »Ulysses«. Martins Forlag 1970. ISBN 87-566-0001-1. Udkom første gang i Paris i 1922.

Opslag 5: Talemåde.

Opslag 6: Fra filmen »Piano« (1992) af Jane Campion.

Opslag 7: Time2be.



barnelighed

virkelige drømme



»Mor, jeg drømte, at en cowboy tog min sørøverkikkert ud af min lomme, uden at jeg opdagede det. Det var ikke rart«, sagde Sebastian.

Mor svarer beroligende, »så var det godt, det kun var en drøm.«

Sebastian svarer uforstående, »jamen det skete virkelig i drømmen!«



Hvad er virkeligt for dig lige nu..?
Hvad nu hvis dét er en drøm
- hvad er så virkeligt..?



fantasi

Jeg rider gennem verden på ryggen af et æsel. Jeg er hverken mand eller kvinde, dreng eller pige, og muligvis er æslet et fabeldyr, det har i hvert fald fire ører. Mærkeligt nok sidder jeg ikke overskrævs på dyret, som man skulle forvente, men ligger på siden med hovedet hvilende på den ene hånd. Det land vi rider igennem kunne godt minde lidt om Persien og det tøj, jeg har på er af silke og på fødderne har jeg snabelsko med små skinnende bjælder, som var jeg en fyrste eller en shah. Over os hænger månens segl, men det er hverken nat eller dag, alligevel blinker orientens stjerne ned til os og styrer æslets hove og tidens gang.

Citat: Bjarne Reuter fra »Ved profetens skæg«

Næste gang du vågner fra en drøm eller tager dig selv i at dagdrømme, så tillad dig selv at dvæle ved den, inden du lader den fare.

Det er ulækkert, jeg vil ha' noget mere sukker på.

Jeg gider ik' rydde op, hvis ikke han os' ska'... ...må jeg så få 100 kroner.

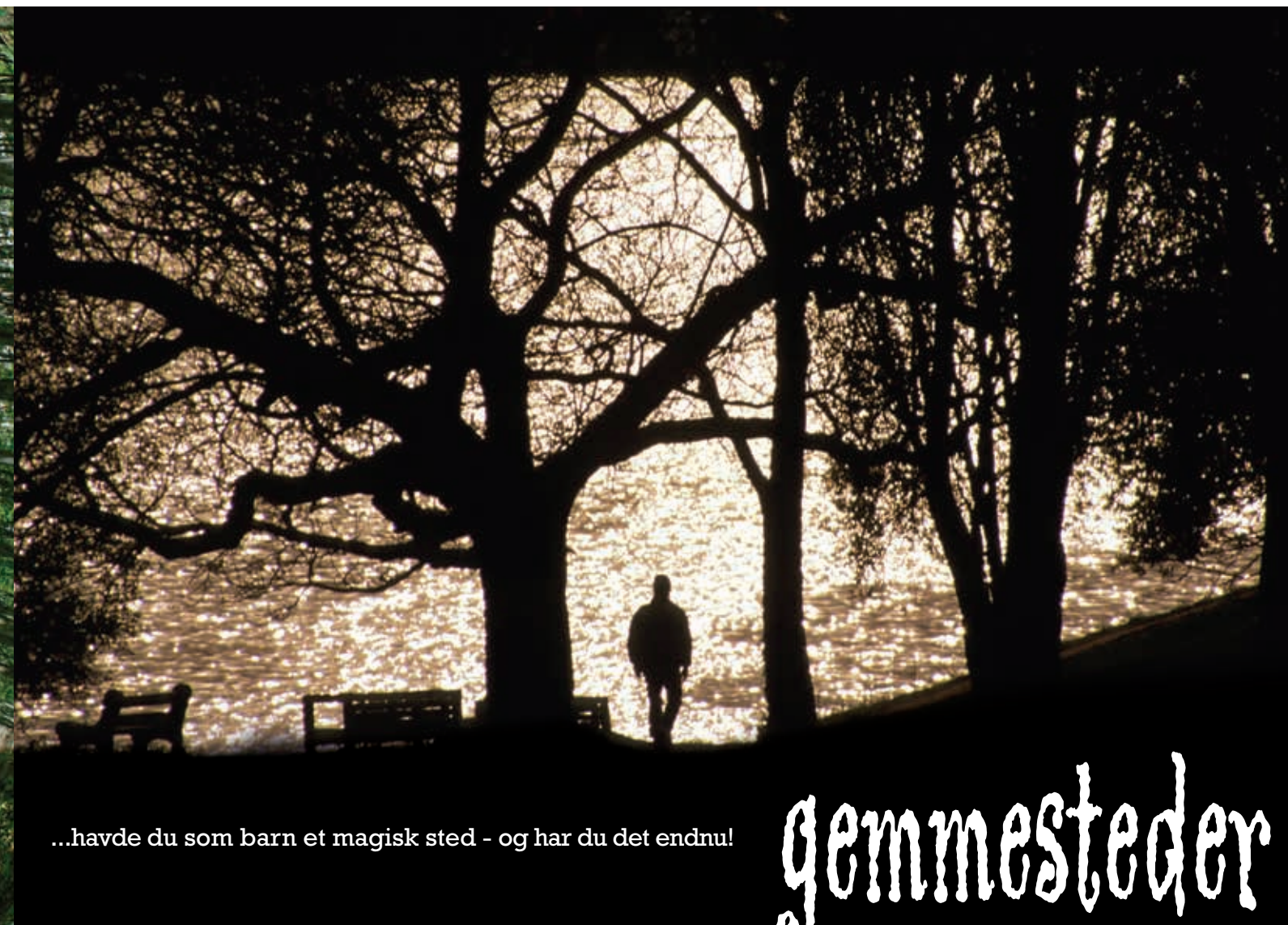


»Sammen
gik de
videre og tænkte på så mange
forskellige ting, til de kom til et fortryllet sted
dybt inde i skoven, som hed »Kæmpernes Hal«,
hvor der stod nogle og tres træer i en rundkreds; Jakob
vidste, at det var fortryllet, fordi ingen nogen sinde havde
været i stand til at tælle, om der var seksogtres eller fireogtres,
selv ikke når han bandt et stykke sejl garn rundt om hvert træ
efterhånden, som han talte det. Fordi stedet var fortryllet, så var
skovbunden ikke som andre steder i skoven med bregner og
lyng, men dækket af lutter tæt, fint græs, der var glat og blødt
og grønt. Det var det eneste sted i skoven, hvor man uden
videre kunne sætte sig ned og ikke straks behøve at
rejse sig op igen og se sig om efter et andet sted
at sidde. Sad man der, så kunne man se
hele verden liggende bredt ud
foran sig,

Citat: A.A. Milne fra »Peter Plys«

lige til den nåede himlen.«

Selen bag ved er dum, jeg vil sidde foran.



...havde du som barn et magisk sted - og har du det endnu!

gemmesteder

Hvor lang tid er der til jul.

Pippi gik henad gaden. Hun gik med det ene ben på fortovet og det andet i rendestenen. Tommy og Annika kiggede efter hende, så længe de kunne se hende. Lidt efter kom hun tilbage, og nu gik hun baglæns.

Da hun var lige ud for Tommys og Annikas låge standsede hun.

Børnene betragtede hinanden i tavshed. Til sidst sagde Tommy:

»Hvorfor gik du baglæns?«

»Hvorfor jeg gik baglæns?« sagde Pippi.

»Lever vi måske ikke i et frit land? Må man ikke gå, som man vil?«

Citat: Astrid Lindgren fra »Pippi Langstrømpe«



Nej! nej! nej! nej! nej! nej! nej! nej! nej! nej! Hvor min brandbil!



unik

...hvilke muligheder ligger gemt dér...



