Det stille språket

Friluftsliv og helse
Hva handler det om egentlig?

En selvbiografisk og filosofisk undring støttet av 10 dybdeintervju

2011
Oppgave i Enhetsterapi ved Senter for Livshjelp
Live Solbrækken Danielsen, kull 3
© Rettigheter etter Åndsverksloven: Live S. Danielsen

INNHOLD

INNLEDNING

DET STILLE SPRÅKET MED ORD
En smakebit fra naturopplevelsene med bilder

HVORFOR ER DET STILLE SPRÅKET STILLE I VÅRT SAMFUNN?
Små refleksjoner

HOVEDDEL 1
FRILUFTSLIV OG HELSE. HVA HANDLER DET OM, EGENTLIG?
En personlig utforskning av broen mellom naturen og mennesket

HOVEDDEL 2
NATUREN SOM ENHETSTERAPEUT
En videre utredning gjennom enhetsterapiens fagfelt

SLUTTORD TIL EN NY START

VEDLEGG

Levende soloppgang

Solen brøt seg sakte gjennom fra natten og til dagen. Denne brytningssonen, når solen kom så høyt slik at det gikk over fra mørke og lys samtidig, så til bare lys, fikk meg til å tenke på å bringe aktiviteten og livsgleden inn i dagen. Soloppgangen viste meg at nå er det tiden for å gjøre, komme i aktivitet. Solen gir lys, slik at vi ser, får mat og energi. Jeg følte hvordan lysten til å gjøre vokste i kroppen, sammen med en livsglede. Jeg følte meg fylt av kraften i soloppgangen. Særlig i hjertet. Samtidig følte jeg meg mer spenstig i kroppen, mer fylt av krutt, på en måte.

Vi trenger både solnedganger og soloppganger. Det er tid for hvile og det er tid for aktivitet. En rytme. Ikke bare det ene eller det andre. Solen forteller meg at det er en naturlig rytme i denne balansen. Det er slik det skal være. Når dagen kommer, så er det naturlig å vekke aktivitetslysten i kroppen. Solen fylte meg med det. Når kvelden kommer, kan den minne oss på at kroppen trenger hvile og ettertanke. Naturen er smart.

-Live-

INNLEDNING

Innhold:

Hvordan startet det hele? Og hva ble det til?

Om å skrive denne oppgaven og faglig ståsted

Sluttord – å hente slutten inn i begynnelsen

Takk til

Hvordan startet det hele? Og hva ble det til?

Gnisten som skulle lede meg til for alvor utforske hva som skjer med oss når vi går i naturen, ble tent i 1999. Mens jeg studerte naturforvaltning ved Universitet for miljø- og bioteknologi (den gang Norges Landbrukshøgskole), hadde jeg to spesielle opplevelser i skogen:

Sammen med en venn skulle vi teste hva jeg sanset hvis jeg gikk i blinde. Jeg hadde allerede staket ut kursen da jeg tok på meg bindet: Jeg satte kursen rett mot venstre vekk fra stien. Etter et par minutter langsom gange stanset jeg. Til min store overraskelse hadde jeg med en gang snudd og gått nøyaktig på stien! Vi fortsatte utenfor sti et annet sted. Etter ca 15 minutter til i blinde begynte jeg plutselig å gråte, uten at jeg forstod hvorfor. Jeg stanset og var redd for å gå videre. Det var ingenting jeg var bevisst som kunne forklare reaksjonen min. Jeg hadde ikke tenkt på noe trist eller noe jeg var redd for, og bakken var her helt lik der jeg akkurat hadde gått. Jeg tok av bindet for øynene, og det viste seg at jeg var på vei til å krysse ruinene av en 1500 år gammel bygdeborg som knapt var synlig gjennom mosen.

Jeg er oppdratt med vanlige søndagsturer, sopp og bærplukking, hytte på fjellet og ved sjøen. Jeg var mørkeredd og engstelig for å gå alene i naturen, og det var tilnærmet uaktuelt å bevege seg utenfor stier alene. Jeg ble ikke engang særlig oppkvikket av vanlig friluftslivsopplevelser. Ofte ble jeg bare trøtt av å vase rundt uten mål og mening. Jeg var en som fikk energi av å komme raskest fra A til B med løpeturer, fort opp på topper for å slite meg ut fysisk og ladde ut alt tankesurret i hjernen og slappe av. Jeg har alltid vært en som ønsker å forstå de større sammenhengene, hatt konkurranseinstinkt og sterk vilje. Var opptatt av helse, livsstil, filosofi, sterkt miljøengasjert og dermed balansen mellom mennesket og naturen. I begynnelsen av 20 årene var jeg en av mange som begynte å studere naturforvaltning for ”å redde verden” og forstod en plass at jeg måte inn i naturen på en annen måte enn før for å forstå helheten. Det var en bro mellom naturen og mennesket som hadde med intuisjon å gjøre, og den bestemte jeg meg for å utforske.

Tilbake til opplevelsen med bind for øynene. Det var som om jeg hadde hoppet over et trinn – jeg hadde gått rett inn i en sjette sans, om man kan kalle det det. Uten å klare å nyte de enkle sanseopplevelsene! Jeg forestod at jeg måtte bli trygg i naturen for å få tilgang på de enkle, livgivende opplevelsene. Men også for å forstå mer om hva jeg egentlig hadde opplevd med bind for øynene. Det var i strid med det jeg lærte på universitetet (trodde jeg da) og skapte en uro i meg. Derfor startet jeg et eget ”mestringprogram”. Jeg ville oppleve mer av hva naturen hadde å by på – og jeg ville ha førstehånds informasjon! Jeg tvang meg ut i mørket i skogen med sovepose og ved, lærte meg å fyre bål alene, hva slags klær man måtte bruke for å holde seg tørr og varm på både lengre turer og korte turer, tok DNTs turlederkurs. Jeg husker jeg hadde en vag følelse av at det var ”noe” ved naturen som gjorde at jeg ville ha den rundt meg hele tiden. Jeg flyttet derfor til en husmannsplass uten innlagt

vann, så jeg kunne føle naturen når jeg skulle ut på do eller hente vann. Det var noe ved å måtte bli møtt av naturen hver dag, stjernene eller månen eller snøen eller regnet som kjentes så riktig. Først etter 10 år gikk jeg den første todagers turen utenfor sti alene, "Østmarka på langs", og sov under åpen himmel og med hjemmelaget turmat. Og var stolt som en hane av noe andre gjør med letthet. Jeg fikk opplevelsen av det tidløse og en annen frihet, gikk dit jeg hadde lyst til å gå, stoppet når jeg ville og gikk videre når jeg ville. Det var de enkle opplevelsene av bare å være ute i naturen og føle det trygt, godt og ikke minst fritt.

Denne oppgaven er for meg veien hjem til å forstå betydningen av de helt enkle naturopplevelsene som er tilgjengelig for alle, mine egne opprinnelige opplevelser og for å sette det i et større biologisk perspektiv. I tillegg er det en første del av et større prosjekt for å dykke videre ned i de dypere opplevelsene som aktiverer et større mangfold av sanser (som også er tilgjengelig for alle), og å sette dette inn i et dypere biologisk og åndelig perspektiv. Ved å skrive en oppgave til en leser, deg, så gir det meg muligheten til å lære og å forstå mer om min virkelighetsoppfatning og forstå mer av hva denne broen mellom mennesket og naturen kan være. Det er på en måte en filosofisk selvbiografi enn noe annet. Videre får jeg formidlet noe jeg mener er veldig, veldig viktig. Leseren jeg retter meg mot (foruten meg selv) er forskere, filosofer, myndighetsutøvere, helsearbeidere, utøvere av grønn omsorg, naturveiledere i friluftsliv og helse og andre som er interessert i det tverrfaglige feltet åndsvitenskap, naturvitenskap (om det er noen forskjell på de to sistnevnte), selvutvikling, fysiologi/biologi, friluftsliv og helse.

Jeg tror jeg hadde en litt trang fødsel på å forstå opplevelsesverdien av naturen. Etter hvert som jeg gjorde mine egne sære oppdagelser (som jeg trodde ikke så mange andre hadde) så skjønte jeg at jeg var ikke alene om det i det hele tatt! Denne evnen må ligge latent i mennesket. Flere av opplevelsene mine gjenkjente jeg i allmenn litteratur om friluftsliv og helse, herunder Miljøverdepartementes rapport om Naturopplevelse, friluftsliv og psykiske helse[1]. Selv om jeg forstod jeg brukte andre ord for å forklare hva jeg opplevde, følte jeg at stedet der ordene våre kom fra var det samme. Svært mange av naturopplevelsene beveget meg følelsesmessig dypt. De ga meg fysiske fornemmelser i kroppen, fantasifulle forestillinger og jeg kunne plutselig finne løsninger på problemstillinger og se nye sammenhenger om livet gjennom disse naturopplevelsene. Det var både uforklarlig og naturlig på samme tid. Det tok meg veldig lang tid å forstå at de opprinnelige opplevelsene mine ikke var i strid med lærebøkene i naturforvaltning, men i stedet kom i tillegg til eller bare ga et annet perspektiv på det samme. Det var som forskjellen i å beskrive en elv med hørselssansen kontra synssansen. Elva var den samme uansett, men beskrivelsene kan ikke sammenliknes. Og, det er også veien dit som denne oppgaven handler om. Det handler om å

[1] Miljøverndepartementet i samarbeid med Nordisk ministerråd T-1474 Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse. Rapport fra det nordiske miljøprosjektet "Friluftsliv og psykisk helse". 2009

sette sammen verdensbildet mitt med ulike sanseinntrykk for å få en større helhet. Men også for å føle meg helere som menneske.

Da jeg jobbet som prosjektleder for Oslo sin plan for friluftsliv i den gang Friluftsetaten i Oslo kommune (nå bymiljøetaten), var det naturlig og inn i tiden at vi la inn et kapittel om betydningen av naturen for vår psykiske helse. Det var det beste ordet brukt i offentlig litteratur som vi klarte å finne og som kunne favne den sekkeposten av det man ikke forstår om hvorfor naturen har så positiv virkning på blodtrykk, indre ro, evne til å konsentrere seg, opplevelse av livskvalitet, glede og overskudd og ikke minst som inspirasjonskilde i hverdagen generelt[2].
Jeg forstod det heller ikke selv, og mine opprinnelige opplevelser var fortsatt ikke forklart den gangen. Selv om jeg ikke forstår det fullt ut i dag heller, så har jeg i alle fall fått en større indre trygghet omkring sannferdigheten i det.

En av de viktigste nøklene for å komme inn i materien og en forståelse av hvordan mennesket og naturen hører sammen, var utsagnet mange kommer med: Stillheten i naturen. De fleste som bruker Oslomarka sier at de ønsker å drive friluftsliv nettopp for oppleve stillheten[3]. Det er andre lyder i skogen – blader som rasler, det er farger – røde solnedganger som aldri er akkurat de samme, det er kontraster - lys og skygge, lukter av fuktig mose eller blomster og uforutsigbare bevegelser som vi ikke trenger et verbalt og logisk språk for å nyte og oppleve. Omgivelsene beveger oss gjennom det sanseapparatet vi har utviklet fra den tiden vi bare levde med natur rundt oss for flere tusen år siden. Slik jeg har oppfattet det, handler ikke stillheten om noe som er stille – den handler om at naturen skaper et rom som vekker et annet, ikke verbalt og ikke-logisk språk som gir tilgang til noe mange føler de har nytte av i dag som naturopplevelser. Jeg kaller det derfor et stille språk. Det stille språket rommer de myke verdiene av naturen.

Behovet for og gleden over å drive slikt friluftsliv, ga meg en viktig innfallsvinkel for å forstå broen mellom mennesket og naturen. Trangen til å forstå sammenhengen har gjort at jeg har beveget meg inn i bevisthetens og underbevisthetens mysterier og hvordan vårt mangfoldige sanseapparat fungerer. Jeg fant meg selv å nøste tilbake til selve meningen med livet, artenes opprinnelse og evolusjonsteorien. Det ledet meg til å tolke drivkraften vi har til å oppsøke naturen for vårt eget velbefinnende gjennom friluftsliv som en del av vårt *indre evolusjonære selvhelbredelsessystem*. Det er slik jeg ser det en innebygget biologisk mekanisme som er blitt til under utviklingen av mennesket som art. Det ligger derfor latent i

[2] Grahn, Ivarsson, Stigdotter og Bengtson: Using affordances as a health promoting tool in a therapeutic garden, s 120-159. In: Innovative Approaches for Researching Landscape and Health. Open space: Open Space 2. 2010. Eds: Thompson, Aspinall og Bell.
[3] Holdnings- og brukerundersøkelse i Oslo kommune for Friluftsetaten. Rapport utarbeidet for Friluftsetaten av Nina Berg 2004.

de fleste og har et større potensial enn i alle fall jeg var klar over. Derfor ivrer jeg også etter å dele erfaringene mine med andre gjennom denne oppgaven.

