

Bliv ét med naturen

En oplevelse af enhed - tidløshed - fred og glæde. Og af at smelte sammen med et større felt. Naturen giver os en mulighed for at glide ind i andre bevidsthedstilstande.

Vi har talt med Lasse Thomas Edlev, der arbejder med naturterapi

- Hvis man lægger sig ned i naturen, appellerer det til at give slip og slappe af og befordrer en mere drømmende og mindre rationel bevidsthedstilstand, hvor man kan glide i ét med naturen, forklarer Lasse Edlev.



af Lars Harrekilde, journalist

Enhedsoplevelsen er almindeligvis antaget at være forbeholdt mystikere og andre mennesker med lang meditationspraksis bag sig, men ude i det fri får nogle mennesker tilsyneladende disse oplevelser serveret på naturens sølvfad - uden at slide meditationspuder eller bedekranse det mindste!

Erika Anita Leslie, senioringeniør ved Universitetet i Oslo, er på tur på fjeldet. Det er eftermiddag. Hun har gået siden titiden om formiddagen, og hun sætter sig nu et fint sted og betragter landskabet. Det lugter af jord og solvarm rensdyrlav. Der er ro både i og omkring hende.

Efter en stund bliver den indre stilhed nærmest total. Oplevelsen af tid forsvinder. Hun er bare til stede i dette øjeblik og får en følelse af evighed, hun ikke anede var mulig. Et tidløst nu, hvor hun føler sig i ét med naturen omkring sig og som en del af en stor helhed: ét eneste sammenhængende øjeblik med en stærk følelse af at være en del af altet og evigheden. En tilstand af total harmoni og nærvær. En tanke strejfer hende:

- Hvis jeg døde lige nu, ville det ikke gøre noget. Jeg er allerede "hjemme".

På et tidspunkt ophører fortryllesen, og oplevelsen af tid vender tilbage. I de følgende år har Erika flere lignende oplevelser på ture i skov og på fjeldet. De kommer altid uventet, og kun når hun er alene. Oplevelserne af enhed med naturen og af tidløshed er så stærke, at hun først holder dem for sig selv. Desuden er de vanskelige at sætte ord på.

Der skal gå to år efter den

første enhedsoplevelse, før hun deler erfaringen med nogen. Erika er på feltarbejde med professor i naturbeskyttelse Sigmund Hågvar, som hun kender godt. Da hun åbner op om oplevelserne, forstår han straks, hvad hun taler om, for han har selv erfaret det samme, og han kender til andre, som har erfaret det.

Professoren mener, at fænomenet er fællesmenneskeligt, men at vi ikke taler så meget om det af flere grunde: Det er dybt personlige oplevelser, og vi er bange for ikke at blive troet. Endvidere er det vanskeligt at sætte ord på, fordi vi ikke har dækkende begreber.

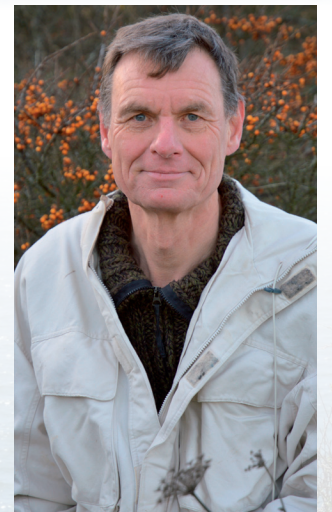
Historien om disse enhedsoplevelser i naturen er viderebragt i den nye bog *Naturterapi* af naturvejleder Lasse Thomas Edlev. Her kan vi også læse om Agnes, en skolelærer fra Thy, der oplever den tidløse enheds-

tilstand i et møde med naturen.

En smuk eftermiddag efter skoletid vandrer hun helt tom for tanker hen over skolens tomme legeplads. Blikket falder på en lille blå øjeblikst blomst, der vokser mellem nogle sten. Den er nu sprunget ud og vender hovedet mod vest, så den peger lige imod den nedgående sol. Det er et vidunderligt syn, og da Agnes skiftevis ser på blomst og sol, sker noget skelsættende.