Har du karaktertræk, som andre betragter som negative...



...kan du selv se dem som ressourcer..?

Jeg vil ha' min brandbil!

Jeg kender en planet, hvor der bor en apoplektisk herre.
Han har aldrig lugtet til en blomst. Han har aldrig
set på en stjerne. Han har aldrig holdt af nogen.
Han har aldrig bestilt andet end at lægge tal
sammen. Og hele dagen siger han ligesom
du, ”jeg har vigtigere ting at tænke på.
Jeg er alvorsmand!” Og så svulmer
han af stolthed. Men han er
slet ikke nogen mand.

Han er en padderhat.

Citat: Saint-Exupéry fra »Den lille prins«



Når du er

alvorsmand

- hvordan føles
det i kroppen..?

Hvor i kroppen
sidder han..?





barnetro

»Der var ingen ende på al den
barnetro, der boblede op, da jeg blev voksen...

Man kan vist roligt hævde, at det er svært at finde mere uskyldsrene mennesker end de, der er blevet forældre inden for de sidste par år. Når man bliver far og mor, bliver troen på barnet født, ikke kun i barnet selv, men også i den voksne. Forældre synes at vinde en ret til at være mere naive end børn. Forældre går på kunstmuseum for børn for at opleve kunst gennem rollingeres øjne, avisskribenter beretter i klumme efter klumme om deres liv i knæhøjde...«

»Måske er det for at tro på en verden, man kan overskue og tage ansvaret for.
Man tror på familien, på hverdagen og de små ting. Man tror, at alting vil gå,
som man synes, man har fortjent – det vil sige godt...«

Citata: Ida Jessen i Samvirke januar 2004



Hvad tænder din barnetro? Hvad gør din barnetro for dig?



Clara på 3 år spiller badminton med sin far.

Hun rammer bolden - han rammer bolden.

Så rækker hun jublende hænderne i vejret
og udbryder: »Du vandt, jeg vandt, vi vandter.«

win win

Skaber du som voksen også »jeg
vinder + du vinder = vi vinder«
situationer for dig selv og dine
omgivelser..?



Barnelighed er frihed, frihed til finde på en leg, frihed for virkelighedens åg, friheden til at skabe min egen virkelighed lige nu og her.

I barnets univers er alt muligt. Her er ’virkelighed’ flydende, plastisk og improviserende. I sammenligning virker den voksnes realitetstro verden af fornuft og erfaring som en begrænsende og ’virkelighedsfjern’ hindring på vejen. Man kan ikke lade være med at beundre barnets uhindrede bevægen sig ind og ud af virkeligheder. Hvilken virkelighed er mest virkelig? Måske vi definerer virkeligheden alt efter, hvad vi er vant til at gøre til virkelighed, og hvad vi er opdraget til er virkeligt.

»Men at være voksen er ikke det højeste udviklingsstadium. Rundkredsen fortsætter med det selvstændige, klarsindede, altskuende Barn. Det er det stade, som kaldes visdom. Når Tao Te Ching og andre vise bøger siger sådanne ting som: »Vend tilbage til udspringet, bliv barn igen«, så er det til dette der hentydes. Hvorfor synes de oplyste opfyldt med lys og lykke, ligesom børn? Hvorfor ligner de undertiden børn og taler som børn? Fordi de er børn. De vise er Børn-som-Ved. Deres sind er tømt for utallige småbidder og småsplinter, der udgør den lille lærdom, og er fyldt med det Store Intets visdom, Universets Vej.« (Benjamin Hoff: »Peter Plys og hans Tao«, side 146).

Den voksnes fortrin er erfaringen og indsigten, men med den hører også den grad af tillært uduelighed, som lægger sig i kølvandet på lærdommens skråsikkerhed. Det barnet påmindrer os om igen og igen, er at se på verden med nysgerrighed og lade sig anspore til at gå på opdagelse i en verden af muligheder.

Voksenlivets udfordring er så, hvor vi i sætter grænsen for, hvad der er leg, og hvad der er virkeligt. Hvor langt kan den voksnes psyke tillade, at virkeligheden er en leg, og hvornår lukker vi legen ned og siger »nu det altså virkelig virkeligt«?

Eller kan vi gå hele vejen - uden at lukke legen ned?

Kilder:

Opslag 1: Time2be.

Opslag 2: Bjarne Reuter: »Ved profetens skæg«. Gyldendal Paperback 1996. ISBN 87-00-34976-3.

Opslag 3: A.A. Milne: »Peter Plys«. Gyldendal 1991. ISBN 87-00-09287-8.

Opslag 4: Astrid Lindgren: »Pippi Langstrømpe«. Gyldendals Bogklubber 1992. ISBN 87-00-50966-3.

Opslag 5: Saint-Exupéry: »Den lille prins«. Lindhardt & Ringhof, 4. udgave 1986. ISBN 87-7560-931-2.

Opslag 6: Ida Jessen i Samvirke, januar 2004.

Opslag 7: Time2be.

Lyst





Den største religion
i vores kultur er
overbevisningen om,
at vi mangler noget.

...en diffus sky af
ting, tid, ord,
følelser, penge...

...en undefinerbar sky
af alt muligt, der giver
mig den der kroniske
følelse af at:

Jeg
mangler
noget.



Hvad mangler du..?

Vaner er ofte
udsprunget af en
intention om, at hvis
jeg gør hint eller dette,
så får det denne
positive betydning
for mit liv. Men det
kan også være, at van-
erne bare er overtaget
fra dem,
man er opvokset hos.
Vaner kommer let,
men er svære at
ændre på.



Vaner kan gøre
dagligdagen lettere,
fordi rutineprægede
handlinger kan gøres
uden bevidsthed.
Men de kan også
risikere at være med
til, at vi fjerner os
mere og mere fra os
selv, fra øjeblikket og
opmærksomheden fra
nu'et. Vaner kan være
svære at få øje på, for
vi vænner os til dem.

*Citat:
Ranvita la Cour fra
»Tingenes magt - og kraft«*

Mine muskler har ondt af at gøre det samme og forvente noget nyt.

Lag skrællet af, ét efter ét.

Vend "plejer" på hovedet:



“opdag”
dine vaner
- har du lyst
til at have
dem?

Hvis du
gerne ville
skifte dem ud,
hvilke vaner
ville du så
gerne have
i stedet?

... hvis du
overhovedet
vil af med
dine gode
gamle
vaner.

vaner

Gentagelser slibes af med fintfølende, rytmiske hænder.



m barn hadede jeg...

...at der aldrig var jordbær nok til den store børneflokk, jeg var en del af.

Jeg besluttede, at når jeg blev stor, så skulle jeg spise jordbær nok hver dag.

Og lige så mange, jeg ville!

Nu er vi endelig blevet voksne - og har ret til at spise ligeså mange jordbær, som det passer os - og til at bo fuldstændig, som det passer os - og til at...

Vi kan vende op og ned på alting!

Citat: Ranvita la Cour fra »Tingenes magt - og kraft«

Kan du huske, hvad du ville

lave om på

når du blev

voksen?

Har du gjort det?