Jeg har valgt å bruke ordet åndelig gjennom oppgaven. Det er for meg et slags samleord for litt diffuse opplevelser som berører en indre kjerne i oss, et stille språk. Det handler om myke verdier som følelser, vår psyke, identitet, det å være glad og føle livsgnist og å ha et meningsfylt liv. Det som er vankelig å "ta i" eller finne ord for, men alle føler at er viktig. Jeg legger også i ordet åndelig noe som symboliserer livskraft og jeg er også av den oppfatning at det ligger en form for livskraft i alt levende, om enn ikke helt lik vår egen. Dermed så deler vi "åndelighet" med resten av den levende verden. For meg er det ikke et religiøst begrep, men mer en beskrivelse av noe felles for alle. Livskraften kan også kanskje sammenliknes med Darwins evolusjonsteri for hvordan artene har utviklet seg på jorden og "the survival of the fittest" - bare sett fra et annet ståsted (ved bruk av andre sanser og å innlemme andre verdier som grunnforutsetning).
Sånn sett kan man si at denne oppgaven er med på å (gjen)forene naturvitenskap og åndsvitenskap som skilte lag tidligere i vår historie. På den tiden var de fleste vitenskapsmenn også filosofer og kunstnere – som jeg opplever som uttrykk for følelseslivet og åndslivet vårt – en viktig del av vår livskvalitet. Interessant nok brukes ordet åndsverk i den norske loven om opphavsrett til åndsverk (åndsverksloven). Definisjonen av åndsverk er etter loven litterære, vitenskapelige eller kunstneriske verk av enhver art og uansett uttrykksmåte og uttrykksform. Her kommer det tydelig frem etter loven at alt har samme opphav –nemlig et verk utført av vår åndelige del! Alle uttrykksformer er også likestilt.

Jeg tror vi har et behov for å være i enhet med oss selv, eller psykisk og åndelig balanse, og at dette er en viktig evolusjonær drivkraft. Alle har behov for å føle seg nyttige, at livet har en mening. Vi er forskjellige, og sammen skal vi fungere som et samfunn. Ingen kan gjøre like ting, vi trenger et mangfold av mennesker. Dersom det er for stort sprik mellom den vi innerst inne er (vår følelsemessige og åndelige del) og det vi lever som, er det mangel på enhet og vi blir i verste fall syke. En av de viktigste drivkreftene i livet, er som individ å oppleve følelsen av enhet og dermed stabilitet. Livskvalitet – de mykere verdiene som de følelsesmessige og åndelige delene av mennesket er en like viktig evolusjonær drivkraft som å få i seg nok karbohydrater og fett og å holde kroppstemperaturen passe for at de biokjemiske prosessene kan gå. Et stabilt samfunn er enkelt sagt bygd opp av sunne stabile og glade individer som har livsgnist, et selvbestemt mål med livet sitt og får i seg riktig mat og nok fysisk mosjon. Det gir en positiv drivkraft.

De enkle naturopplevelsene gir livskvalitet og er med på å skape åndelig og følelsesmessig balanse (foruten det å gi fysisk mosjon, selvfølgelig). Naturen stimulerer det jeg kaller for selvhelbredelsessystemet vårt. Veldig mange forteller at naturen hjelper en til å få tankene på plass, få nye ideer, komme over vanskelige hendelser, sortere tanker, bli i bedre humør

slik at en får bedre livskvalitet, gjør jobben sin bedre og også ka ha bedre overskudd til andre. Det er ikke komplisert og skjer naturlig og er svært viktig for livskvalitet og helse for en selv og har dermed positive konsekvenser for familien og for samfunnet. Naturen er med på å skape et rom som sammen med vår oppmerksomhet aktiverer dette selvhelbredelsessystemet. Gjennom selvhelbredelsessystemet gjenoppretter vi følelsesmessige og åndelige "feilstillinger" (som har brakt oss ut av kurs og gjort dagliglivet tyngre å leve), og vi får hjelp til å håndtere hverdagen godt, utvikle oss følelsesmessig, kreativt og åndelig i tråd med tiden og det vi opplever rundt oss.

Det høres komplisert ut, men det er i bunnen veldig enkelt og naturlig. Det handler om å leve og å være oppmerksom. Vi praktiserer det hver gang man er ute i naturen. Hver gang man plutselig stanser opp fordi man legger merke til den veldige grønne fargen på mosen, eller lyden av en sildrende bekk - da er man i gang. Det er livet, følelsene og den åndelige delen av oss. Sanseinntrykkene er inngangsporten til naturopplevelsene og det de gjør med kroppen og sinnet vårt, bevisst som ubevisst. De kan være enkle og dype på samme tid. De som tar seg litt mer tid med disse opplevelsene, vil kunne utvikle de til et enda større verktøy for livskvalitet.

Sanseapparatet vårt er en forutsetning for selvhelbredelsessystemet og naturopplevelser. Det er med sansene våre at vi møter omverdenen og omverdenen møter oss. Uten å se, føle, tenke, snakke, lukte og så videre ville vi ikke kunne fungere, nyte, spise, oppdatere oss, leve eller overleve. Sånn sett kan man si at sanseapparatet vårt er basisen for selve eksistensen vår. Jeg tar for meg hvordan jeg ser sanseapparatet fungerer i Det stille språket, og ser hvordan evolusjonsteorien kan forstås ut fra dette språket.

For å forstå mer av hvordan vårt følelsesliv, åndelighet og fysiologi henger sammen, tok jeg en treårig deltidsutdannelse i enhetsterapi hos Dr. Audun Myskja[4]. Myskja er en overlege som har valgt å studere menneskets helse i et helhetlig perspektiv der tanker, følelser, fysikk og åndelighet henger sammen i en enhet og som sammen påvirker vår livskvalitet og helse. Myskja har utviklet utdannelsen enhetsterapi i tråd med sin medisinske grunnfilosofi. Ett av hovedprinsippene i enhetsterapien er enhetsfeltet. Enhetsterapeuten forsøker å skape et *terapeutisk nærvær* med å lytte åpent til klienten med utvidede sanser. Et slikt nærvær kan skape det vi kaller for enhetsfeltet. Forenklet sagt så skapes en atmosfære av tillit som gjør at man finner en resonans og kommer lett inn i dypere sanselag i en behandling. Ved å skape et slikt felt vil klientens egne selvhelbredende krefter aktiveres. Noe av det som skjer under en enhetsterapibehandling foregår som et stille språk. Da jeg forstod at naturopplevelse også handlet om å finne en resonans med naturen, aktivere et mangfold av

[4] www.livshjelp.no

sanser og for mange også å føle enhet med den, forstod jeg at jeg måtte skrive om friluftsliv og selvhelbredelse som diplomoppgave i enhetsterapistudiet.

Enhetsterapiutdannelsen tar også for seg hvordan vår bevissthet fungerer, om fenomenet energifelt (energimedisin) og hvordan bruke dette bevisst under en behandling. Fenomenet energifelt er også et fenomen som også ser ut til å inngå i den stille dialogen mellom oss og naturen. Det er et eget sansefenomen som jeg opplever i naturen når jeg åpner sansene utover de tradisjonelle sansene, og som beskriver de samme omgivelsene på en annen måte enn hørselen eller luktesansen, eller det tradisjonelle synet gjør. Det oppstod etter at jeg trente meg i å avspenne sinnet og åpne meg for å se med øynene på en utvidet måte. Forskerne forstår ikke hvorfor friluftsliv kan ha en så positiv effekt på vår psykiske og fysiske helse[5]. Jeg har til nå ikke sett forskningsmateriale som krysser energifelt, helse og friluftsliv. Jeg tror at de kan være med på å forklare en del av den helsefremmende virkningen av friluftsliv, fordi jeg har sett energifeltbevegelser som oppstår mellom naturen og mennesket som driver tradisjonelt friluftsliv. Denne oppgaven er muligens den første teksten som beskriver denne sammenhengen.

De fleste av dem jeg intervjuet hadde direkte eller indirekte opplevelser av energifelt eller bevissthet/ånd i naturen. Det er mulig det er et litt for statisk, vitenskapelig og stringent å bruke ordet energifelt. Det er også et ord som er misbrukt, kan oppleves som mystisk og uforståelig og kan forveksles med andre fagområder. Det virker som denne bevegelsen av energi i naturen har kvaliteter som er med på å hele kropp og sinn uten at vi tilsynelatende gjør annet enn å være der. I og med at energifeltene i naturen ser ut til å respondere på vårt nærvær, så synes jeg også at man kan kalle energifelt for åndsbevegelser. Det blir mer levende og kanskje riktig beskrivelse. Men, siden det likevel er et etablert begrep som brukes i enhetsterapibehandling, så vil jeg bruke ordet energifelt i denne oppgaven. For de som ikke er kjent med begrepet, så håper jeg likevel at jeg er grunnleggende nok i beskrivelsene underveis, til at jeg får formidlet de sammenhengene jeg ser.

Terroraksjonene i Oslo og på Utøya den 22. juli skjedde underveis i skrivearbeidet mitt. Det norske folks reaksjon og statsministerens ord, har også påvirket meg og gitt inspirasjon til oppgaven. Da jeg var i sentrum av Oslo og så på ruinene var det bare en følelse som kom. En ufattelig stor følelse av kjærlighet som lå som et helbredende teppe over et åpent sår i landskapet. Totalt fravær av naturlige omgivelser i en hovedstad i ruiner! Det ga meg troen tilbake på hva mennesket kan klare i fellesskap – i enhet – også i fravær av natur.
Hva binder oss sammen til denne enhetsfølelsen av Ett Norge, på tvers av kultur, genetikk og familieforhold? Er det empati? Jeg tror det handler om en indre drivkraft til å gjenopprette

[5] Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse. Rapport fra det nordiske miljøprosjektet "Friluftsliv og psykisk helse". Miljøverndepartementet i samarbeid med Nordisk ministerråd T-1474 2009

følelsen av enhet på alle plan, og at det er relatert til det samme jeg opplever som enhetsfeltet. Opplevelse av enhet er med på å holde oss sammen som samfunn og enkeltpersoner og jeg så hvordan naturopplevelser er med på å fremskape følelsen av enhet i mennesket.

Oppgaven er også et viktig bakgrunnsmateriale som jeg fletter videre inn i jobben min som naturoppsyn. Statens Naturoppsyn er delegert den nasjonale oppgaven for å drive informasjon og veiledning om nasjonalt viktige naturverdier. I tillegg til å ta vare på sjeldne arter, viktige naturtyper og store uberørte områder på tvers av fylkesgrenser, har vi også ansvar for å ta vare på bærekraftig bruk av dem. Det er et skifte i forvaltningen de senere årene fra ”naturen der borte”, til ”hvordan leve med naturen”. Den nye naturmangfoldloven sier: ”Myndighetene skal videre legge vekt på kunnskap som er basert på generasjoners erfaringer gjennom bruk av og samspill med naturen, herunder slik samisk bruk, og som kan bidra til bærekraftig bruk og vern av naturmangfoldet.”

I tråd med denne samfunnsutviklingen ble markaloven opprettet for 2,5 år siden. Det er en unik lov i Norge – for første gang er det opprettet et statlig vern for å bevare naturen for naturopplevelsens skyld. Noen av intervjuene er gjennomført i kraft av jobben min i Statens naturoppsyn. Jeg ønsker å utvikle informasjons og veiledningsmateriell for å kunne dokumentere og spre verdien av friluftsliv og naturopplevelser i vår urbane tid. En tid hvor vi, de siste generasjonene, har utviklet et samfunn med mindre naturkontakt enn det kroppen vår er vant med fra biologiens side.

Etter denne innledningen begynner jeg med en egen sammenstilling med smakebiter fra naturopplevelsene til de jeg har snakket med. Slik kan man bare nyte opplevelsene med ord uten at jeg skal forstyrre med mine refleksjoner! Etterpå følger korte sitater om hvorfor Det stille språket er stille i vårt samfunn. Så fortsetter de to hoveddelene:

Først tar jeg for meg *Friluftsliv og helse Hva handler det om egentlig?* Her beveger jeg meg fra det kjente om friluftsliv og helse, og beveger seg over mot fagområdet enhetsterapi og egne betraktninger.

Så kommer hoveddel nummer to som er beregnet på enhetsterapeuter: N*aturen som enhetsterapeut*. I denne delen går jeg dypere inn i naturens helsefremmende verdi og samspillet mellom naturen og oss med utgangspunkt i den medisinske grunnfilosofien i enhetsterapien. Jeg tar for meg bevissthetsutvikling, naturens åndelige strukturer og blomstermedisin. Denne delen er basert på egne observasjoner, refleksjoner og antagelser av de store sammenhengene der jeg bruker egne ord samt begreper som er kjente innen enhetsterapien. Dette er et uutforsket fagområde i vår moderne tid og berører religiøse spørsmål så vel som åndsvitenskapen og naturvitenskapen.

Alle vedleggene finner du til slutt.

Om å skrive denne oppgaven og faglig ståsted

Denne oppgaven er basert på egne opplevelser i naturen, sterk vilje og nysgjerrighet, viktig bakgrunnslitteratur, mastergrad i naturforvaltning, deltidsstudie i enhetsterapi, faglige erfaringer fra arbeidslivet og intervju med 9 mennesker og totalt 10 dybdeintervjuer om deres naturopplevelser.

