

Genopdag



din

Bundlinjebevidsthed.

Seksualitetsforskrækkelse.

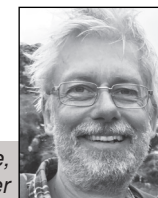
Plastiksansning.

Hvordan blev det vores virkelighed?

Vi har brug for at vågne op til magien i nuet – dér ligger selve naturligheden.

NATURLIGHED

af Søren Hauge,
spirituel lærer



ene side overstrømmes vores verden af pornografisk sex, og på den anden side tales der med væmmelse om pædofili og forgrovelse af det seksuelle livsrum.

For mere end 100 år siden kunne P.S. Krøyer, J.F. Willumsen m.fl. male nøgne børn. I dag debatteres det, om kvinder må amme i det offentlige rum. Vi er født nøgne, men mange flygter fra nøgenheden.

I den unaturlige tilgang til livet lader mange sig øjensynligt spise af med en form for *plastiksansning*, hvor kunstige frembringelser bliver surrogater for det virkeligt virkelige, der er omkring os hele tiden.

Vi lever for det meste i byer, der er så kunstigt indrettede med "gadgets og galimatias", at naturen bliver til en tavs kulisser, der skal udnyttes og makkeret. Andre livsformer bliver til produktionsenheder, og naturen reduceres til at være resurser til vores arts fornøjelser.

Genfind perron 9%

I Harry Potters univers afgår Hogwarts-ekspressen til det magiske land hele ti-

den fra perron 9¼ - i det åbne mellemrum af både-og. Men de fleste af os har uendeligt travlt med at stirre os blinde på *enten-eller*.

Rigtig mange har virkelig svært ved at ankomme til nuet, og distraktion er så heftig en faktor i vores digitale verden, at reklamebranchen taler om *de 9 sekunders* opmærksomhed, som man må håbe på at få, hvis man skal sælge et produkt.

Vi skal åbenbart bare "¾" længere frem, for perron 9¼ er symbolsk set dér, hvor miraklet sker, og hvor vi taber sansen for tid og rum.

Hvad er det helt konkret, jeg taler om? Jeg peger på den nærmest ufatteligt simple kendsgerning, at alt det virkelige udfolder sig på den frekvens, der er lige nøjagtigt mellem *før* og *efter*. Her findes det flygtige nu, der er som en sjælden fugl i yndefuld flugt.

Nuet er dér, hvor virkeligheden udfolder sig, men det mest udbredte liv er en fortabelse enten i fortidens hændelser eller i fremtidens muligheder. Det burde være omvendt: at vi var mest til stede, og lejligheds-

fuglene synger, og luften blæser gennem træernes kroner.

Når det kommer til vores medfødte sensualitet, har

"Vær åben for de sarte øjeblikke, hvor noget større viser sig i dig."

mange malet sig op i en krog af mærkværdig og skræmmende *seksualitetsforskrækkelse*, der virker selvforstærkende og dybt selvmodsigende. På den

Foto: Søren Hauge

"Børn kan minde os om det, vi har tabt i voksenlivets strategiske jungleverden."

vist optagede af fortid og fremtid.

Hvor svært kan det være? Ja, det er præcis det, vi udfordres med i dag. Med et lille glimt i øjet kan man måske tale om, at vi har brug for at genopdage *mellemrummet* - dér, hvor alting sker.

Magisk sansning

Børn forstår det, på forunderlig vis - og vi kan kalde det rigtig mange ting, men vi rammer ikke ved siden af, hvis vi siger, at det er forbundet med *uforbeholdent nærvær*. I voksenverdenen har vi vendt tingene komplet på hovedet og gjort det uvæsentlige centralt, mens det væsentlige

er blevet til en luksusting.

Vi taler om økonomi, image og magtbalancer. For barnet er dette fjerne og mærkelige størrelser, som kræver lang livsafvænnning og unaturliggørelse, før overgangen til den kunstige voksenverden finder sted.

Der eksisterer hele tiden og alle steder en forbløffende klarhed og fylde, som vi kan møde i livet. Denne forunderlige tilstedeværelse er en unik kvalitet, som findes i alt. Ikke i særligt udvalgte ting, men i alt.

Vi kan møde tilstedeværelsen, når vi ser gennem verdens komplekse fænomener og genopdager det

enkle. Det sker i dette nu, ikke gennem en analyse eller en refleksion.

Nuets dybde åbner døren, så vi i en tilstand af afspændthed kan sanse livets helt elementære udtryk - morgenlyset på horisonten, lyden af et summende insekt, vinden på kinderne og vejret, der trækker sig selv. I denne overvældende tilstedeværelse er der en enorm sanserigdom, og alt er uberørt og ukrænkeligt. Der er dybde og endeløshed.

Men

"Det enkle er på mange måder blevet unaturligt."

hvor

tit oplever vi det? Hvor tit er vi frie til at sanse, uden at hovedet summer med spekulationer og uafsluttede sager, og maven kværner med i halv-

fordøjede følelser?

Magien i det åbne nu's sansning er selve naturligheden, og den rummer noget, der aldrig før er set, hørt eller mærket. Herfra kan der udvindes visdom - visdom til at leve, visdom til, at forunderligheden holdes intakt, visdom til, at verden kan formes i helt nye og friske opfattelser.

Naturlig søvnighed er helt på sin plads. Vores kroppe trættes og behøver hvile. Men der er en anden træthed:

søvnigens gertilværelsen, zombie-livet. Det er af vital betydning, at vi vågner op fra denne drænende dvale, som tapper os for initiativ, kraft og originalitet.