»Når jeg står op om morgenen klokken fire, begynder jeg automatisk at recitere Ngak chinlap-mantraet. Det er en bøn, der dedikerer alt det, jeg gør – ord, tanker, handlinger, hele min dag – til andre som et offer til gavn for dem. Og derpå, eftersom det er koldt, udfører jeg nogle få gymnastikøvelser, vasker mig og klæder mig hurtigt på. Jeg mediterer indtil

klokken halv fem. Hvis vejret er godt, går jeg derefter ud i haven. Denne tid på dagen betyder noget særligt for mig. Jeg ser op i himlen. Den er meget klar, jeg kan se stjernerne, og de giver mig følelsen af at være ganske ubetydelig midt i et uhyre kosmos. Det er indsigten i det, vi buddhister kalder »ubestandighed«. Det er enormt beroligende.«

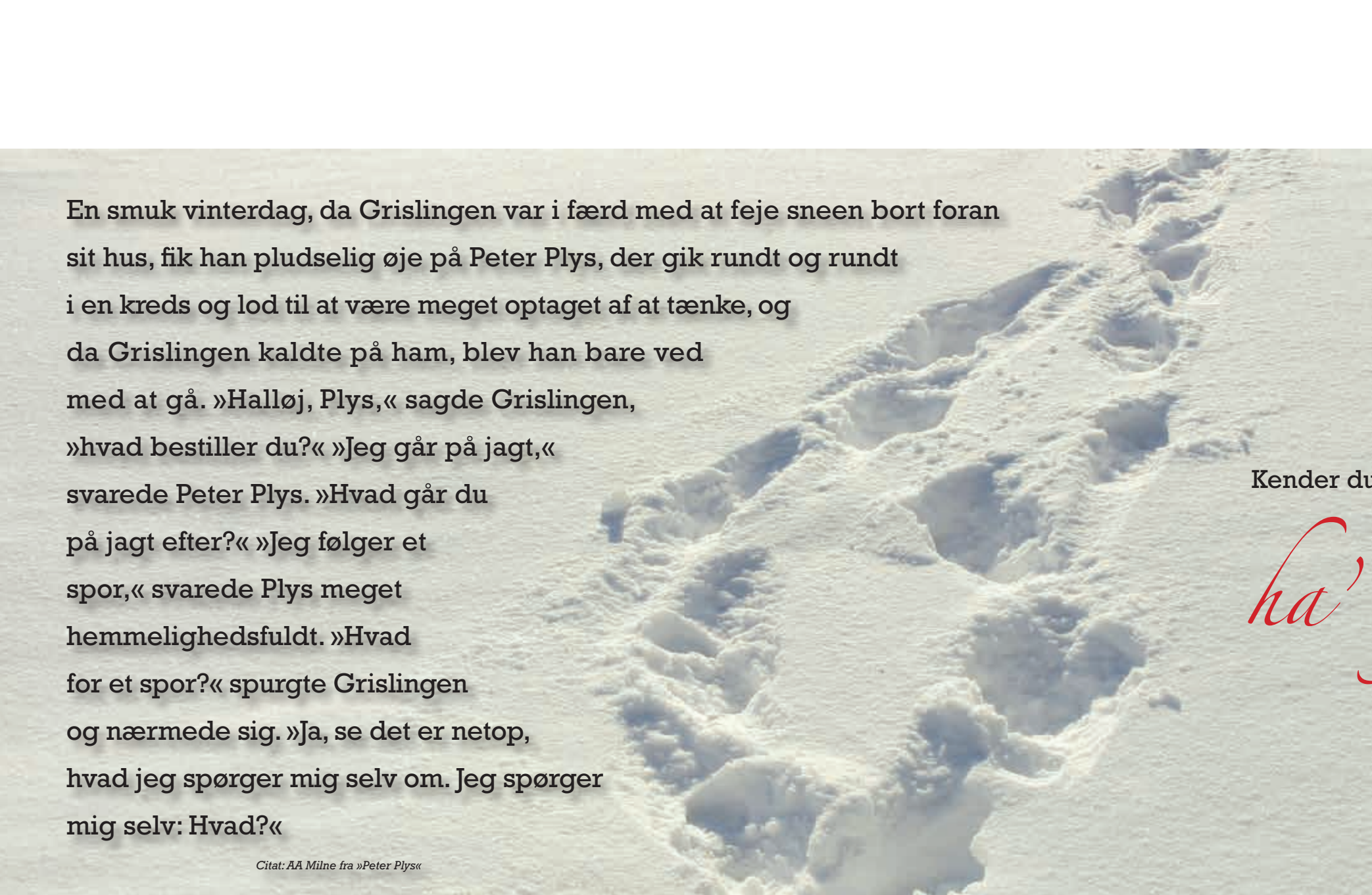
Citat: Hans Hellighed Dalai Lama fra »Et liv i fred«

Rytme

Hvilken morgenrytme
sætter dig på
sporet af
en god
dag?

Tråde fra skuldre og ind midt i hovedet. Beskyttende hænder mens tankerne slipper.

Ind bag muskler, knoglerne skriger. Smerten bliver til lyst - lysten til det uvisse.



En smuk vinterdag, da Grislingen var i færd med at feje sneen bort foran sit hus, fik han pludselig øje på Peter Plys, der gik rundt og rundt i en kreds og lod til at være meget optaget af at tænke, og da Grislingen kaldte på ham, blev han bare ved med at gå. »Halløj, Plys,« sagde Grislingen, »hvad bestiller du?« »Jeg går på jagt,« svarede Peter Plys. »Hvad går du på jagt efter?« »Jeg følger et spor,« svarede Plys meget hemmelighedsfuldt. »Hvad for et spor?« spurgte Grislingen og nærmede sig. »Ja, se det er netop, hvad jeg spørger mig selv om. Jeg spørger mig selv: Hvad?«

Citat: AA Milne fra »Peter Plys«

Kender du følelsen af at

ha' lyst til at ha' lyst

til noget?



Spinkle knogler - krop uden bund og dog sårbar.

Skræmmende gennemtrængelighed.

Det
tabubelagte
forhold til lyst:

**”Lystprincippet er den primitive stræben
efter øjeblikkelig tilfredsstillelse.”**

”En uhæmmet og øjeblikkelig
lystopnåelse er på en række punkter
ikke mulig og endda ikke ønskelig.”

**”Lystprincippet hersker i
drømme og ønskefantasier,
der som bekendt ikke kender
nogen grænser, men har un-
ddraget sig realitetens love.”**