Jeg har skrevet oppgaven ved siden av jobben min i Statens naturoppsyn. Selve skrivingen har vært den største læringsprosessen. Når jeg har kommet til slutten av dokumentet har jeg fått mer innsikt enn den jeg hadde da jeg startet. Særlig har det blitt tydelig når oppgaven har ligget noen måneder og jeg har tatt den opp igjen. Jeg har da følt at jeg har måtte begynne på nytt og endre starten slik at det hele henger bedre sammen! Etter hvert slo det meg at dette er en evig læringsprosess, og at uansett hva jeg skriver vil det være et øyeblikksbilde av min forståelse. Det er mer å hente – det er alltid nye innfallsvinkler og tilgrensende tema. Jeg har forsøkt å komme med et overordnet helhetsperspektiv, og samtidig gå inn i noen svært viktige detaljer. Oppgaven er nok preget av at jeg også ville ha inn så mange perspektiver som mulig, noe som kanskje kan gjøre den litt hoppende og overfladisk.

Jeg har ikke alltid gått rett til kildene, men brukt andres tolkninger. I en selvbiografisk og filosofisk undring basert på et resonansprinsipp synes jeg det er greit.

Oppgaven er skrevet både filosofisk, kunstnerisk og faglig med et kvelitativt og fenomenologisk utgangspunkt, fordi jeg beveger meg i brytningssonen mellom det vi allerede vet og det vi bare fornemmer uten ord. Den er derfor delt i flere deler der jeg bruker både logikk og kunstneriske sammenstillinger.

Det var en erkjennelse som gjorde at jeg måtte bevege meg inn i en annen dybde i materialet mitt: Hvordan kan man beskrive med ord det som er ordløst i mennesket? Det er en kunst der man er nødt til å bevege seg i brytningssonen av det vi vet og kan sette ord på, og det som fortsatt bare ligger der som anelser av sammenhenger. Intervjuene tok sikte på å beskrive et ukjent fenomen, og jeg ville derfor ikke ta utgangspunkt i tidligere etablerte hypoteser. Likevel har jeg våget å begi meg ut på en analytisk forklaring basert på de dataene jeg har samlet inn til nå, for å redusere avstanden mellom det ubevisste og det bevisste i oss. Som vedlegg finnes mer om intervjuformen og hvilke spørsmål jeg stilte meg.

Jeg har funnet det meningsfylt å lese Edward O. Wilsons hypotese om biophilia – vår nedarvede tendens til å like natur. Biophilia hypotesen sier at vi har genetiske preferanser som mennesker til åpne områder med tilgang på trær, vann og skjul fordi mennesket utviklet

seg i slike omgivelser i savannene i Afrika. Jeg tar denne teorien videre. Patric Grahn ved Landbruksuniversitetet i Sverige, Alnarp, har svært positive resultater av å behandle folk med depresjoner og utmattelsessyndrom ved bruk av nøye designede sansehager. De sanseprosessene de beskriver som nødvendige for å få til en helbredelsesprosess, finner jeg igjen i mitt materiale. Jeg har hatt mye nytte av å skue til deres beskrivelser for å tette hullene i min egen forståelse.

Jeg har også funnet det særlig nyttig å lese støttelitteratur fra cellebiologen Bruce Liptons beskrivelser av sammenhengen mellom vår genetikk, kroppens kjemi, våre følelser og tanker og energifelt.

Av filosofene som er nærmest min innfallsvinkel er Arne Næss og hans dypøkologiske forståelse av naturen, David Abraham som mener vi har et felles språk vi deler med alt levende og Merleau-Pontys teori om synestetiske sansning der sansene flettes sammen og vi kommer nærmere opplevelsen av å være ett med naturen. Videre er det moderne begrepets 'mindfullness' (Oppmerksomt nærvær) relatert til det naturopplevelser handler om, nemlig å åpne sansene og observere omgivelsene. Gjennom enkle oppmerksomhetsteknikker lærer "mindfullness" bort hvordan man kan senke stresset i hverdagen.

Som forskningsmetode har jeg skjønt at jeg står likt med dikteren Johan Wolfgang von Goethe og hans mindre kjente arbeid som naturvitenskapsmann. Med stor dristighet reiser Goethe spørsmålet om naturvitenskapens erkjennelsesteori: som sanseanskuelsens, eksperimenteringens, fantasiens og intuisjonens rolle. Også om matematikkens, språkets, analogiens og symbolenes anvendelse i oppbygningen av vitenskapelig kunnskap. Pehr Sällström, daværende dosent i fysikk ved Stockholms universitet, har reflektert rundt Goethes innsats som naturvitenskapsmann i boken Goethe og Naturvitenskapen[6]. Jeg vil sitere noe fra hans bok som jeg finner veldig relevant for hvordan jeg mener vi vil observere ulike ting av samme fenomen ved å benytte ulike sanser. Jeg tar også utgangspunkt i at det er gjennom sansene i aktivitet (eller handling) man får førstehånds informasjon om omverdenen, og at dette i stor grad er en intuitiv prosess. De er viktig for oss, ikke bare i forskning, men som *verktøyet naturopplevelser* som er med på å holde oss friske, justere tankene, gi oss kontinuerlig inspirasjon og utvikling.

> "La oss en stund i tankene oppsøke kunnskapstilegnelsens første stunder av uhildet spontanitet. Det praktiske livets erfaringer er naturvitenskapens selvfølgelige utgangspunkt. Vitebegjæret blir vekket når vi blir oppmerksomme på betydningsfulle fenomener", sier Goethe. Under en skogvandring ut på høstparten legger løvets herlige farger beslag på min oppmerksomhet. Jeg får lyst til å kikke nærmere på et født løv. Jeg

[66] Pehr Sällström. Goethe og naturvitenskapen. Antropos forlag AS, Oslo. 1998.

> plukker det opp fra bakken og holder det opp foran meg. Jeg studerer det på kort avstand. Så mørk og dempet fargen allikevel var! Den som et øyeblikk siden fortonet seg så intenst lysende! Jeg holder løvet opp mot lyset, nei, nå blir det nesten svart – hvordan skal man få det til å lyse ordentlig av rødhet? Jo visst, hold det i lyset, men slik at det trer frem mot en mørk bakgrunn. Da lyser det føre frem i all sin herlighet, flammer opp som ild, lokkes inn i verden – for å forsvinne på ny så snart jeg flytter løvet.
>
> Slik går naturbetraktningen spontant over til en leken eksperimentering, som på dette stadiet bare har til hensikt at man skal gjøre seg kjent med fenomenet og lære betingelsene for dets fremtreden å kjenne. Neste trinn blir å gripe til eller konstruere hensiktsmessige apparater som gjør det mulig etter behov å fremstille og studere fenomenet. Som når man tar haveslangen, holder tommelen foran munnstykket og skaper en fin dusj som solen kan speile seg i, for slik å få anledning til å se en regnbue på kort avstand og som en fullstendig sirkel. Man går, som Goethe sier, over fra de empiriske fenomenene som er i naturen og som man må være observant for å se, til bevisst arrangert vitenskapelige fenomener. Håndverksmessig kunnskap, praktisk ferdighet og oppfinnsomhet, viser seg å være viktige forutsetninger for forskning. Apparatene innebærer virkeliggjørelsen av abstrakte matematiske idealer: parallellitet og rettvinklethet, den helt jevne overflaten, det fullstendig homogene, klart gjennomsiktige mediet osv. Det finnes betydningsfulle vitenskapelige fenomener som først fremtrer ved en høy grad av presisjon hos forsøksordningen. Et typisk eksempel er interferens og differaksjonsfenomener i optikken, fenomener som av den grunn lenge unngikk forskernes oppmerksomhet.

Videre skriver Sällström:

> Goethe sier: ”Man må ikke bli stående ved en bestemt foreteelse i naturen, særlig ikke ved en påfallende sådan. Man må ikke bli stående ved den, ikke betrakte den isolert, men man må se seg om etter noe liknende, noe beslektet. For bare ved at noe blir stilt sammen med noe beslektet, oppstår det etter hvert en totalitet som uttaler seg selv og ikke trenger ytterligere forklaring.” Våre sanseinntrykk, iaktagelser og erfaringer fremstår som isolerte fakta, men det skyldes vår begrensning. De er fragmenter av en helhet som vi vil danne et begrep om Virkelighetens vev er så tett, at den mengde av sanseinntrykk, iaktagelsesfakta og data den forsyner oss med, er uutømmelig. Derfor foreslår Goethe ettertrykkelig: ” Å mangfoldiggjøre hvert eneste eksperiment er naturvitenskapsmannens egentlige plikt.”

Ved å gå inn i Det stille språket i naturen ønsker jeg nettopp dette: Å belyse noe av det vi vet, men med å bruke andre sanser for å utdype forståelsen om hva friluftsliv og helse egentlig handler om. Eller for mitt opprinnelige spørsmål: Finnes det en bro mellom mennesket og naturen?

Sluttord – å hente slutten inn i begynnelsen

Formålet med denne oppgaven er å sette naturopplevelsene inn i et tverrfaglig, helhetlig og vitenskapelig perspektiv for å utdype min egen forståelse. Samtidig har jeg villet formidle noe jeg mener er viktig på en (relativt!) forståelig måte. Jeg har vært nødt til å bevege meg inn i fagområder jeg ikke har særlig god bakgrunn for å si noe om, og har underveis ikke vært helt komfortabel med å plukke elementer fra andre, ta det ut fra deres sammenheng for å sette det inn i min virkelighetsoppfatning. Helt i siste fase forstod jeg at denne skriveprosessen har vært en fraktalgeometrisk øvelse der jeg praktiserer den samme mekanismen som ligger i selvhelbredelsesmekanismen som jeg bruker hele oppgaven på å utrede! Fraktal geometri er mønster som finnes naturlig i naturen med former innenfor hverandre slik som en russisk dukke eller en elv som kommer sammen med en ny elv og til slutt blir et nedbørsfelt som sammen med andre nedbørsfelt blir en samling nedbørfelt på et kontinent.

Jeg har skrevet oppgaven over 1,5 år og den har ligget og modnet mellom øktene. Mens jeg utallige ganger har skrevet meg gjennom oppgaven fra begynnelse til slutt, har jeg samtidig fått mer kunnskap. Jeg har så kunnet begynne på ny med en ny vinkling og forståelse. Slik sett er denne oppgaven nå et øyeblikksbilde av den forståelsen jeg har akkurat nå. Og som vil være utdatert når den går i trykken i dag. Slike flerdimensjonale spiraler er også fraktalgeometriske former som opptrer naturlig i naturen! Ingenting går tilbake til det opprinnelige, men noe beveger seg videre. Som små vannvirvler i en elv.

Jeg ser jeg har forsøkt å forklare at den helsefremmende virkningen av å drive friluftsliv skyldes at vi naturlig beveger oss ut og inn eller opp og ned i sanseapparatet vårt gjennom bevissthet og ubevissthet. Denne vandringen mellom ulike dimensjoner i sanseplanene våre kan også forstås som en bevegelse mellom ulike fraktal geometriske plan i oss. Jeg har forklart hvordan ”subjektivisering” og lystfølelsen er viktig for å sparke i gang disse bevegelsene. Det er det samme jeg har gjort med både intervjuer og litteratur. Jeg har vært åpen for det som skaper en resonans i meg, tatt det ut og bygget det inn i min egen opplevelse av virkeligheten! Resonansprinsippet er også et svært viktig element i enhetsterapien: Man må møt klienten der den er for å skape bevegelse. Jeg har også forsøkt å vise at et fenomen kan forstås ut fra et fraktalgeometrisk prinsipp: Det vil her si at samme fenomen kan beskrives på mange måter avhengig av hvilken sans vi bruker eller i hvilken dimensjon vi står. Ingen av dem er ”riktige” i den forstand at de vil klare å beskrive fenomenet ut fra fenomenet selv, men alle er objektive innenfor den sansedimensjonen vi bruker og vil utfylle hverandre. Jeg har i denne oppgaven lagt vekt på å formidle den dimensjonen som ligger i Det stille språket, fordi det er en dimensjon som er en stor del av min sansedimensjon. Jo flere dimensjoner vi bruker, så større bilde på helheten vil vi få.

Takk til

Audun Myskja som har evnene til å uttrykke stor tro på menneskets indre potensial. Det har vært en særdeles viktig motivasjon for å gå videre med dette arbeidet. Takk til kollokviegruppa mi under enhetsterapistudiet (og etter), og all undringen vi har hatt sammen. Takk også til hele kullet mitt som sammen har vært med på å skape en følelse av enhet.

Takk også til sjefen min i Statens Naturoppsyn (SNO), Kari Kveseth, for å gi meg tid for å skrive på oppgaven. Og takk til kollega Per Espen Fjeld som har hatt tro på temaet i jobbens øyemed og har bidratt med sine naturopplevelser.

Videre er det en rekke folk jeg ønsker å takke, og jeg kommer nok til å glemme noen: Synnøve Borge som titt og ofte har kommet med gullkorn og sneket en bok eller tekst under armen min og Berit Swensen som har gitt innspill i oppgaven. Anna Trede som i 2008 stakk en bok under armen min med en lapp "Med håp du å inspirera". Og, det ble jeg! Aksel Hugo som var inne på et tidlig stadium og pekt ut viktige elementene man må ha med i en oppgave folk skal ha lyst til å lese (nå vet jeg ikke helt om jeg har fulgt alle rådene…!).. Annette Bischoff som i disse dager leverer sin doktoravhandling *På stier mellom landskap og landskaping: En analyse av turstiens fenomenologi ved* Høgskolen i Bø. Det ga meg et ekstra puff til egen oppgave å være en av informantene i hennes forskningsprosjekt.