Hun oplever, at der er en forbindelse mellem sol og blomst, hvor afstand, forskelle, årsag og virkning er visket bort. Sol og blomst er i en fuldkommen harmoni - en harmoni, der udvider sig som ringe i vandet.

Derefter ændres oplevelsen, så Agnes nu er i en dimension, hvor hverken tid, sted eller stof findes, men hvor der er lys, skønhed, stilhed, fred og glæde sammen-



Lasse Thomas Edlev har hele sit liv arbejdet med naturen i form af vejledning, pædagogik og terapi. Han har netop udgivet bogen *Naturterapi*. Han har også været med til at udforme både naturvejleder- og naturterapeutuddannelsen.

Stikord til meditation i naturen

- Giv slip på ønsket om kontrol.
- Stop op og stå helt stille.
- Vær åben og modtagende og afvent, hvad der møder dig.
- Forbind dig med naturen snarere end at observere.
- Se på naturen som var det et abstrakt kunstværk.
- Fokusér på en detalje i naturen, et mikrokosmos, og lad det være en port til makrokosmos: Jorden og universet.
- Forbind dit inderste med hele naturen.
- Glid i ét med den omgivende natur.

smeltet i en helhed. Oplevelsen bringer en intens lykkefølelse, og mens hun ikke oplever at have nogen krop, er hendes bevidsthed lysende klar. Hun er ét med og absorberet ind i en verden, vi ikke har ord for.

Hvad naturen ”kan”

Fælles for de nævnte oplevelser er, at de opstår spontant, når mennesker er alene og møder smuk natur. Hvorfor det sker da, kan have flere grunde. Den internationalt kendte åndelige lærer

Eckhart Tolle peger eksempelvis på, at når vi ser på det naturskabte, ligger der ikke et menneskeligt sind bag, som vi bevidst eller ubevidst forholder os til, sådan som med menneskeskabte genstande. Da naturen således er fri af mentale konstruktioner, kan vi lettere kontakte det, som er hinsides sindet.

Et andet synspunkt er, at ude i naturen, væk fra byer og større folkemængder, kan vi slippe fri af det kollektive energifelt. Sensitive mennesker kan mærke en større

klarhed og stilhed, når de bevæger sig ud af dette. Det gælder især naturområder, hvor næsten ingen mennesker kommer. På en vindstille dag befordrer den ydre stilhed en indre stilhed, som vi derfor lettere kan komme ind i.

I uberørt natur så langt øjet rækker kan vi opleve en tidløshed, når der ikke er noget menneskeskabt, der angiver hvilket årtusinde, vi er i. Dermed kan vi nærme os en oplevelse af tidløshed og det evige nu.

Dyr og planter er *altid* i nuet, hvilket hjælper os mennesker til også at være det. Endvidere kan kontakt med naturens vitalitet give os et energiløft, som kan gøre det lettere at komme i ændrede bevidsthedstilstande.

Spontan opmærksomhed

Ved hjælp af videotelefoni ”møder” jeg Lasse Thomas Edlev i hans sommerhus på Røsnæs nord for Kalundborg, der fungerer smukt som udgangspunkt for naturterapi. Han har nogle bud på, hvad det er ved mødet med naturen, som befordrer åbninger til enhedsoplevelsen.

- Et urbant miljø - trafik, kontorer, medier - kræver en *rettet* opmærksomhed, som beslaglægger og trætter vores hjerne. Når vi går ud et sted i naturen, hvor vi føler os veltilpas, sætter vi opmærksomheden fri, forklarer han.

- Naturen inviterer til, at vi kan være til stede med den bevidsthedsform, der hedder *spontan* opmærksomhed, som er opladende, nydelsesfuld og ikke kræver, at vi er koncentreret til stede.

- Vi skal ikke afkode og forholde os til alting, men kan lade blikket vandre rundt og lade os nære af indtrykkene. Det skaber en mulighed for at glide ind i andre bevidsthedstilstande, mener Lasse, der selv har haft åbninger til enhedsoplevelsen i naturen.