Citater: Sigmund Freud

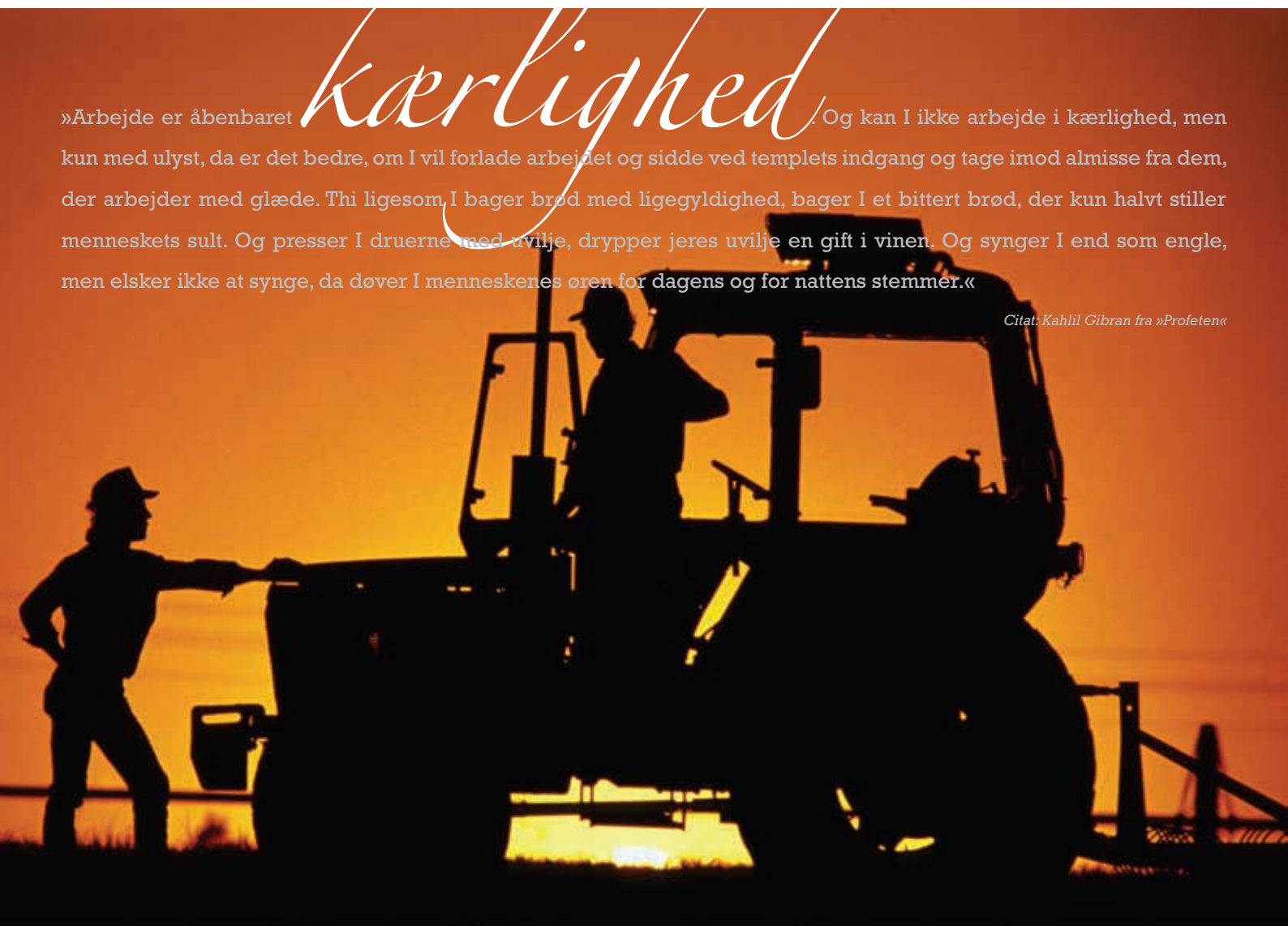
Lyst

Det
glædesfyldte
forhold til lyst:

”I den første tid af tilværelsen udtrykker
barnet ren lyst eller ren ulyst. Det har lyst til
at sutte maden i sig, det har lyst til at bevæge sig,
og det har lyst til at pludre som svar på den
voksnes snak med barnet.”

**”At have lyst er så stærk en følelse,
at det smitter. Lystfølelse er selve
drivkraften i det kreative flow.”**

Citater: fra »KIDS - det kreative flow«



kærlighed

»Arbejde er åbenbaret . Og kan I ikke arbejde i kærlighed, men kun med ulyst, da er det bedre, om I vil forlade arbejdet og sidde ved templets indgang og tage imod almisse fra dem, der arbejder med glæde. Thi ligesom, I bager brød med ligegyldighed, bager I et bittert brød, der kun halvt stiller menneskets sult. Og presser I druerne med uvilje, drypper jeres uvilje en gift i vinen. Og synger I end som engle, men elsker ikke at synge, da døver I menneskenes øren for dagens og for nattens stemmer.«

Citat: Kahlil Gibran fra »Profeten«



...lyst og ulyst er grundtoner i alt, hvad vi foretager os.

Eksperimentér
med at lægge lyst
og leg til en aktivitet,
du ellers sædvanligvis
føler ulyst overfor.

At ha’ lyst... ha’ lyst til hvad, tænker vi straks. Hvad vi bruger ordet »lyst« til, er særdeles afgørende for, hvilken klang ordet får, og hvilken hensigt brugeren af ordet får tildelt.

På grønlandsk findes der utallige sproglige nuancer for det, vi forstår som sne - bare for at kunne beskrive de mange små og store forskelle, der er i snes struktur, dens lethed og tyngde osv. Således kan en samtale om sne på grønlandsk, være en meget nuanceret og præcis samtale.

Modsat har vi det på dansk med ordet »lyst«. »Jeg har lyst til dig«, »jeg har lyst til en is«, »jeg har lyst til at gå en tur i skoven«, giver meget forskellige meninger til udtrykket »at have lyst«. Hvis en person udtrykker: »Jeg har ikke lyst til at stå op om morgenen« kan det betyde noget så simpelt, som at man er et dovent b-menneske, men det kan også betyde »jeg har ikke noget at leve for«.

Så på dansk har vi svært ved sprogligt at kunne dække de utallige nuancer af den følelsesfuldhed og sanselighed, der er forbundet med lyst.

Vi har på mange måder et lidt nonchalant forhold til det at følge vores »lyst« - både vores egen og andres. At være lyststyret er typisk forbundet med at være upålidelig og utilregnelig. Lyst er ikke værdisat som en lige så pålidelig drift eller følelse, som f.eks. tankens fornuft, og ofte ses de som hinandens modsætninger.

Begrebet lyst er belastet af århundreders tabuisering og fordømmelse. Det kan være frygten for, at hvis man først lader sin lyst tage over, så risikerer stærke kræfter at »løbe af med én«. Men hvad nu hvis disse kræfter faktisk har en naturlig berettigelse – en iboende rationalitet? Hvad nu hvis lyst er en fornemmelse af en helhed, som ligger dybere end hvad sproget kan formulere, og dybere end hvad vores indre rationelle kontrol-freak har nogen levende chance for at begribe? Hvis den undefinerbare »mavefornemmelse«, den »helsansning«, der er forbundet med »at mærke« og »ha’ lyst« i virkeligheden er vejviser til vores essens og rummer en dybere fornemmelse for retning og mening i vores liv?

Kilder:

Opslag 1: Time2be.

Opslag 2: Ranvita la Cour: »Tingenes magt - og kraft«. I: Gitte Jørgensen m.fl.: »Simple-living.dk. Nye veje til et enkelt liv«. Det Schønbergske Forlag 2003. ISBN 87-570-1651-8.

Opslag 3: Ranvita la Cour: »Tingenes magt - og kraft«. I: Gitte Jørgensen m.fl.: »Simple-living.dk. Nye veje til et enkelt liv«. Det Schønbergske Forlag 2003. ISBN 87-570-1651-8.

Opslag 4: Hans Hellighed Dalai Lama: »Et liv i fred«. Lademann 2003. ISBN 87-15-10839-2.

Opslag 5: AA Milne: »Peter Plys«. Gyldendal 1991. ISBN 87-00-09287-8.

Opslag 6: Venstre: Små citater fra Sigmund Freud. Højre: Ebbe Knudsen, John Bern & Søren Schandorf: »KIDS - det kreative flow.«

Opslag 7: Kahlil Gibran: »Profeten«. Lindhardt & Ringhof 1998. ISBN 87-7560-863-4.

Mål



»Livet har nemlig altid karakter af opgave, og tilværelsen samtidig karakter af ansvar. Derfor er det ikke mennesket, der skal stille spørgsmålet om livets mening, men snarere omvendt: Det er mennesket, der får stillet spørgsmålet af livet. Det er mennesket, der skal svare ved handling i den konkrete situation.«

*Citat: Victor E. Frankl fra
»Psykologi og eksistens«*



...forfølger du



Guldmund spurgte: »...men hvor vil dit mål være?« Narcis smilede svagt. »Målet? Måske vil jeg dø som skoleforstander eller som abbed eller biskop. Det kan være det samme. Målet er dette, altid at placere mig dér, hvor jeg bedst kan tjene, hvor min natur, mine egenskaber og evner finder den bedste jordbund, det største virkefelt. Der er intet andet mål.«

»Guldmund, derimod han var uden hjemstavn, og en ukendt verden ventede på ham... At have mål var andre givet, ikke ham.«

Citat: Herman Hesse fra »Sol og måne«

et mål lige nu..?