Ellers en rekke venner, bekjente og kollegaer som gjennom diskusjoner og tips om litteratur har fått meg til å tenke på viktige ting, herunder Jan von Boeckel som gjennom flere år har vært inspirerende. Jeg var også så heldig å plutselig sitte å ha lunsj med David Abraham, og kunne sitte å filosofere og dele opplevelser med ham.

Per Ingvar Haukeland for i siste fase å koble meg opp mot Per Eivind Hæstnes, som akkurat hadde levert masteroppgave ved Høgskolen i Bø: *Naturnærværet*
En undersøkelse av naturopplevelsens egenart. Det var så artig og inspirerende at en annen tenkte så like tanker som meg!

Takk til Håkan Tunón ved Centrum för Biologisk Mångfald i Uppsala! Han har kommet med gode innspill til naturopplevelsesprosjekt beskrivelsen jeg har jobbet med gjennom SNO, men som også har inspirert denne oppgaven.

Ikke minst takker jeg alle de jeg har intervjuet for å dele så personlige erfaringer. Uten dem ville jeg ikke ha fått den forståelsen jeg nå sitter med.
Takk til Steinar (s. 38) og Eirik (s. 37) for bruk av bilder. Takk Eirik for å skrelle vekk de verste skrivefeilene!

DET STILLE SPRÅKET MED ORD

En smakebit fra naturopplevelsene

Korte gullkorn om det ordløse

Dette er liksom en bank for friluftsliv, naturopplevelse - og idrett for den del. Når jeg sier bank så sier jeg en sånn god gammeldags bank hvor man tok vare på verdiene. At det skal også komme de til gode som kommer etter oss. Kanskje det oppleves som litt høytidelig for folk at du går rundt og tenker på sånn, men jeg gjør det.

> Jeg bruker alltid å ta på treet og spørre om jeg kan sette meg ned ved det. Det har bare alltid vært sånn. Fra jeg var liten, treet lever det også. Som oss på en måte, til og med en trestubbe når jeg setter meg på den. Den har jo røtter så det må jo være noe liv der. Så sier jeg at nå setter jeg meg på deg, takk skal du ha.

Det å bli i ett med naturen er jo det å prate med den også. Akkurat som med kjærligheten mellom mennesker. Hvis man har diverse problemer må man jo sette seg ned og prate og bli ett igjen. Det er noe av den samme greia.

> Man får jo en indre ro av å være i naturen om det er på fjellet eller i skauen. Så er spørsmålet hvordan kan man beskrive den indre roen. Hva er det som gjør at du får den indre roen. Det er jo det som er det vanskelig å beskrive fordi indre ro det er en eller annen energigreie som er vanskelig å forklare. Du bare får den liksom.

Det er jo mange som liker å meditere. For meg så er vel naturen en meditasjon. Hvor du sitter ved et bål alene og ser inn i bålet og etter hvert klarer å se gjennom bålet, da mediterer du. Når blikket ditt blir så fokusert at du på en måte føler at du ser gjennom bålet. Da ser du inn i en annen verden, ikke sant. Da er du kommet et stykke videre. Kroppen er bare total rolig og det er liksom ikke noe rom og sted. Du bare er der på en måte. Ting blir annerledes. Akkurat som om du forlater deg selv, nærmest. Du blir en del av en greie. Det er ganske kuult.

> Hvis jeg ikke hadde hatt den greia i naturen så hadde jeg kanskje ikke vært den rolige personen jeg er. Trygghet, selvsikkerhet, hele pakka. Jeg tror det. Det er bare naturen som kan gi meg den opplevelsen. Og det er vel den store irritasjonen fra de damene jeg møter!

Jeg kommuniserer ikke med naturen. Du kommuniserer ikke med deg selv heller på en måte. En kommunikasjon foregår mellom to ting som er atskilt fra hverandre, jeg føler at jeg ikke er atskilt. Jeg blir mer ett med naturen, jeg blir det samme.

Den stille lyden av skogen

Når jeg kommer langs disse furukollene i Østmarka sånn som her, så får jeg en sånn konge følelse. Da føler jeg meg som en konge! Jeg vet ikke hvordan en konge føler seg, men da føler jeg meg som en konge! Nå har jeg en sånn følelse. Det har ikke noe meg å herske, men det har å gjøre med å være konge midt i alt dette.

Også om det er helt stille så hører du en lyd fra furukronene. Jeg vet ikke hva slags lyd det er. Den er der alltid når du kommer ut i naturen. Ja. Taler til deg på en måte. Det er mulig det er noe jeg forbinder med at jeg har lest et dikt en gang eller hørt en sang en gang . Men jeg hører en lyd som er en stille lyd. Som er veldig beroligende. Tar vare på deg på en måte. Så jeg får ro i sinnet av bare å lytte til den stille lyden sånn. Det er jo i dette området jeg hører også lyder fra byen og sånn, men den bakgrunnslyden som vel er støy da, i et så bynært område som dette, den forstyrrer ikke, den bare understreker at jeg fanger opp lyden fra trærne. Bare hør nå. Susen i trærne.

Selv om det blåser litt som nå, så jeg hører også den stille lyden. Jeg opplever den kanskje sterkest en sånn kveldsstund når lyset er litt dempa. Så kan du jo sitte mer og lytte til den stillheten som preger. Jeg kan lese om andre planeter ute i universet, der man snakker om en absolutt stillhet, men jeg forestiller meg at det er en sånn stillhet der også går det an å lytte til. Uten unntak og alltid så virker den stillheten beroligende.

Jeg føler at når jeg hører den stille lyden, at det er en del av en sånn romfølelse også. Men det er en lyd som ligger der og som når all annen lyd stilner, så ligger den stille lyden der, og den er hørbar. Hvordan skal jeg forklare det, - ja hva er den blå fargen i den blå timen? På samme måte mener jeg at det ligger der som et sånn rolig stille lyd. Det er en lyd jeg hører, for det er ikke noen bevegelse i trærne.

Jeg opplever den som en rolig, behagelig, avdempet overgangstone mellom det en vanligvis hører fra lyden som skapes av vinden eller liknende. Det er som en slags underliggende urtone eller grunntone som ligger i bakgrunnen. Jeg tror lyden er noe som oppstår fra det mangfoldet som finnes av planter og vann, berg, stein, dyr alt mulig. jeg forestiller meg, jeg sier det fordi jeg vet jo ikke, at det er skapes en lyd i det rommet en oppholder seg som har alle disse elementene i seg. Og at det da ikke blir aldri helt stille.

Det kan også sammenlikens litt med et annet uttrykk. Det var Mia 6 år som brukte det uttrykket først. Hun sier ikke skal jeg klappe deg eller smeike deg. Hun sier: Skal jeg myke deg? Ja! Hun myker, ikke sant, hun myker en katt. Hun myker! Det er litt det. Det er inne i den lyden. Det er en lyd som ligger der som et teppe rundt hele. Dette er første gangen jeg

har snakket med noen om stillelyden.

Første gangen jeg husker jeg begynte å lytte til den stillheten, i alle fall som jeg har et klart begrep om den, var sammen med faren min. Veit ikke hvor gammel jeg var, men han gikk og fiska. Så sa han at jeg skulle legge meg under en gran og hvile, han skulle fiske litt utover natta. Det er første gangen jeg kan huske at jeg lå og lytta til den, for da var det dørgande stille. Før var jeg nok litt mørkeredd, men kan ikke huske at jeg har vært mørkeredd etter det fordi det virket trygt og godt å ha, å kjenne på den stillheten og høre den stillheten.

-Steinar Saghaug-

Tiur jakt i Oslomarka

En bra jakt skal være komponistisk utført. Når du skyter en fugl så skal det på en måte være.. at du ikke bare tar ut fuglen, men sier takk for at jeg kan få den gode maten. Men når du, hvis du skyter en fugl basert på rein action. Så er det jo bare en sport. Og i skogen så driver man ikke sport. I skogen så er man tilstede. Man skal ikke slite seg ut i skogen.

Da kunne man stått på leirduebanen og knalla ned leirduer. Akkurat som da jeg skjøt den orrfuglen tre meter fra meg. Da glemte jeg tid og rom og bare knalla til. Det er feil. Jeg skulle ha stoppa opp. La den fly og tenkt om jeg skal ta den ut eller ikke. Normalt sett flyr fuglen så fort at du får ikke mulighet til å ta den ut.. Da gjør man sånn (han tar av seg lua) , man tar av hatten. Da har du hatt en god opplevelse. Da kan du være fornøyd med deg selv. I den situasjonen gikk det to skudd ut bang bang med en gang uten at jeg fikk tenkt meg om hva jeg gjorde. Det er ikke bra. Så da var jeg sinna på meg selv gangske lenge.

Det er en opplevelse som er brent fast i meg. Det var en høyspent ledning rett ved koia jeg leide på Romeriksåsen. Jeg står på et høydedrag og Fax drar ut en tiur i et sånt lite skogsholt midt inne i kraftgata. Den tiuren var sikkert en 6-kilos. Den drar rett i mot meg når den løper og Fax kommer etter. Så ser du når den letter, som et concord fly som trenger litt tid for å lette. Det enorme vingespennet! Og så glemmer du helt at du er på jakt. Det er så du hører den musikken i bakgrunnen: tatarara, tatarara! (latter). Så jeg var helt sånn, jeg bare stod der. Så tenkte jeg at pokker´n jeg er jo på jakt og gjorde meg klar. Og så på 40 meter så begynte den å vingle litt, så da skjønte jeg at da var jeg sett. Så jeg bestemte meg for å skyte på 35 meter siden jeg hadde så kontroll. Akkurat i det jeg skulle til å skyte, så smock. Den bare dro inn i skauen og passerte meg på 20 meter mellom trærne. Og ut igjen i kraftgata 40 meter bak meg. Den hadde så kontroll den fuglen at…

Det var en vannvittig naturopplevelse! Får jo ikke noe bedre. Det var jo helt rått! Det var det at du blir ett med naturen. Plutselig er du en del av naturen og så tar du valget om at du ikke vil være en del av naturen ved at du faktisk bestemmer deg for at du skal skyte den. Så er du egentlig glad for at den egentlig overlevde. At den dro ut i skauen og lurte meg. Alt var bare helt fint. Hadde jeg skutt den hadde det blitt helt feil. På en måte. Det var det som var kuult med den settinga. Derfor har det brent seg fast.

Etterpå gikk jeg ned til koia og drakk en øl! Jeg tenkte at da var det ikke noe vits i å jakte noe mer nå! Du kjente deg helt lealaus i kroppen, og da smaker ølen ekstra godt. Det var det som ble jaktinga den dagen der.

-Småviltjeger Eirik Evdahl-

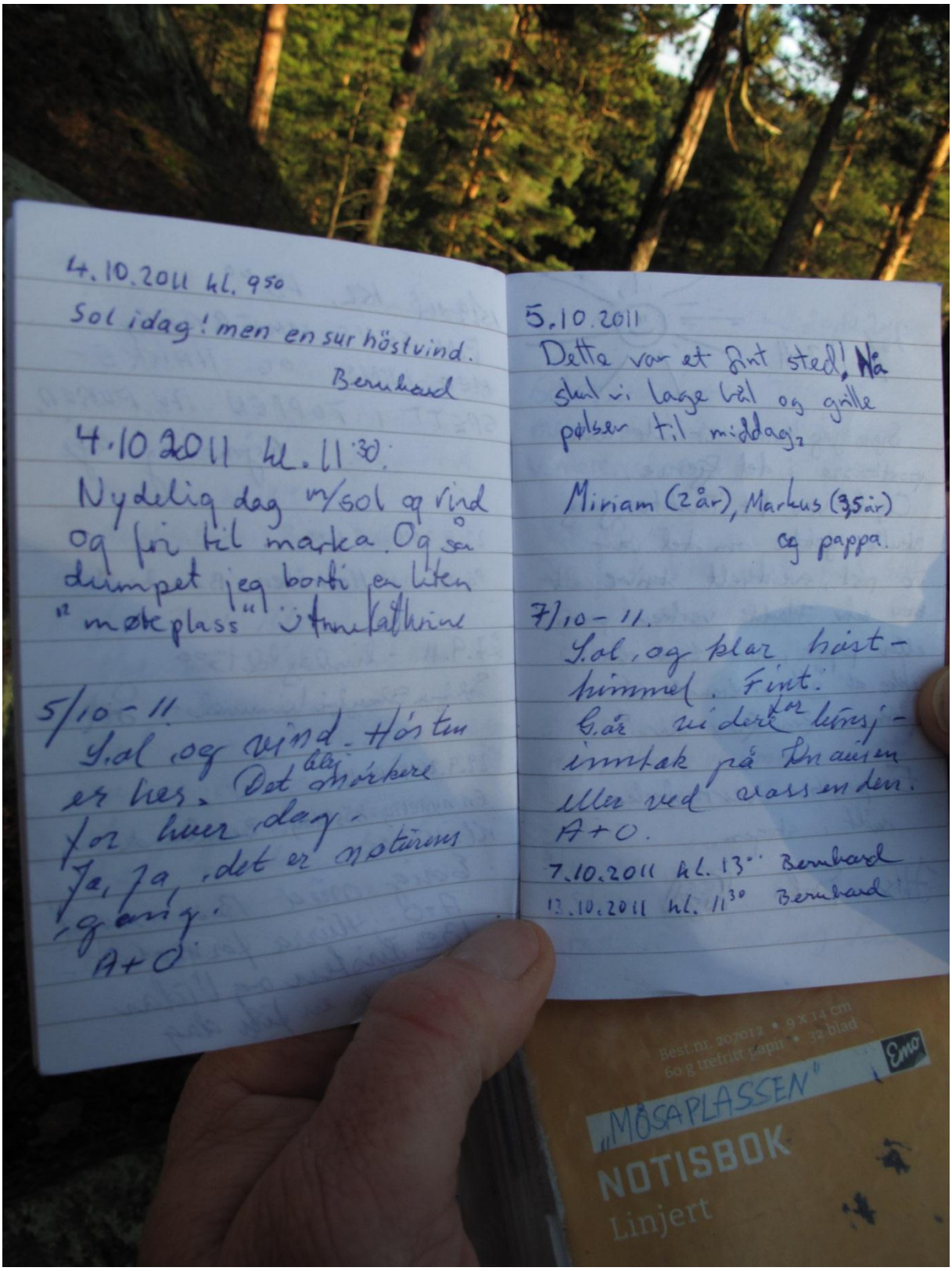
Måsaplassen -Å vite at andre har vært der