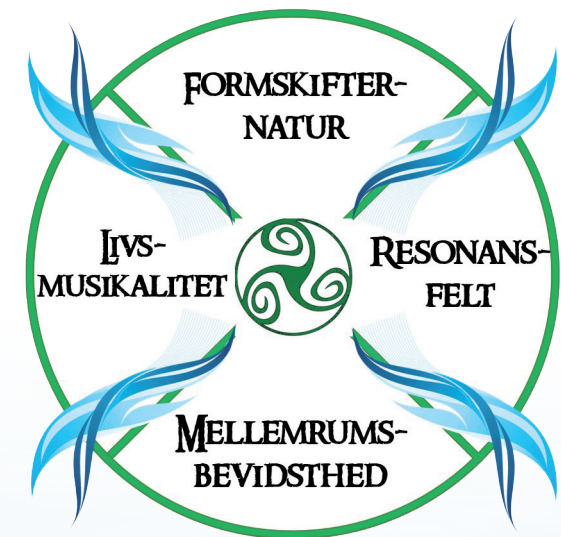
Det er ikke en banalitet, men en meget vigtig pointe, at børn kan minde dig og mig om det, som vi har tabt i vores iver efter at tilpasse os voksenlivets strategiske jungleverden.

Elverkraften

Jeg kalder også naturligheden for vores medfødte elverkraft. Vores elverkraft er en nærmest uopdaget verden af glemt magi, som vi kan genåbne for, hvis vi træder ud på perron 9¾. Her åbner der sig det, som vi knap troede var muligt. Her bor naturligheden i det vilde landskab, hvor vinden blæser fredfyldt og hinsides al kontrol.

Elverkraft er et udtryk, der kommer af, at det handler om egenskaber, vi har til fælles med vores elverslægtninge. De er lige så virkelige som vi, om end på en forskudt frekvens, som

© Søren Hauge



Fire af elverkraftens kardinalpunkter.

har fået os til at sige, at de lever i "underverdenen" - verden "bag" verden.

Elverkraften er et skatkammer, som vi rummer, og som vi kan udfolde og frisætte i vores liv. Den har mange facetter, men her er fire af dens kardinalpunkter og en række opfordringer til dig:

1. Mellemrumsbevidsthed

Vær åben for de sarte øjeblikke, hvor noget større viser sig i dig. Livet taler med sagte stemme, så du må være lydhør. Der er en sprække mellem selvfølgelighed og forventelighed, hvor noget ustyrligt banker på - noget, du ikke kan kontrollere.

Det kan være en duft af forunderlighed, en frydefuld smag, en glæde for øjet, en følbart varme, en lillebitte tone eller noget helt andet. Lige dér, i din mellemrumsbevidsthed, er der noget levende, som inviterer dig til at stå dybere i dig selv, til at blive forankret i din dybere værens grund.

Det er i pauserne, at åbnin-gerne til livet ofte findes. Vær opmærksom på pauserne,

og følg deres stille rum ind til det, som alt for ofte ignoreres.

2. Livsmusikalitet

I selv de mest almindelige situationer kan der pludselig være noget, der synes at flytte på sig, væk fra de gængse rutiner. Det er noget, der er meget levende, og som har helt sin egen puls. Det er noget, der lar-

"I voksenverdenen har vi gjort det uvæsentlige centralt."

der dig fornemme, at stilstand er døden, og bevægelse er livet. Det er en rejselyst, en lyd af eventyrlystne trin, der prøver at lokke dig ud på livets dansegulv.

I disse situationer kan du række ud og lade livsmusikaliteten gribe dig. Det er denne pulserende rytme, som insisterer på fornyelse og livsfryd, på en større forbundethed og meningsfuldhed.

Gør dig åben for, at livet ikke bare flytter dig, men opfordrer dig til at danse. Øv dig i at følge med, når øjeblikkets flow inviterer dig til at finde de nye trin, som ikke kan planlægges på forhånd!

3. Formskifternatur

Når du slipper dine vane-forestillinger og tør være skæv og anderledes - som du var, da du var ung og barn - så aktiverer du

din medfødte sans for forunderlighed. Så ved du, at drømmene ikke er fatamorganer, men virkelighedens muligheder, der kalder på at blive virkeliggjort. Det forudsætter, at du giver din indlevelsessevne frit spil. Den vanlige fornuft har rigeligt at gøre i dit liv i forvejen.

Inviter de opløftende muligheder ind i din hverdag, og vov at drømme stort. Så akti-

verer du din gemte formskifternatur og kan lettere indtage de roller, som situationerne kræver.

4. Resonansfelt

I mange ubevogtede øjeblikke vil du kunne opleve, at noget i dig vækker genklang. Det er, som om noget falder på plads, og du ved bare, at der er sammenhæng og forbundethed. Du ved, at du ikke er alene, men at du sammen med andre er en del af noget stort, som vil noget med dig.

Fra dit indre er det, som om en stemme bliver til en sang, der vil slippes ud og synge i et større kor. Her er der samklang. Her er der et fælles rum, hvor livet vil udtrykke sig. Det er i dette resonansfelt, at livets visdom vil udtrykke sig - gennem dig og sammen med andre. Her bliver det unaturlige naturligt.

Hvad ønsker du dybest set at synge? Sig ja til at synge din livssang med andre! □

Søren Hauge er spirituel lærer, coach og forfatter og leder sammen med Sussie Luscinia Nielsen Elverkraftskolen, henvendelse: tlf. 60 88 41 06, www.sorenhauge.com



I dag debatteres det, om kvinder må amme i det offentlige rum. Vi er født nøgne, men mange flygter fra nøgenheden.

© Colourbox