Hvornår er du så opslugt af målet, at du glemmer at være nærværende i nu'et?

Hvornår er du så nærværende i nu'et, at du glemmer dit mål?

Mærk forskellen mellem målbevidsthed og nærvær.



Individets

»Mennesket stræber spontant efter et rigere liv. Målet for et menneskes udvikling er selvaktualisering, virkeliggørelse, fuldbyrdelse af de personlige muligheder. Mangelbehov skal opfyldes »udefra«, og kan selvsagt bringes til at fylde ganske lidt i det enkelte menneskes liv. Mens vækstbehovet er umætteligt. Vækstbehovet opretholder en spændingstilstand, der gør sig mere gældende, jo sundere individet er.«

Citat: Abraham Maslow fra »På vej mod en eksistenspsykologi«



...ønsker,
mål, visioner...

tilstand

At leve har en overordnet betydning, og ethvert forsøg på at give tingene mening er måske ligefrem naiv hovmod?

umuligt



Det er ved at søge det umulige,
at mennesket har erkendt
og realiseret det mulige, og
de som snusfornuftigt har
begrænset sig til det, som
forekom dem muligt, er
aldrig kommet så meget
som et skridt videre...

Citat: Henri Cartier Bresson, fransk fotograf

Søg det umulige! Uden dog nødvendigvis at forvente,
at du faktisk når målet.
Måske der opstår noget
andet overraskende på
vejen...

...hvilket kun kan betyde, at mod smerten over den

tabte tid findes ét middel: At tillægge den mening.





sorthvid

Overdreven
tilknytning
skaber en sort/
hvid opfattelse
af verden.

Nuancerne
forsvinder -
alt bliver enten
tiltrækkende
eller
frastødende,
godt eller
dårligt.



kig på dine tanker

kig på tilknytning

kig på afsky



»Om tilknytning betragtes som **NEGATIVT** eller **POSITIVT** afhænger af de værdier, man baserer sit liv på.
I de fleste kulturer er visse former for tilknytning positiv samfundsmæssigt set:
Tilknytning til familien, tilknytning til jobbet
og status forbundet hermed.«

Citat: Daniel Goleman fra »Destructive følelser. Hvordan kan vi håndtere dem?«



Hvilke former
for tilknytning
er positive
for dig?

Sjælen



»...din sjæl – ved alt
hvad der skal vides
hele tiden. For den
er intet skjult, intet
ukendt.



Citat: Neale Donald Walsch fra »Guddommelige samtaler«

Men viden er
ikke nok. Sjælen
søger erfaring...

Det eneste
sjælen ønsker
er at vende det
fornemste begreb
om sig selv til den
højeste oplevelse.«

Det du går og bikser med lige nu, kan virke som bagateller,
der ligger i vejen for det større,
du gerne vil i dit liv.



Men, måske er det
ikke så småt endda!

hvis og hvis og...

Når jeg får et bedre job, så...
Når jeg tjener flere penge, så...
Når jeg bare lige... så ...
Når... så....
Når... så...

...så hvad?



Det er godt at have mål i livet...

- men husk

det er aldrig fremtiden,
der gør dig lykkelig...!

når...

At sætte sig mål i tilværelsen tilfører ens liv retning og skaber en følelse af livsmening. Karakteren af de mål man sætter sig, og intensiteten hvormed man forfølger sine mål, kan have stor indflydelse på, dels hvordan vores tilværelse udformer sig, dels kan det sætte mærkbare aftryk i vores bevidsthed. De mål man vælger at forfølge, afslører også noget om ens grundlæggende personlighed. I eksistenspsykologien har Gordon W. Allport defineret 6 mennesketyper.

Det teoretiske menneske lever for at opdage eller afdække sandhed. Vigtigst i livet er at søge viden og indsigt.

Det økonomiske menneske er orienteret mod tingenes nytteværdi. Det der tæller er, hvad noget kan bruges til, og hvad det er værd.

Det æstetiske menneske er orienteret mod tingenes form og harmoni. Skønhed er, hvad alting drejer sig om.

Det sociale menneske dyrker samhørighed med og kærlighed til andre mennesker som vigtigste livsværdi. Personen vil hjælpe og være noget for andre.

Det politiske menneske er interesseret i magt. At placere sig selv i magtpositioner og øve indflydelse på andre, er hvad der tæller.

Det religiøse menneske søger mod enhed med noget, der ligger uden for den konkrete hverdag. Ved udøvelse af en bestemt religion eller som en higen mod noget spirituelt.

Grundlæggende eksistentielle spørgsmål begrænser sig ikke til kun at være et psykologisk anliggende. Aron Antonovsky viste tilbage i 1980, at de mennesker, som det lykkes at finde mening og livssammenhæng, generelt har et bedre fysisk helbred.

Et af de allerfinest beskrevne eksempler herpå, er Victor Frankl, der overlevede et langt ophold i koncentrationslejr under 2. verdenskrig. Han satte sig for at genskrive et tabt manuskript om netop emnet »livsmening«, mens han var interneret. I sin bog beskriver han, hvorledes livskraft er tæt forbundet med at definere mening i livet, selv under de mest meningsløse og håbløse omstændigheder - forsvinder meningen med livet, lukker også livsdriften ned.

Der findes ikke nogen endelige opskrifter på rigtige og forkerte mål. Mål tager udgangspunkt i de værdier, man tror på og ønsker at leve efter. Men der er noget, vi hver især kan gøre, som i højere grad end alt muligt andet skaber mening i vores liv. En mening, vi kan have gået en lang vej for selv at opdage, men måske knap nok aner betydningen af. Har vi først fået færten af den og ikke forfølger den i vores liv, har vi solgt en juvel for prisen på et par brugte sko.

Kilder:

Opslag 1: Victor E. Frankl: »Psykologi og eksistens«. Forlag: Gyldendal 1993. ISBN 87-00-14188-7.

Foto: http://hubblesite.org.

Opslag 2: Herman Hesse: »Sol og måne«. Gyldendal, 5. udgave 2000. ISBN 87-00-45908-9. Første gag på dansk 1936.

Opslag 3: Abraham Maslow: »På vej mod en eksistenspsykologi«. Nyt Nordisk Forlag 1970. ISBN 87-00-16334-1.

Opslag 4: Henri Cartier Bresson, fransk fotograf. Læst på hans hjemmeside, www.henricartierbresson.org.

Opslag 5: Daniel Goleman: »Destruktive følelser. Hvordan kan vi håndtere dem? En videnskabelig dialog med Dalai Lama fortalt af Daniel Goleman«. Borgens Forlag 2003. ISBN 87-7895-433-9.

Opslag 6: Daniel Goleman: »Destruktive følelser. Hvordan kan vi håndtere dem? En videnskabelig dialog med Dalai Lama fortalt af Daniel Goleman«. Borgens Forlag 2003. ISBN 87-7895-433-9.