Her ved Måsaplassen er det en benk og en bok å skrive i. Det er en glede for meg å ta del i andres naturopplevelser. Her har jeg følelsen av å dele med mange, og det er jo ja mange som bruker denne plassen. Den følelsen er også god å kjenne på at det ikke bare er meg, men at det er andre også. Jeg synes det gir meg veldig mye å gå og å være ute og å oppleve naturen, men det er egentlig like viktig for meg at det er andre som oppdager og ser det. Det er mulig det har med hele utgangspunktet mitt å gjøre, at det var noen andre som lærte meg eller viste meg inn idet slik at jeg fikk oppleve det som barn og slikt. Men det opptar meg og jeg tenker mye på det at dette må flere få oppleve. Da får jeg også en følelse av at dette er noe som skal vare lenge også med tanke på at jeg har en begrenset tid på denne jorda og at en gang er jeg borte.

Den furua som står der den kan jeg forstille meg at den har jo et liv. Det kan jo være så barnslig å tenke som andre har beskrevet bedre enn meg.. Som grana som ble juletre og så alle som gikk rundt seg! Jeg tenker noen ganger, barnslig men rart, at denne furua den har kikka ned på mange som har sitti her før. Vissheten om at den kommer til å stå helt sikkert til jeg er borte, at den kommer til å se, og jeg vet den har stått her, det kommer noen etter meg.. Det er en glede å vite at dette vil være til glede for andre.

Det behøver egentlig ikke være et tre. Jeg husker at jeg som bitteliten, eller jeg vokste opp på landet og gikk oppover til Fagerli så var det en plass som var i skogen der vi tråkka vi på steiner. Men jeg husker jeg tenkte at den steinen husker at noen andre har tråkka på den.

-Steinar Saghaug-


4.10.2011 kl. 9⁵⁰
Sol idag! men en sur höstvind.
Bernhard
4.10.2011 kl. 11:30.
Nydelig dag m/sol og vind og for til marka. Og så dumpet jeg borti en liten "møteplass" ☺ Anne Katherine
5/10-11
Sol og vind. Høsten er her. Det blir mørkere for hver dag.
Ja, ja, det er naturens gang.
A+O
5.10.2011
Dette var et fint sted! Nå skal vi lage kål og grille pølser til middag.
Miriam (2 år), Markus (3,5 år) og pappa.
7/10-11.
Sol, og klar høst-himmel. Fint.
Går videre for lunsj-inntak på Knausen eller ved vassenden.
A+O.
7.10.2011 kl. 13⁰⁰ Bernhard
12.10.2011 kl. 11³⁰ Bernhard
Best.nr. 207012 • 9 x 14 cm
60 g trefritt papir • 32 blad
Emo
„MÖSAPLASSEN"
NOTISBOK
Linjert

Jøss, se der! Der har vi en bølge!

Naturkrefter, det tror jeg er et stikkord for meg, for at jeg blir fryktelig fasinert av dette her som voldsom vind. Og kjenne det slår og brøler i øret – en sånn svusssjh. Du får det i øret hele tiden. Det er utrulig stilig. Det samme med bølgene her ute – ekstreme krefter. Den opplevelsen er selve livet, det! Det å klare å være så tilstede i naturen, du må være så vannvittig våken. Være så vannvittig tilsted, skjerpe sansene og være helt spent. Så er det det motsatte, å kunne sitte helt stille og bare være til stede uten å delta. Like våken og skjerpet. Men det er en annen side. Akkurat den ene biten med det ekstreme, det drar veldig. Det å måtte være så tilstede, blir liksom ett med omgivelsene. Hadde det ikke vært for den, så hadde jeg ikke trengt å være. Den er alt, den.

Jeg er veldig tuna på natur, som er ordet du bruker, det er et veldig greit uttrykk. Jeg får inn veldig skarpe signaler fra naturen som en radio, og så bang så får du inn en eller annen frekvens eller stasjon. Og jeg er der på den frekvensen. Det er sånn med den frekvensen for naturopplevelse som gir en veldig sterk opplevelse av ro og trygghet. Om jeg er untuned for lenge av gangen, så kan jeg bli gretten og irritabel og sur og lei, og skurrete som en radio som er ute av frekvens.

Jeg har en ekstremt sterk følelse av å være tilstede i natur, og det fyller, den er en sans i seg selv. Det er ikke lyd, det er ikke bilde, det er det å være der. Altså hele din eksistens inn i det. Det at du eksisterer sammen med naturen, det gir en kontaktflate som ikke lar seg beskrive med ord. Det er det jeg har prøvd å si. Det er et eget språk. Det vi mennesker har forsøkt å forenkle uttrykket med å skape språk med 29 bokstaver og noe greier, det blir så forbanna enkelt. Det er overhodet ikke tilstrekkelig, jeg har lest side opp og side ned med naturskildringer og, jaha. Det beskriver 2 %.

Det er faktisk litt frustrerende. Fordi du av og til vil du gjerne prøve å forklare det til noen som du bryr deg veldig mye om. Så det er kanskje derfor jeg har sittet og leita etter i timevis etter et logisk verbalt uttrykk. Hjernen er ikke i stand til å analysere det og komme opp med et svar som kan uttrykke det verbalt. Det finns ikke ord! Jeg kan ganske mange ord, og ingen av de passer!! For hvordan skal du forklare den opplevelsen av på en måte å være naturen? Jeg er natur, det treet er natur liksom, og vi er en stor... Man er så sterkt tilstede med sanseapparat at man svinger i takt.

Hvis du legger sammen summen av alle sanser, tar en liten dæsj syn og litt lukt og litt følelser og litt melankoli og lager en jævla suppe av det og rører det sammen. Da har du det kanskje! Sansene betyr noe, ekstremt mye. Det jeg ser og huden som sans, følelsen av å fryse, lyden av vinden som brøler og bølgene som slår. Vi kan sette ord på de enkeltsansene aleine, men når du skal sette ord på summen av sanser, det lar seg ikke, de blir på en måte en sans for

seg selv. Det nærmeste jeg kommer en beskrivelse av hva det vil si å være naturen, er den følelsen som oppstår av summen av alle sanser. Og den er en sans i seg selv.

Men selv som darwinist kan man jo stille seg spørsmål om hva den ekstreme evolusjonen har gjort med oss, altså selv fysiologien vår, hvor vannvittig innfløkt den er. VI har levd i naturen i mange hundretusen år, og så har vi levd nå 2-3 generasjoner ikke i naturen, og det er ett eller annet bak der. Slik at noen av oss har en ekstrem dragning til å sitte ned til å ta inn inntrykk og oppleve. Og har det vært en fordel på ett eller annet tidspunkt? Har det en bakgrunn i en evne til å lese naturen, evne til å kommunisere og skjønne hva som er riktig å gjøre?

-Per Espen Fjeld-

Almetreet

Klokka var 9 om kvelden da jeg kom ned til sentrum. Jeg gikk forbi den store, blomstrende almen og opplevde en svær tilstedeværelse av treet som var mye større enn treet og som fylte opp under grenene dens. Det var så vakkert, grønt og kjølig og grep meg. Treet stod frem som nyfødt med alle blomstene. Jeg følte en flom av takknemlighet tilbake til treet. Almetrær minner meg om ungdommen min: Der jeg vokste opp var det svære, kongelige almetrær.

Treet bugnet av overflod og gavmildhet – det hadde så mye å gi til de som gikk forbi og så treet. Den ville svøpe om de som er i nærheten. Det bryr seg om de som går forbi. Treet rørte meg til tårer, og jeg ønsket at noen kunne komme forbi slik at de kunne kjenne på det de også. Ord er så fattige for hva jeg føler for almen....

Jeg skulle ønske jeg hadde den energien til å ta et skikkelig krafttak i livet – at jeg også kunne orke å jobbe og jobbe og sette mine frø. Nå når jeg snakker er det som om jeg kjenner at saften begynner å stige i meg også!

Da jeg gikk bort til treet fikk jeg en følelse av almen kan hjelpe en til å føle tilhørighet. Treet sa at den har all den kraften den har til å produsere, fordi den hører hjemme her. Det er viktig for meg å høre til. Jeg er vokst opp i utlandet, men bor her i Norge.

Almen bare står der og oser av tilhørighet! Selvom den egentlig ikke hører til her i asfalten, så har den likevel slått rot her. Her skal den være hjemme. Hm, kanskje det er svaret for meg også.... Jeg må bare bestemme meg for at det er her jeg hører til.

Den har en så stor overlevelsesevne – men det er viktig å ikke bare overleve for å overleve. Hva er da vitsen? Det fører bare til sorg. Treet er så fruktbart, og mens jeg snakker om det så strømmer det i bekkenet mitt. Hvis ikke vi bruker vår skaperevne – eller fruktbarhet som du vil – blir vi ingenting. Eller kanskje ikke ingenting, men vi forsvinner.

-Stine-

Bygdeborgen - En grense mellom her og nå

Rett ved inngangen til bygdeborgen er det en grense. Det er en grense mellom her og nå, og her og før, og mellom det som er og det som ikke er. Det er en grunn for at de bygget akkurat her, tror jeg. Jeg liker alltid å stanse her fordi dette stedet er som en overgang. Jeg vet ikke hva det er en overgang til. Om det er noe under eller rundt. Eller om det bare alt er en del av det samme. Men det er et veldig spesielt sted for meg. Det har det vært siden første gangen jeg gikk i skogen her, og før jeg visste at det var en bygdeborg.

Det er et innimellom sted som egentlig ikke er helt virkelig. Da har jeg lov til å bare sitte og nesten ikke være. Bare være uten å måtte være. Jeg bare sitter på steinen og blir en del av steinen. Jeg føler meg veldig steinaktig sånn som jeg sitter akkurat her. Sånn på en bra måte. Jeg føler meg som en stein som er her i en evighet og bare merker de som går forbi. Tror jeg kunne sittet her i 200 000 år uten at det hadde gjort noe. Jeg får følelsen av at jeg har vært her i en evighet og skal være her i en evighet til uten at det blir lenge.

Jeg bare er her, men jeg er ikke meg som person. Ikke en sånn vanlig hverdagsperson i alle fall. Det jeg mener med å være her uten å være er at jeg føler meg som en del av alt. Det er ingen grense mellom meg og det jeg sitter i. Med en gang jeg setter meg ned blir jeg en del av steinen her eller mosen der borte. Det finnes ikke noe annet enn at jeg sitter her, om jeg da ikke strever etter å tenke på det som er ute i verden. Det er egentlig ikke noen følelse, annet enn at jeg er her og lever. Det er nok uten at det er noe annet. Det er ikke noe voldsom følelse som det å være trist eller glad. De beskrivelsene er altfor sterke. Jeg er bare blitt til mose!

Tid er et tema i hverdagen min, jeg har aldri nok (humre!). Jeg har barn og mann og hus og jobb og dyr og alt mulig rart. Speider grupper og foreldregrupper og ditten og datten. Men når jeg skrur av, så skrur jeg helt fullstendig av. Jeg har veldig lett for å skru av alt. Hvis jeg en gang er alene, om jeg bare har to minutter, så kan jeg skru helt av. Det forstyrrer ikke meg at det går et tog forbi, jeg sitter bare her og hører på, jeg merker at hei, der var et tog. Tid er jo bare tid.

Jeg føler jeg har veldig lett for å bli en mose eller stein. Jeg har liksom aldri gitt opp å bli en stein eller mose siden jeg var liten. Jeg brukte mye tid som stein eller mose eller tilsvarende da jeg var liten. Jeg har ikke vokst ut av det, heller ikke det å se grønne tuneller i skogen. De har alltid vært der. Det må være veldig merkelig for folk som ikke ser dem. Hvordan kommer de seg ut eller inn i det å bare være? Jeg ligger på sandstrender i mange timer, så jeg ser

sandstrender i de trærne. Men når man sitter på en stein så blir man en del av steinen, ikke sant? Klatrer man opp i treet så blir man en del av treet, sitter man på mosen så blir man mose. Det er godt å være mose. Mose er bra. Mose er mykt. Stein kan også være ganske myk, man smelter en stein på et øyeblikk. Nå er jeg mer våken, nå når jeg har sittet på mose en stund.