Denne nye bog af Lasse Thomas Edlev beskriver ikke blot forskellige psykologiske og spirituelle tilgange til naturen, men også naturens betydning for, at vi mennesker trives og overlever det moderne samfund.

Fotos: Lasse Thomas Edlev



Mange mennesker, som kommer til naturterapi, søger ifølge Lasse Thomas Edlev at komme tilbage til barndommens bevidsthedstilstande, som de har mistet. Det kan fx være selvforglemmende stunder eller oplevelsen af et trygt og uforstyrret rum, hvor man kan ”gemme sig” fra omverdenens krav.

delse af livets store spørgsmål. Lasse beskriver i sin nye bog indgående, hvordan vi kan bruge naturen til at lære os selv bedre at kende og opdage ubevidste mekanismer i vores sind. Han optegner fire måder at møde naturen på:

I den *rationelle* tilgang forholder vi os objektivt, analytisk og logisk til naturen og

handler ud fra det - herunder det grundlæggende i at orientere og bevæge sig i naturen.

I den *sanselige* tilgang fokuserer vi på, hvordan naturen mærkes kropsligt og dermed påvirker os - inklusive hvordan vi oplades af naturens vitalitet og flow.

I den *berørende* tilgang møder vi naturen på en subjektiv

måde, hvor vi er åbne for, hvad der dukker op i vores sind fra vores ubevidste intelligens - altså typisk, hvordan vi påvirkes følelsesmæssigt, når vi oplever, at noget i naturen symboliserer et dybereliggende aspekt af os selv.

I den *hengivende* tilgang giver vi for en stund slip på ikke bare alle de foregående

tilgange, men også tanker, følelser, tid og sted - ja endda os selv. Bevidstheden er her i en tilstand, før tanker og begreber kommer til - dvs. i den meditative tilstand. Det er her, enhedsoplevelsen har mulighed for at komme. Dermed ikke sagt, at den faktisk gør det, for den kan ikke fremkaldes - blot inviteres.

Mens den sanselige og berørende tilgang vedrører selvudvikling og den terapeutiske, tager den hengivende tilgang et langt skridt i retning af det transpersonlige og spirituelle aspekt af mennesket og dets forhold til sig selv og helheden. □

Lars Harrekilde er journalist, henv.: lars.harrekilde@gmail.com

Lasse Thomas Edlev er naturvejleder og dybdeterapeut, henv.: www.edlev.info, tlf. 24 25 30 87 (tilbyder p.t. ikke konsultationer, men henviser til www.natur-terapeut.dk).

Meditation i naturen



Lasse Edlevs nye bog rummer flere øvelser, og han har også indtalt guidede meditationer, herunder ”Bliv ét med naturen”, som man kan lytte til på hans hjemmeside. Her er en af hans korte varianter:

1. Mærk hvor *naturen inviterer dig* til at sidde, og find dig til rette der.
2. Mærk vejrtrækningen, kom til stede i kroppen og slap af.
3. Bliv opmærksom på, at din intimsfære, din aura, nu ikke behøver at være i forsvar.
4. Giv slip på den, og åbn op, så den kan blive transparent.
5. Lad den udvide sig, så den kan favne mere og mere - helt indtil den evt. rummer hele Jorden og universet.
6. Efter en stund vender du opmærksomheden mod dit udgangspunkt: dit hjerte, din essens, og skaber her integration.
7. Afslut ved at mærke kontakten til kroppen og jorden, og når du er klar, kan du åbne øjnene og vende tilbage.

Hvad er naturterapi?

* Baserer sig på mødet med naturen som en spillevende oplevelse i nuet, idet en naturoplevelse samtidig er en selvoplevelse.

* I naturen bades vi i indtryk, og sanserne vækkes og skærpes.

* Når vi bevæger os i naturen, bruger vi kroppen på en naturlig måde, og terapien integreres samtidig kropsligt.

* I det spontane møde med naturen kan vi åbne os for et væld af symbolik, som spejler ubevidste sider af os selv.



I naturterapi forbinder man sig meditativt med naturen. Ved fx at hengive sig til en lille blomst kan mikrokosmos blive en port til makrokosmos og dermed naturen og helheden.