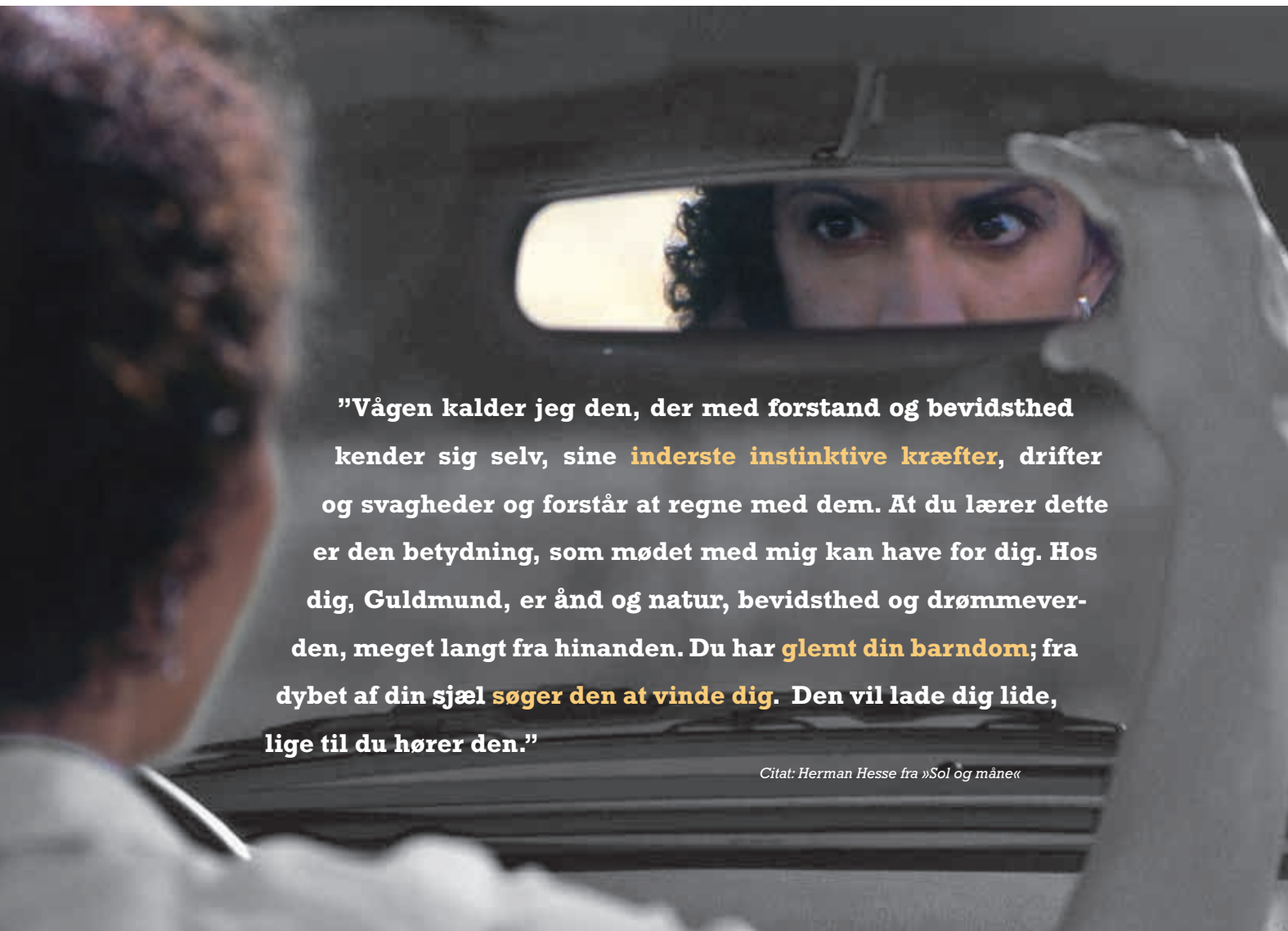
Opslag 7: Neale Donald Walsch: »Guddommelige samtaler. En usædvanlig dialog«. 1.bog. Borgen. 1999. ISBN 87-21-00671-7.

Øvrige: Gordon W. Allport: »Pattern and Growth in Personality«. New York: Holt, Rinehart & Winston 1961. Victor Frankl: »Psykologi og eksistens«. Gyldendal, 3. udgave 1993. ISBN 87-00-14188-7.

Original på tysk 1947.

Nærvær





"Vågen kalder jeg den, der med forstand og bevidsthed kender sig selv, sine **inderste instinktive kræfter**, drifter og svagheder og forstår at regne med dem. At du lærer dette er den betydning, som mødet med mig kan have for dig. Hos dig, Guldmond, er ånd og natur, bevidsthed og drømmeverden, meget langt fra hinanden. Du har **glemt din barndom**; fra dybet af din sjæl **søger den at vinde dig**. Den vil lade dig lide, lige til du hører den."

Citat: Herman Hesse fra »Sol og måne«

Tænk på...

- hvilke tanker og beslutninger, du traf i din barndom og ungdom, der i dag styrer din retning.



Bevares, jeg var lykkelig over at have fået dette lille væsen, hun var bedårende, fascinerende...

men så var det da heller ikke større.



»Beppo elskede disse timer, før dagen begyndte, og mens byen stadig sov. Han var glad for sit arbejde og gjorde det grundigt. Han vidste, at det var et nyttigt og nødvendigt arbejde. Når han sådan gik og fejede gade, gjorde han det langsomt, men støt: For hvert skridt et åndedrag og for hvert åndedrag et strøg med kosten. Skridt – åndedrag – fejestrøg. Skridt – åndedrag – fejestrøg. Indimellem tog han ofte et lille pusterum og så eftertænksomt frem for sig. Og så fortsatte det igen...

åndedrag...

Citat: Michael Ende fra »Momo«

Mens han rykkede frem på den måde – foran ham lå den snavsede gade og bag ham den rene – tænkte han ofte store tanker.

Men det var tanker uden ord, tanker, der var lige så svære at udtrykke, som det at beskrive en bestemt duft, man lige netop mindes, eller en farve man har drømt om. Når det var blevet fyraften, og han sad hos Momo, forklarede han hende sine tanker. Og eftersom hun lyttede på sine særlige måde, fik han tungen på gled og fandt de rette ord...

Man skal aldrig tænke på hele gaden på én gang, forstår du? Man skal kun tænke på næste skridt, på næste åndedrag, på næste fejestrøg. Hele tiden kun på det næste... Så får man glæde af det; det er vigtigt; så gør man sit arbejde godt. Og sådan skal det være.«