Det siste jeg vil si handler om det å hilse på ting. Man må alltid hilse på ting. Anerkjenne at de er der.

-Anne-

Rytmen av en bøkeskog

Jeg føler jeg må ta fatt i det rigide i meg selv. Jeg er så åpen for alt! Med tiden har jeg blitt mer og mer fasinert av bøketrær. De står på en måte for fasthet, styrke, renhet. Som er annerledes enn andre trær. Bak ligger en strenghet, og bak det igjen en annen ide som er kjærlighet. Det er en storslagenhet i det treet.

Av og til kommer jeg aleine, og da tar jeg bare det innover meg. Da er det en fin start på turen. Jeg gleder meg over at de står her og er den styrken og reguleringen. For meg er det ikke en hemning i form av kontroll, det er mer en regulering enn kontroll. Diagnose. I vår kultur er vi skeptiske til det som hemmer og kontrollerer. Se på måten den vokser oppover. Den er så tydelig i sin retning!

De er som en gruppe og forholder seg til hverandre. Det er annerledes når det er et enkelttre. Jeg opplever at jeg er forbundet til dem. Jeg har ikke andre ord for det utover at jeg kjenner en sikkerhet og styrke som vi deler når jeg står her. Jeg har blitt et tre selv: Strekker meg ned i jorden og kjenner litt på solen. Det er sånn jeg føler det, enkelt og greit. Jeg forsøker bare å bruke hjerteområdet. Som når jeg jobber med healing. Jeg forbinder de kreftene som ligger rundt hjertet, og så deler vi den opplevelsen. Jeg er ikke så mye i hodet. Om jeg begynner å analysere da blir det vanskelig. Det er vanskelig å forklare med ord. Det er en kraft som aktiveres og så skjer det en vennlig utveksling. Sikkerhet, ro og styrke og følelsen av å være bekvem med hverandre.

Det en noe spesielt med bestander av trær. En trebestand har sin særegne rytme. Jeg forsøker alltid å komme inn i den rytmen. En granbestand har en tydelig rytme. Om man kommer hit på kvelden og ser uten å fokusere, så kan man føle en puls. I denne bestanden med bøk var det en helt annen puls. Den gikk opp og ned, men jeg klarte ikke fornemme at det var en felles puls mellom trærne. Men så kjente jeg noe som var veldig dypt, så jeg tror det var fellespulsen.

Disse er en gruppe sosiale bøker. De er enkelttrær som er trygge i denne bestanden. De skal stå sammen nettopp fordi de er litt ensomme. De er kanskje mer i seg selv. Ikke som i granskogen der det var en felles puls. Disse trærne fremstår ikke som en skog. De er forbundet på et annet plan i en gjensidig respekt og kjærlighet for hverandre hvor de ser sine ulike værende i det.

-Peder-

Hudkontakt med naturen

Det første jeg kjente da jeg kom inn i skogen var lukten. Det er full tillatelse til å ta inn hele lukten. Lukten sier, ja ikke akkurat kom igjen, men.. Det er som å stupe i havet, en tilhørighet og det å være en del av. Det var ikke røttene eller trærne som var mest spennende. Det var lukten. Klærne og skoene mine blir som en barriere som hindrer at jeg får kontakt. Jeg går i mitt eget vas, det er ikke som å bade i havet.

Naturopplevelsen slår ikke helt inn når jeg går sammen med noen, fordi det ligger så mange andre ting som slår inn først. En opplevelse å skulle sosialisere meg i forhold til de andre personene, være ett eller annet, ikke være ett eller annet. Det er andre ting som kommer, det er de andre som har fokus. Jeg må ha den aleneheten og stillheten før det åpner seg noe. Jeg kan stå og se på deg og snakke til deg. Så spiller man og ler og har det gøy. Jeg ser jo at det er trær her og kan lukte skog. Men, det er ingen som må se at jeg har naturopplevelse! Det er så sårbart. For å få kontakten med naturen krever det kanskje stillhet eller alenehet. Da vi gikk sammen var opplevelsen mer sovende. Nå når jeg gikk alene uten sko ble jeg mer våken. Det var en helt annen opplevelse å gå barbent og ha direkte kontakt med bakken. Jeg begynte å grøsse og merket at det kriblet i hele kroppen. Det var så mye mer kontakt! En første delen av turen var det som om jeg fortsatt var i sofaen, jeg kom meg ikke ut på den første delen av turen. Men denne andre delen er friskere. Akkurat som å ha badet i saltvann og kommer inn igjen. Det var veldig stor forskjell. Jeg føler meg mye roligere nå enn i sted.

Kontakt er et viktig tema i livet mitt. Jeg har lett etter kontakt gjennom livet mitt. Sokkene og skoene kommer inn som en metafor for det å ha kontakt eller ikke kontakt. Jeg har vært kontaktsøkende og kontaktløs samtidig som jeg har trodd at jeg har hatt kontakt, men jeg har ikke skjønt at jeg ikke har hatt det. Før var jeg *rundt kontakt*, det har ikke vært sånn *interkontakt*. Man snakker sammen og det går masse meldinger gjennom luften. Men kontakt? Nei, det er det ikke. Å tørre å ta kontakt, det er skummelt. I alle fall om man ikke er vant til det. Jeg fikk følelsen av kontakt da jeg gikk barbent. Da jeg hadde skoene på var jeg bare der uten at det var noen mening med det. Jeg må ha hudkontakt med naturen for å føle kontakt.

Når jeg er alene i naturen går jeg alltid å synger. Da er vi omsluttet og forenet. Men ingen må se eller høre meg! Naturen kan høre meg, det er helt greit! For den har ikke noen kodex som jeg tror jeg må forstå. For ikke så lenge siden skjønte jeg at jeg alltid har lett etter menneskers kodex så jeg kunne tilpasse med dem. Jeg er lillesøster, skjønner du! Men så tenkte jeg at jeg kan jo selv bestemme koden. Jeg kan gå ut i verden og si at jeg liker rødgrøt - nå tar vi det alle sammen dere! Det gjør søstrene mine med den største selvfølgelighet. Så sier jeg at jeg er ikke så glad i rødgrøt, men jeg kan jo ta litt likevel…

Jeg er ikke bevisst at jeg kan bruke naturen på en slik løftende måte. Jeg glemmer det. Så skal du går tur med hunden, og da er det primært at hunden skal få tur, så skal du komme deg tilbake, og så skal du... Men sette av tid, bevisst for meg for å få kontakt? Nei, det har jeg ikke gjort.

Det er forskjell på natur. Der jeg ikke er kjent blir opplevelsen mer som en sensasjon. Så er det de områdene jeg er kjent som jeg har hjerteforhold til. Særlig der jeg var som barn, som på Sørlandet. Der kan jeg sitte på en stubbe i timesvis. Jeg har ikke tenkt kontakt da som en parallell til dette med behov for kontakt med mennesker. Ikke før nå. Jeg har ikke tenkt det som nærende heller. Det har bare vært en selvfølgelighet.
Jeg er redd for at det skal komme noen å hugge skogen her hvor jeg bor. Jeg så noen merka trær her en gang og da tenkte jeg at nå kommer vel skogsmaskinene og raserer igjen. Det er en så skrekkvisjon inni meg. Nå tar dem oss igjen. Derfor er det så deilig å gå på Jeløya, for der er det fredet. Det trenger jeg ikke tenke på at neste gang jeg kommer så er det hugget trær.
En venninne av meg gikk og gråt i vet ikke hvor lenge da de hogde borti her. Det er brutalt, det kan vi jo ikke ha noe av. Jeg trenger å vite hva jeg har å forholde meg til. Jeg har grått og sunget for alle trærne her jeg, altså. Sunget at de er flinke og fine og sånn.
Når jeg synger for de tenker jeg at de liker det. Så tenker jeg at jeg skal passe på dere, og.. det er, et forhold, ja., det har jeg ikke tenkt på. For noen må jo passe på trærne også. Hvem er det som passer på trærne, egentlig?
Også når jeg er syk, da går jeg ned her. Det er kjempefint. Jeg legger meg på bakken og får være i fred. Det er når jeg føler meg forgiftet av stress. Da er det kjempe deilig å gå her og jeg vaser og skriker og bråker. For det er ikke folk, her, vet du. Det er merkelig, egentlig. Man skulle trodd det er mer folk her. Jeg bruker nok naturen mest når jeg er i nød. Men, når jeg er i nød, da synger jeg ikke i skogen.
-Torill-

Inn i ørnens dimensjon

Jeg var på en topp i Jotunheimen hvor jeg var aleine. Da jeg kom opp på den toppen så kom det en ørn. Og ørna svevde 40 meter over meg og tok et par sirkler før den dro videre.

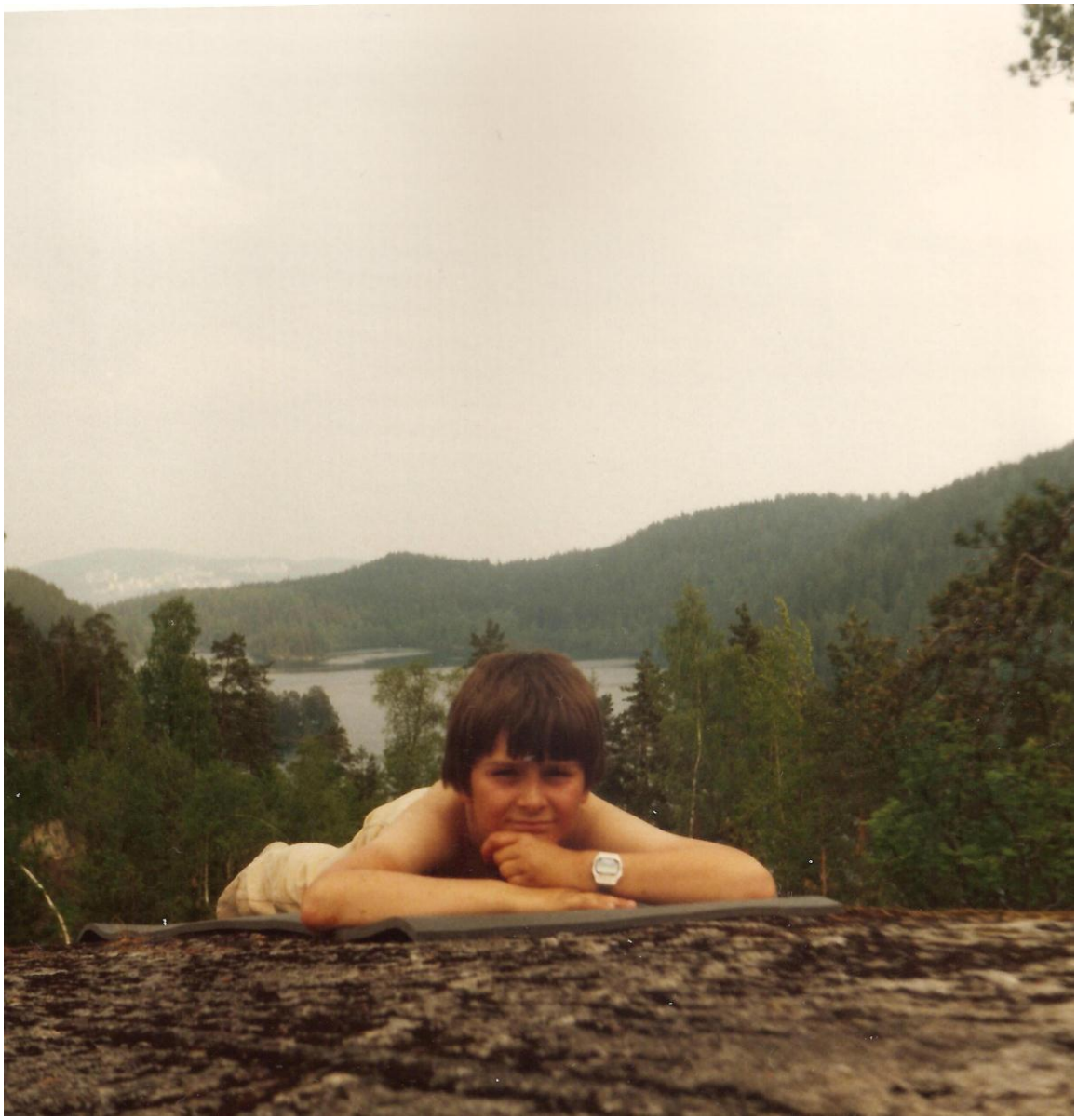
Da var det som om ørna sa: Kom, bli med meg!