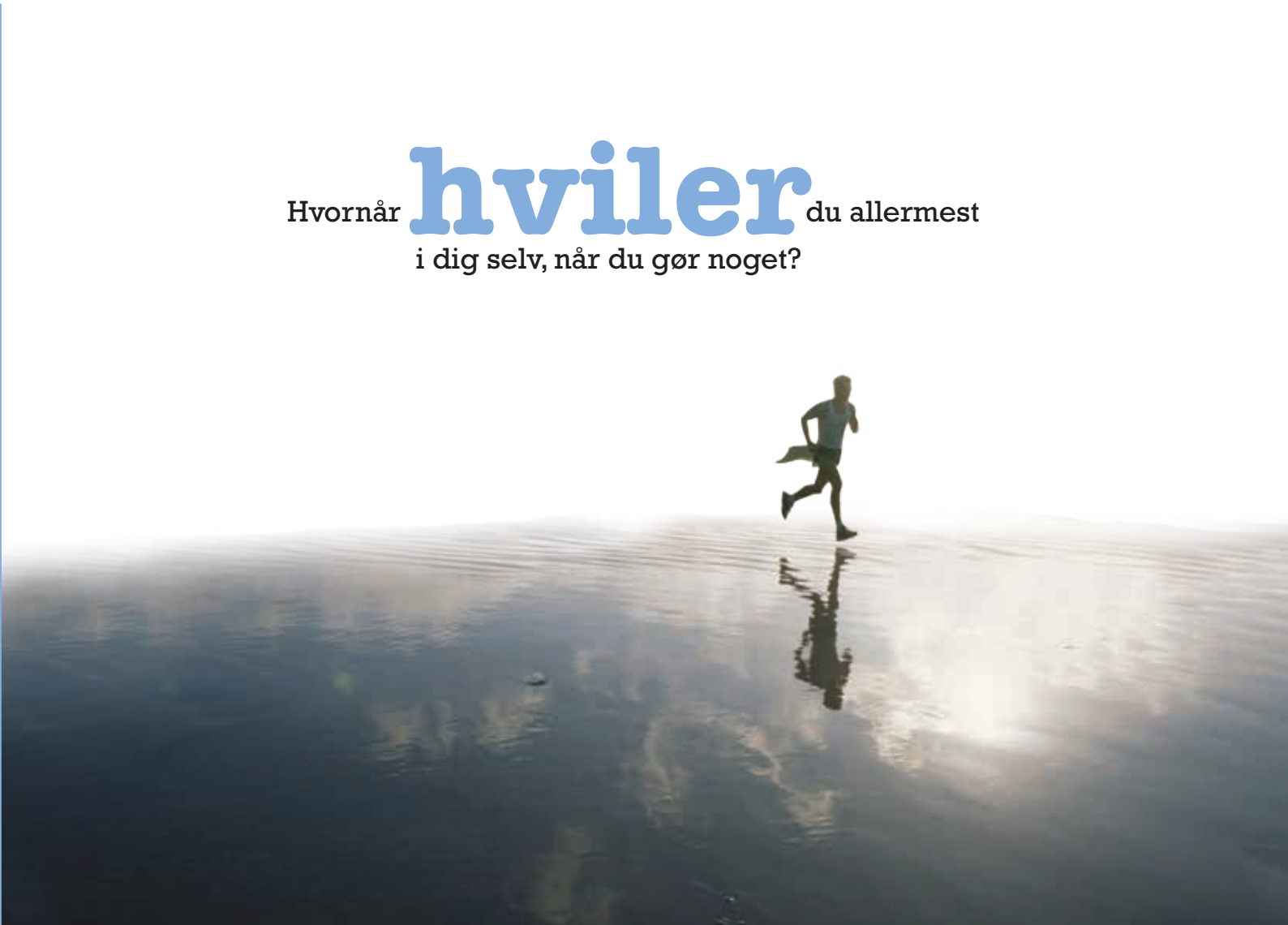
**Se hele din dag for dig.
Hvad er dit næste skridt?
Gør dét og kun det...
et skridt ad gangen.
Og husk ind imellem
- dit åndedrag.**



»...her på min nye bæk skulle jeg så rigtig sidde og falde til ro ...men når jeg sad der på min bæk, opdagede jeg, at mine tanker ikke var i ro... jeg sad alligevel og tænkte på alle mulige dagligdags ting ...men når jeg rejste mig og gik, så slap jeg tankerne...«

Sagt af Benthe Rask, astrolog og psykoterapeut, i haveprogrammet »Haven i Hune«

Jeg nød denne spæde tid, men var alligevel ikke nærværende. Indså jeg bagefter. Indtil dette skete:



Hvornår **hviler** du allermost
i dig selv, når du gør noget?

På en lun solskinsdag, da hun var en uges tid gammel, stod vi under en nyudsprungne bøg.

Iagttagelse uden vurdering

er den højeste form for menneskelig intelligens

Citat: Krishnamurti

Hun kiggede for første gang i sit liv - på dette intense grønne, på lysets stråler igennem bladene,

Prøv nogle gange at iagttage verden bare som den er...
- observer hvordan vurdering og følelse
sniger sig ind



der som en lys streg berørte og varmede os begge.

dobbelts bevidst

En del af dig tænker tanker,

- *en anden del af dig iagttager, at du tænker tanker.*

En del af dig lytter til lydene omkring dig,

- *en anden del af dig iagttager, at du lytter.*

En del af dig bliver fyldt af en bestemt følelse,

- *en anden del af dig iagttager denne følelse.*

Kroppen trækker vejret af sig selv,

- *en del af dig iagttager, at kroppen trækker vejret.*

Et øjeblik mærkede jeg forskellen mellem min hverdagsagtige kiggen og hendes totale kiggen. Jeg så på verden gennem mit



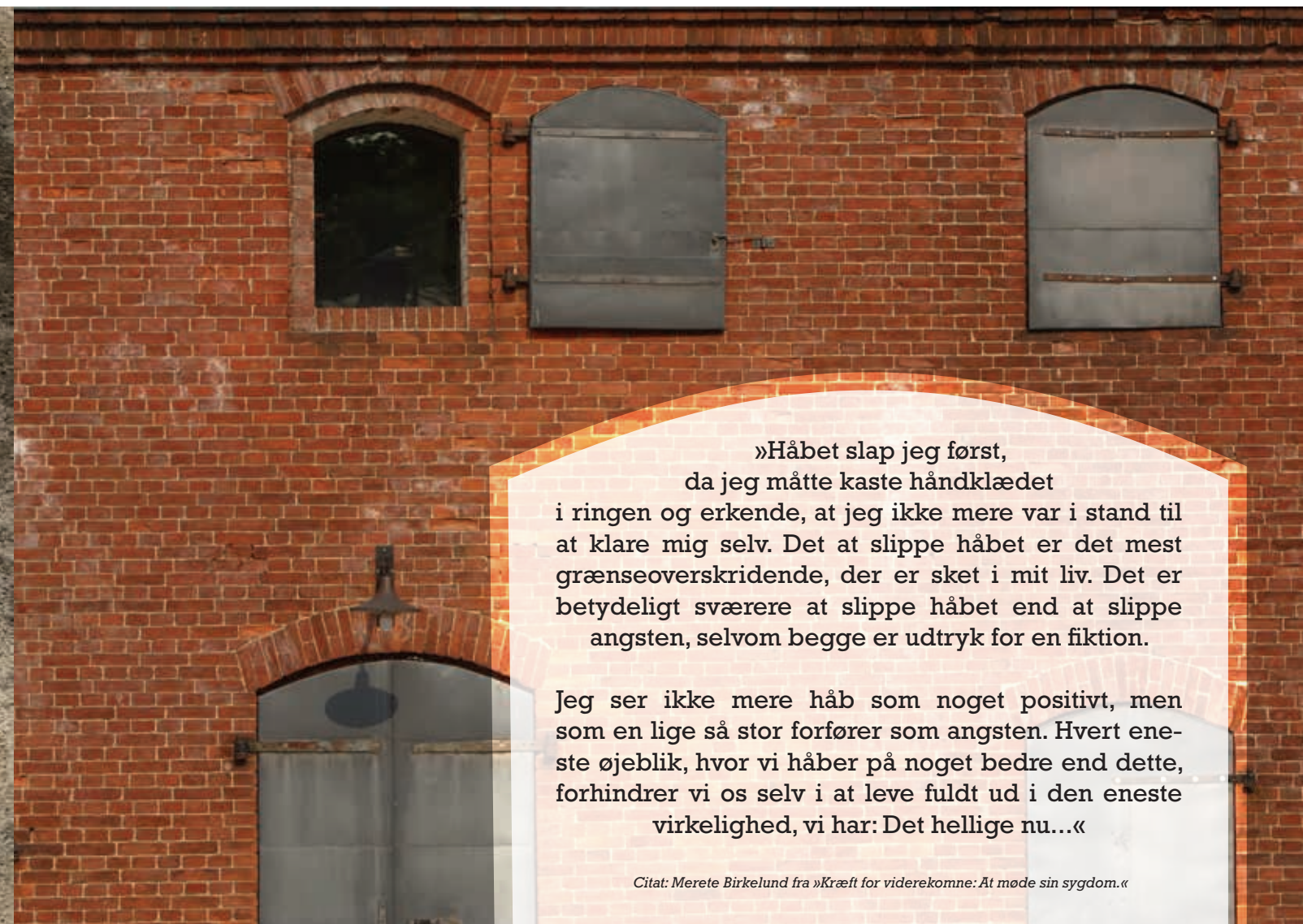
sædvanlige filter. Hele sceneriet var godt nok betagende, men jeg lod mig ikke røre og fylde af det, som hun gjorde.