Jeg stod på kanten og hadde så lyst til å bare bli med liksom! Det var veldig spesielt. Da ble jeg sittende i alle fall en times tid før jeg gikk ned igjen. Da følte du på en måte at du har kommet i en annen dimensjon igjen da. Du satt ikke der på en steinhaug liksom. Det var faktisk noe som skjedde der og da. Det var faktisk ganske ålreit.
Jeg aner ikke helt hva det var, klarer ikke definere det. En eller annen kraft, en annen dimensjon, noe som mennesket er forunt å oppleve på en måte. Altså, de få som opplevde det burde ha gjort noe med det, eller ett eller annet sånt. Altså, det var ett eller annet signal om at det er noe mer enn det fjellet man var på liksom, og området rundt det fjellet.
-Eirik Evdahl-

Overskudd til å lese til tentamen

Dette er en miniutsikt hvor vi ser Lutvann og Romsås i bakgrunnen. Det må ha vært den yngste sønnen vår Jan, som en gang han leste til tentamen husker jeg. Han ble sittende og bli trøtt, da husker jeg at jeg foreslo at vi skulle gå en tur. Og da gikk vi akkurat hit, jeg tok til og med et bilde av Jan, og han la seg og slappet av. Jeg husker at han sa da han kom tilbake igjen at nå var han klar. Det var det der å bryte opp og hente.. Og da var det brukt i den sammenhengen vi har snakket litt om også, både i skole og i arbeidslivet og slikt. Det er helt gratis, ikke sant, det er bare å oppdage det og å vite og ta det i bruk.

-Steinar Saghaug-



HVORFOR ER DET STILLE SPRÅKET STILLE I VÅRT SAMFUNN?

Små refleksjoner

Hvorfor er Det stille språket stille i vårt samfunn?
Små refleksjoner

Vel vitende om utfordringen i å beskrive det ordløse med ord, har jeg valgt å gjøre det i denne oppgaven. Hovedfokuset er de tause ordløse naturopplevelsene som viser seg å være vanligere enn jeg trodde. Når de beskrives brukes et språk som er litt fremmed for oss i vår kultur, men det er disse ordene som de jeg har snakket med syntes var best til å forklare det de opplevde. Det viser meg at naturen har en dyp og viktig verdi for oss som ikke speiles i det samfunnet vi lever i. Formålet er å bidra til å gjøre dybden av disse naturopplevelsene mer tilgjengelig, forståelig og anerkjent. De handler om myke verdier som følelser og andre grunnleggende verdier i oss. Det handler om det som ikke så lett kan måles i regnskap og formler. Kanskje kan det være med på å dreie samfunnsutviklingen til et samfunn som praktiserer mer respekt for akkurat disse myke verdiene av liv og vårt naturgrunnlag. Særlig i vårt samfunn der vi tror vi tar avgjørelser på bakgrunn av det vi forstår med logikken, det vi kan måle og sette ord på.
Under er noen refleksjoner som beskriver hva jeg tror er med på å gjøre Det stille språket stille i vårt samfunn:

Det er stille fordi tankene stilner og vi trer inn i fred eller væren der grensene til personligheten vår opphører.

Når bålet var så varmt at man så de blå fargene, da likte Eirik bålet best:

> Kroppen er bare totalt rolig og det er liksom ikke noe rom og sted. Du bare er der på en måte. Ting blir annerledes. Akkurat som om du forlater deg selv, nærmest. Du blir en del av en greie.

Anne tok meg med til et sted i skogen hun pleide å være ofte:

> Anne: Det er et mykt, grønt og mykt sted, et snilt sted. Liksom å være på steinene[7], man bare er uten å måtte være. Man blir en del av det. Jeg kunne tro at jeg hadde sittet her i 200 000 år uten at det hadde gjort noe. At jeg nesten har vært her i en evighet og skal være her i en evighet, uten at det blir lenge.
>
> Meg: Tidløshet?
>
> Anne: Ja, at jeg bare er her. Men jeg er ikke meg som person. Sånn vanlig hverdags person. Det er det jeg tror jeg mener med å være her uten å måtte være, en del av det hele. Ikke noen grense mellom meg og det jeg sitter i. Og jeg er ikke en, jeg er ikke, jeg

[7] Vi var ved steiner før vi kom til dette stedet med mose.

er bare en del av det, med en gang jeg setter meg ned, blir jeg en del av den steinen der borte eller en del av mosen jeg sitter på her. Og det er ikke noe annet, det finnes ikke noe annet, mens vi sitter her om jeg ikke strever etter å tenke på det som er ute i verden, så er det ikke her, det finnes ikke annet enn mose som jeg er blitt en del av.

Meg: Hvilke følelser, eller tilstand vil du bruke for å beskrive det du opplever? Sånn som du kjenner det på innsiden.

Anne: Det er egentlig ikke noen følelse, annet enn at jeg er her og lever. Det er nok uten at det er noe annet. Det er ikke noe voldsom følelse, ikke noe som jeg kunne kjenne som tristhet eller glad, de er alle altfor sterke. Det er bare. Jeg har blitt til mose!

Det er stille fordi noen kan ha problemer med å komme inn i denne dialogen med naturen mens det er andre der. Torill fortalte at hun følte seg sosialt bundet generelt, og hadde vansker for å "være seg selv" i sosiale settinger. I begynnelsen av intervjuet følte hun mest på forventningen jeg hadde, enn å åpne nærværet til naturen. Jeg kunne ikke stå ved siden av henne når hun forklarte hva hun opplevde. Hun måtte gå for seg selv:

Nå gikk jeg en tur da, alene. Det er godt. Den der alene biten liker jeg veldig godt. Det blir stille, ikke så mye tanker. Så blir det lukt. Jeg kjenner skogen og puster.
(...)
Ja naturopplevelsen slår ikke helt inn når jeg går sammen med noen, fordi det ligger så mange andre ting som slår inn først. En sånn opplevelse å skulle sosialisere meg i forhold til de andre personene, være ett eller annet, ikke være ett eller annet. Det er andre ting som kommer, jeg må ha den aleneheten og stillheten før jeg , før det åpner seg, ellers så er det andre som har fokus, da. Da kan jeg stå og se på deg og snakke og sånn, men jeg ser jo at det er noen trær rundt her, og jeg kan kjenne lukten nå også. Men jeg må, ja det må ikke være noen som ser at jeg har naturopplevelse!!

Språket vi kommer i kontakt med i naturen er stille fordi de er vanskelig å beskrive. Alle de jeg intervjuet famlet med hvilke ord som passet med opplevelsene.
Stine: *Ord er fattige. (...) Desto mer vi snakker om det jo kanskje, mer forvirrende*.
Kaja: *Nei, jeg vet ikke om jeg kan si så mye mer med de ordene*.
Per Espen: *Så det er kanskje derfor jeg har sittet og leita etter i timevis etter et logisk verbalt uttrykk. Hjernen er ikke i stand til å analysere det og komme opp med et svar som kan uttrykke det verbalt. Det finns ikke ord! Jeg kan ganske mange ord, og ingen av de passer!!*

Stillheten i naturopplevelsene gir oss en stor frihet og selvstendighet. Jeg kan også se på vår friluftslivstradisjon som en måte å få direkte kontakt med noe grunnleggende, og uten å gå via religioner som har forutbestemte definisjoner og ledere som tolker hva som betyr hva. I naturen får vi vår egen forståelse og har en form for direkte kontakt med en åndelig del av oss. Det språkløse gjør at vi kan være fri i vår erfaring uten at noen skal blande seg inn og ødelegge med forutbestemte tolkninger som er fastlåste.

Naturopplevelsene er også stille fordi dialogen som oppstår sannsynligvis i stor grad skjer på det ubevisste planet i mennesket, uten at dagligbevisstheten vår registrer det. En bekjent av meg fortalte han en gang hadde filmet seg selv ute i naturen. Han er mye i naturen både privat og i jobben med biologisk forskningsarbeid. Da han så filmen av seg selv var det som å se en annen person. Han forstod ikke at han kunne si alle de tingene han hadde sagt mens opptakeren sto på. Anne nevnte over at hun er ikke ”hverdagspersonen” når hun er ute. Denne sanseligheten som åpnes med Det stille språket skiller seg så sterkt fra hvordan ”den siviliserte” delen av oss opplever oss selv, at vi må befinne oss i ulike bevissthetslag. Når vi er i ”den ene verdenen” så husker vi kanskje ikke ”den andre verdenen”. Det er som om de ikke har et felles språk. Men, begge delene av oss utgjør det hele mennesket. Naturen åpner for den delen av oss vi ikke får tilgang på i et hektisk dagligliv. Jeg har selv opplevd å bli overrasket over det jeg har opplevd. Jeg har tatt opp opplevelsene mine på diktafon når jeg har hatt de. Når jeg har skrevet de ned, særlig dersom det er gått noen uker, blir jeg overveldet over detaljene i opplevelsene, og hva de handler om. Tre av dem jeg intervjuet sa til meg i etterkant at de lærte mer om sine opplevelser etter at de hadde snakket med meg om dem. Det hjalp dem å finne et språk for det de opplevde og å gjøre det mer bevisst for dem.

Det er stille fordi folk har opplevelser som de sjelden eller aldri deler med andre. Jeg var den aller første som fikk høre om ”stille-lyden” til Steinar som var en av de viktigste naturopplevelsene for ham. Han hadde lyttet til den stille lyden av skogen når all lyd forsvinner siden han var liten gutt, og den gjorde at han uten unntak fikk indre ro av å gå i skogen.

Det er stille fordi en av de jeg virkelig hadde lyst til å intervjue ikke hadde lyst til å dele opplevelsene sine. Han sa også at de var så vanskelig å forklare, fordi ofte kom virkningen så lenge etter at han hadde vært ute.

I hovedsak foregår kommunikasjonen mellom naturen og oss uten at det brukes ord. Ord er overflødig, og det er vi ikke vant til. Vi er vant med at vi må forklare med ord det som skjer for å kunne dele erfaringen. Det stille språket er en annen del av oss, som kan leve ganske atskilt fra dagligbevisstheten. I Det stille språket er ikke ord nødvendig – det eksisterer i kraft av seg selv uten ord, som f.eks billedkunst og dans. Man kan dele noe med naturen i Det stille språket som verken forutsetter forklaringer, ord eller annen lyd. Opplevelsen forutsetter nemlig svært ofte det motsatte – nemlig stillhet og avkobling. Først da går vi inn i *det andre rommet* av oss selv.
Peder og jeg var i en bøkeskog han ofte besøkte. Han var bevisst på at opplevelsen hans forutsatte en annen egenskap enn å bruke tanker og hodet.

> Peder: Jeg forbinder de kreftene som ligger rundt her (hjertet) og så deler vi litt rundt det. Jeg er ikke så mye i hodet.(..)
>
> Meg: er det vanskelig å forklare med ord, er det det du sier?
>
> Peder: ja, det er litt vanskelig å forklare med ord. Men jeg forsøker mer å bare gå inn i det med dette området (hjertet) og at det mer går en , en kraft som jeg aktiverer ut der, og så skjer det noe i dialog der. Det er en vennlig utveksling. Av noe som jeg kanskje setter ord på som sikkerhet, ro og styrke, og også det å være i denne væren her, og være bekvem med hverandre.

Peder sa i etterkant av intervjuet at det å sette ord på det kan i verste fall stenge for en annen analytisk ferdighet – ferdigheten i å forbinde seg med et tre, et menneske eller noe annet som er i bevegelse. Ordinær analyse søker struktur, sa han, som ordsettes statisk i faste mønstre.

Anne sa det slik:

> Det er slike ting jeg gjør ganske ofte. Bare ta på et tre. Og få snakke med treet uten å snakke, uten å bruke ord. Det har jeg gjort siden jeg var bitte liten.

Det er stille fordi det kan være dype opplevelser man er redd for at skal bli misforstått eller ødelagt av andres tolkninger som man tar avstand fra. Og fordi ord har kraft. Jeg hadde et møte med en forsker ved et universitet. Jeg la frem noen av mine teorier, og jeg la merke til at han ble irritert. Han sa han var svært kritisk til å blande inn new age i forskningen. Jeg svarte: Hvorfor må du blande inn new age i dette temaet (jeg hadde ikke nevnt det selv)? Han ble overrasket og paff. Kroppen hans utvidet seg plutselig, ansiktet ble avslappet og han svarte med en varme og letthet han hittils ikke hadde vist under møtet vårt – som om han nå endelig fikk lov til å føle det han følte. Han svarte: *Jeg er bare så veldig, veldig glad i trær...*

Det er stille fordi den evnen vi har til et stille språk med naturen finner sted i en verden som er så totalt forskjellig fra den daglige virkelighetsoppfatningen vår, at vi kanskje er nødt til å dele oss i to. Ellers vil vi føle oss rare. Mange av de ordene som beskriver opplevelsene, er fenomen og opplevelser som den dominerende vitenskapen heller ikke har tradisjon for å innlemme i virkelighetsforståelsen. Dette kan være at naturen har en egen bevissthet, at den snakker til oss, at det strømmer energi fra treet til en, følelsen av helhet, kjærlighet og takknemlighet, at vi kan snakke til et tre, livskraft, en trebestands rytme, være ett med en stein eller å være ett med hele naturen. Peder sin opplevelse med bøkene forutsatte at han gikk inn i bøken med kraft fra hjertet. For å anerkjenne virkeligheten i opplevelsen, må man forutsette at det går an å "aktivere en kraft fra hjertet" og "å dele en vennlig utveksling med en bøk". Det er vanskelig å bevise med tall og figurer en kommunikasjon som gjør ordene fattige og som forutsetter å bruke subjektive følelser. Det er også vanskelig å bevise noe som forutsetter noe vi ikke anerkjenner som virkelig. Det stille språket faller derfor lett utenfor muligheten til å bli favnet med tradisjonelle vitenskapelige metoder og bli forstått av den. Det er kanskje derfor best for mange å beholde opplevelsene i det stille. Fordi det eksisterer likevel, med sitt eget usynlige språk, som en sannhet og viktig del for menneskets velbefinnende.