»Håb betragtes i almindelighed som noget særdeles positivt, og det mest negative, man kan gøre, er »at tage håbet fra folk«.

I den forståelse er håb noget, man skal have fra andre: En behandling, der kan redde os fra kræften. Konsekvensen er, at patienterne forventer behandlinger bare for at få et håb, selvom enhver logisk tankegang måske siger, at behandlingen ikke vil have en positiv effekt.

Efter min erfaring må håb, hvis det skal have nogen som helst mening, være noget, der har bund i os selv. Noget som ingen kan tage fra os, men som vi selv kan give slip på ved rette lejlighed...«



»Håbet slap jeg først,
da jeg måtte kaste håndklædet
i ringen og erkende, at jeg ikke mere var i stand til
at klare mig selv. Det at slippe håbet er det mest
grænseoverskridende, der er sket i mit liv. Det er
betydeligt sværere at slippe håbet end at slippe
angsten, selvom begge er udtryk for en fiktion.

Jeg ser ikke mere håb som noget positivt, men
som en lige så stor forfører som angsten. Hvert ene-
ste øjeblik, hvor vi håber på noget bedre end dette,
forhindrer vi os selv i at leve fuldt ud i den eneste
virkelighed, vi har: Det hellige nu...«

Citat: Merete Birkelund fra »Kræft for viderekomne: At møde sin sygdom.«



Jeg
kom her
før dig, sagde
rummet til tiden...

Tiden svarede ikke. Den gik bare...



Luk øjnene, mærk dit åndedrag - lad **tid** og
rum glide ud

»Og Døgnfluen dansede og svang sig i Luften, glædede sig ved sine fine, kunstige Vinger, deres Flor og Fløiel, glædede sig i den varme Luft, der var saa krydret med Duft fra Kløvermarken og fra Gjerdets vilde Roser, Hyld og Kaprifolier, ikke at tale om Skovmærker, Kodriver og vilde Krusemynter; der var en Duft saa stærk, at Døgnfluen troede at have en lille Ruus af den. Dagen var lang og deilig, fuld af Glæde og sød Fornemmelse, og naar saa Solen sank, følte altid den lille Flue sig saa behagelig træt af al den Lystighed. Vingen vilde ikke længer bære den og ganske sagte gled den ned paa det bløde, gyngende Græsstraa, nikkede med Hovedet, som den kan nikke, og sov ind saa gladelig, det var Døden.«

Citat: H.C. Andersen fra »Det gamle Egetræes sidste Drøm«

dagen

Mærk
dit livsforløb
- også det der ligger forude.
Se det som een dag, fra morgen til aften.

Når vores **opmærksomhed bliver sat fri** og ikke længere er indrullet i alle vores subjektive reaktioner overfor fortid og fremtid, mennesker og hændelser, men i stedet uhindret kan fylde »os selv« og »den anden«, er opmærksomhed blevet til nærvær.

Nærværet, kvaliteten af vores opmærksomhed, står altid i spænding til vores fornemmelse af tid og vores definition af mål. Et menneske, der har den grundlæggende opfattelse af tiden, at der er for lidt af den, at der er for få timer i døgnet, er også grundlæggende spændt op, både i kroppen og i sindet og aldrig helt nærværende. Det menneske er altid på vej fra ét gøremål til et andet. Det menneske føler sig jaget, både udefra og selvfølgelig også indefra. Og skulle der opstå en ikke planlagt pause, vil personen typisk reagere med rastløshed eller nervøsitet.

Paradokset omkring det at have små og store, kortsigtede og langsigtede mål er, at lige så snart der er et fastlagt mål, så er bevidstheden ikke på samme måde nærværende og tilstede i nu'et. Men modsat, hvis vi ikke har et mål eller en retning i livet, kan det nemt føre til ligegyldighed overfor tilværelsen uden nogen følelse af livsmening.

Så kunsten er at finde balancen mellem nærvær og målrettethed. Vi skal på en og samme tid give slip på alle de gode og vigtige ting, fremtiden har til os, og lade opmærksomheden være ved det, der er »lige her og nu«. Samtidig må vi lære at sætte de »rigtige« mål i vores liv, mål som giver dybere mening at stræbe efter, og som er med til at skabe det rum i vores bevidsthed, hvor nærværet også kan gro.

Det er altid en vis risiko forbundet med nærvær. Det kræver tillid til, at de mål man har sat sig - store som små - kan klare sig selv for en stund, uden at verden falder sammen. Nærvær betyder også, at vi kun kan kontrollere vores handlinger, mens vi udfører dem - ikke frugterne af dem. Nærvær er noget, som vi bevidst skal tilvælge i livet som en kvalitet. Men det er tilbøjeligt til hele tiden at glide os af hænde. Paradoksalt nok kan vi ikke beslutte nærvær, men derimod kan vi erindre det, for det har jo været der engang og kan ligeså godt være der nu - det fylder ikke noget, det ligger ikke i vejen for noget, det er bare.

Motivationen for at søge en tilstand af nærvær er, at det er en overordentlig behagelig tilstand, også selv om vejen dertil kan være forbundet med visse fysiske og psykiske udfordringer. Kan du huske, hvornår du sidst var så nærværende i en arbejdsproces, at opslugtheden og intensiteten omkring selve opgaven fik tid og rum til at forsvinde, ja selv målet med opgaven forsvandt? Kan du huske, hvornår et samvær med et andet menneske var så intenst, at det føltes, som om I smeltede sammen? Tid og rum forsvandt for en stund. Orgasmen er vel det tydeligste eksempel på, når nærværet sprænger alle rammer.

Men selv om nærvær er en ukontrollabel størrelse, der til tider virker som en gave, man skal gøre sig fortjent til, så kan man nå langt ved at give rum for det. Som Beppo Gadefejr, der bruger sin kost, sin krop og sin vejtrækning som døren til det daglige nærvær.

Kilder:

Opslag 1: Herman Hesse: »Sol og måne«. Gyldendal 2000, 5.udgave. ISBN 87-00-45908-9. Første gang på dansk 1936.

Opslag 2: Michael Ende: »Momo«. Sommer & Sørensen 1981. ISBN 87-7499-490-5.

Opslag 3: Sagt af Benthe Rask, astrolog og psykoterapeut. I haveprogrammet »Haven i Hune«.

Opslag 4: Krishnamurti - sagt mundtligt.

Opslag 5: Time2be.

Opslag 6: Merete Birkelund: »Kræft for viderekomne: At møde sin sygdom«. Hovedland 2002. ISBN 87-7739-624-3.

Opslag 7: Thoki Yenn - sagt mundtligt.

Opslag 8: H.C. Andersen: »Det gamle Egetræes sidste Drøm. Samlede eventyr og historier«. Bind 2. Gyldendal 1985. ISBN 87-01-05692-1.