Det kan være stille fordi man ikke føler man har noen å dele slike opplevelser med. Tre av dem jeg snakket med sa at de ikke trodde det fantes så mange som kunne forstå hvordan de opplevde naturen og at dette gjorde dem på ett plan litt ensomme.
Stine delte en opplevelse hun hadde hatt med en blomstrende alm. På slutten av intervjuet sa hun:

> Det var utrolig, at det er utrolig selvbekreftende at noen vil høre på mine tanker og følelser rundt, bare kommunikasjon med et tre, fordi det er et savn. Det er få mennesker man kan fortelle hva et tre sier til en. Så få mennesker man kan snakke med om det.

Marcello Haugen var en kjent helbreder i forrige århundre. Haugens[8] tanker støtter opp under oppfatningen min om at å sette ord på dype naturopplevelser beveger seg i mellomrommet mellom to atskilte verdener:

> Vi må ikke gjøre stillheten om til ord, men leve i det som stillheten innebærer. Skap en stillhet i deg selv som ikke kan kalles stillhet, men som er en tilstand av levende harmonisk liv, hvori du hviler ubevisst i denne visdommens ubegrensede enhet. Finn frem til et sted i deg selv hvor du kan gå inn i og være denne stillhetens tilstand. Der vil vi erfare noe av den ånd vi søker, og vi vil forsøke og bevare den levende i oss.

[8] Per Ingvar Haukeland (tilrettelagt av) Mystica Eterna Marchello Haugens tanker og ord. Forlaget Mystica Eterna 2010..

HOVEDDEL 1

FRILUFTSLIV OG HELSE
HVA HANDLER DET OM, EGENTLIG?

En personlig utforskning av broen mellom naturen og mennesket

Innhold:

Storheten i de små naturopplevelsene
Det stille språket - en fellesnevner for naturopplevelser
Er dragningen mot naturen genetisk eller kulturelt betinget?
En utvidet evolusjonsteori - kropp og sinn sammen
Ikke bare Overleve, men å Leve
Når du blir treet – naturen som speil
Det selektive og intuitive sanseapparatet vårt
Sansehagene i Alnarp som naturmedisin
Naturens geometri
En foreløpig oppsummering
Det sannhetssøkende mennesket
Enhetsbegrepet
Finnes bevissthet i alt levende?
Hva har energifelt med friluftsliv og helse å gjøre?
Inn i dragenes verden
Veien videre

Storheten i de små naturopplevelsene

Naturen har en forbruksverdi slik som rent vann, brensel, byggemateriale og medisiner som kan verdsettes i form av omsatte penger. Men like mye er naturen gjennom friluftsliv kjent for å ha positive virkninger på folkehelsa, både fysisk og psykisk. 70-80 % av den norske befolkning driver en eller annen form for friluftsliv[9]. Motivasjonsgrunnene er mange, men å "ta vare på helsa" er en av årsakene som kommer høyt opp i undersøkelsen. Kontemplasjon, stillhet og ro er andre faktorer som skårer høyt. De fleste som bruker Oslomarka sier at de ønsker å drive friluftsliv nettopp for oppleve stillheten.[10] Fra nedskreven kunnskap vet vi at den helsemessige verdien av naturen har vært kjent helt siden det persiske riket.[11]
Det finnes en del forskningsmateriale på hvilken effekt friluftsliv har på helsa vår herunder at den påvirker stresshormoner og immunforsvaret, reduserer stress, blodtrykk og depresjoner, påskynder rehabiliteringsprosesser hos syke og øker den mentale kapasiteten.[12] Effektene er vanskelig å måle fordi det er vanskelig å skille fra andre forhold som også er med på å påvirke oss positivt når vi driver friluftsliv.

Noe av grunnen til at effekten er vanskelig å måle tror jeg skyldes at opplevelsene er vanskelig å sette ord på og at de er så naturlige at man ikke stiller spørsmål ved dem. Mye av den helsefremmende dynamikken foregår som det jeg kaller et stille språk. Jeg føler jeg har fått mye større forståelse for hva friluftsliv og helse egentlig handler om ved å gå inn i Det stille språket. Mye av verdien naturen har handler ikke bare om det folk kaller for helse i form av fravær av sykdom, men det handler om livskvalitet i et bredt perspektiv som berører noe av eksistensen i oss. Vi får inspirasjon til å skape, impulser til selvutvikling og føler vår egen identitet. Naturen er en kilde til viktige refleksjoner og kan bidra til fordøyelse av inntrykk eller gi opplevelser som berører en mer åndelig del av mennesket. Mange av disse verdiene er vanskelige å måle. Friluftsliv er en del av vår kulturarv og har stor verdi i seg selv foruten å være en kilde til livskvalitet og helse. Landstinget i Dalarne (Sverige) har laget en oversikt om hvordan de mener helsefremmende tiltak fremmer bærekraftig utvikling.[13] Å ha det godt er den største medisinen mot sykdom, sier de. Har man det godt, skriver de, så skjer noe annet også. Det oppstår en positiv kraft i samfunnsutviklingen lokalt som globalt. Forebyggende helse handler om å vite hva som holder oss friske og ikke det som kurerer sykdom. Det handler om å forsterke det som hjelper oss til å håndtere livets med- og motgang. Å vite hvordan man kan få mest mulig ut av naturopplevelsene er en nøkkel for å få til akkurat dette.

---

[9] Annette Bischoff, Jens Marcussen og Tone Reiten. *Friluftsliv og helse. En kunnskapsoversikt*. Høgskolen i Telemark. Institutt for idrett og helsefag. 2007.
[10] Holdnings- og brukerundersøkelse i Oslo kommune for Friluftsetaten. Rapport utarbeidet for Friluftsetaten av Nina Berg 2004.
[1111] Stigdottir, Palsdottir, Burls, Chermaz, Ferrine og Grahn. *Nature-based therapeutic interventions. In: Forets, Trees and Health*. Eds Nilsson et al.. Springer Science. 2010
[12] St.meld. nr. 39 (2000-2001) Friluftsliv - Ein veg til høgare livskvalitet. St.meld. nr. 39 (2000-2001)
[13] Johan Hallberg, Landstinget Dalarna. Främja hälsa – en nyckel till hållbar utveckling. 2010

Da jeg arbeidet i Oslo og Omland friluftsråd i 2006, var friluftsrådet sammen med flere i god gang med å lage forslag til en markalov[14] som skulle verne Oslomarka mot utbygging og for friluftsliv til evig tid. Over 70 prosent av Oslos befolkning bruker marka i gjennomsnitt hver uke eller måned gjennom året[15]. Arbeidet med å verne Oslomarka hadde pågått fra 30-tallet, og det er særlig en historie tilknyttet det historiske arbeidet som gjorde dypt inntrykk på meg. For Erik Sture Larre, en av markalovens viktigste drivkrefter, var naturopplevelsene han hadde hatt i marka viktige for å holde ut i fangenskapet på Grini under krigen. Han var Milorg leder med flere tusen under sin kommando. I boka Drømmen om marka[16] forteller han - *På en strippet, kald og halvmørk celle, uten tilgang til bøker, musikk eller andre atspredelser, hadde jeg bare det som var inne i hodet mitt å glede meg med. Det mest positive jeg kunne tenke for å holde meg oppe, var alle turene jeg hadde hatt i Marka*. Han rekapitulerte hver sti og hver stein. Han husket myrer og maurtuer, orrfugl og ørretvak, tåkedotter og tiurleik. Selv under avhørene, når smertene var i ferd med å bringe ham over i bevisstløs tilstand, lærte han å hengi seg til det som etter hvert ble "Drømmen om Marka". *Jeg ga meg selv et løfte: om jeg noen sinne slipper levende ut igjen herifra, skal jeg kjempe så lenge jeg lever, for å bevare muligheten til slike opplevelser*, sier han. Og sånn ble det. Erik Sture Larre er i dag 97 år, og for 2 år siden ble markaloven vedtatt med varige grenser mot utbygging av Oslomarka, der Erik hadde sine gode naturopplevelser.

Det er heldigvis ikke mange av oss som opplever slike ekstreme ting i livet. Men, de fleste av oss kjenner seg nok igjen hvor viktig naturen er for inspirasjon og glede i livet. Den representerer mange myke verdier for oss. Naturopplevelser kan være så mye. Under har jeg laget en forenklet inndeling av hva friluftsliv og helse kan handle om ved å bruke noen sitater fra intervjuene. Jeg synes den er nyttig å ha som et overordnet perspektiv, og som en introduksjon som mange kan kjenne seg igjen i. Etterpå går jeg mer inn i den dybden av Det stille språket der jeg opplever at disse opplevelsene springer ut fra.

Naturen som konsulent og medskaper

Mange kunstnere henter inspirasjon fra naturen og produserer musikk, malerier og fotografier. Inntrykkene fra naturen videreforedles i mennesket til et produkt mange andre kan glede seg over. Tenk på hva omsetningsverdien av Kjetil Bjørnstads musikk han har laget fra inntrykk fra havet eller turene i Østmarka? Jeg tenker på salg av CDer, billetter fra konserter og opplevelsesverdien for alle de som lytter. Når vi regner slike verdier, blir beløpet raskt stort. Ett inntrykk forrentes eksponentielt til en meget stor verdi, uten at naturen forbrukes. Pengeverdien er ikke denne oppgavens fokus, men grunnen til at jeg

[14] Markaloven. Lov om naturområder i Oslo og nærliggende kommuner (markaloven) (2009-06-05)
[15] Holdnings- og brukerundersøkelse i Oslo kommune for Friluftsetaten. Rapport utarbeidet for Friluftsetaten av Nina Berg 2004
[16] Jon Gangdal. Drømmen om Marka. 100 års kamp om friluftsliv. Aschoug & co, Oslo. 2011

nevner det er for å få frem hvordan samfunnet vårt er bygget opp: Det som kan måles i tall har lettest for å få en verdi i vår kultur. Men, om vi inkluderer det vi opplever som verdifullt, og som av og til er vanskelig å forkare med ord, så blir verdibildet et helt annet. Språket er viktig og styrende for hvordan vi verdsetter omgivelsene. Naturopplevelsene har en slik ikke-språkelig og følelsesmessig verdi, og er viktige å sette ord på i dagens samfunn. Dersom vi hadde funnet ord og tall på opplevelsesverdien av naturen, så ville det sannsynligvis oversteget verdens bruttonasjonalprodukt!

Steinar Saghaug fortalte meg:

> Jeg skulle holde en tale som lokalpolitiker, en 1. mai tale som jeg sleit med. Hvis man skal hode en tale så lar jeg det kværne en tid, og da gikk jeg helt konkret til Kroktjern. (..) Jeg gikk dit inn og hadde med papir og blyant, og skreiv hele talen. Jeg satt og så og det kom til meg på en måte, så det var bare å skrive ned. Noen ganger veit man at noen blir bra og det blei det, og da var det gjort. Så gikk jeg derfra igjen.

Naturen som venn og samtalepartner- For å sortere tanker fra dagliglivet

> Per Espen: Prøve og kjenne på endringen fra natt til dag. Det er en sånn endring som det ikke går an å sette fingeren på. Du kan si hva det er med lyset, men det er mye mer enn det. Det kan bli så sterkt og jeg kan sitte og grine aleine men også være jublende glad og får lyst til å rope ut. Alle følelser blir ekstremt sterke. Uten egentlig å sette ord på det. Og i sånne situasjoner som dette så blir man også veldig analytisk på sitt eget liv, da. Det er da man filosoferer på valg man har gjort og ikke gjort og hva man burde og burde ikke gjort og hvor er jeg hen, hvor skal jeg hen, tenker man veldig på da.
>
> Meg: føler du at … at du trenger å ha slike refleksjoner?
>
> Per Espen: Å, ja. Det gjør man. Jeg trenger de stundene veldig.

For å få ro, glede, overskudd og trygghet i hverdagen

> Jeg vet hvor, husker, vet at naturopplevelsen fins, og jeg veit at jeg kan oppsøke den. Og det gjør at jeg er egentlig alltid veldig optimistisk og egentlig veldig blid.
>
> ---
>
> Om jeg ikke tuner meg inn på naturen regelmessig så kan jeg blir ganske irritabel. Jeg kan bli gretten og irritabel og skurrete som en radio som er ute av frekvens.
>
> ---
>
> Jeg vil si at uten unntak og alltid så virker stillheten jeg opplever i naturen som avslappende og beroligende.
>
> ---
>
> Dette (grunnfjellet) får ingen gjort noe med og tanken på at ikke alt må.. Altså noe får være som alt var engang. Gir noen sånne trygghetsfølelser inni deg.

> Se – det er som om de står og prater med hverandre de bjørkene! Lyset bare fyker mellom dem og inn i meg. Jeg kjenner en så enorm styrke og blir så glad når jeg ser på bjørkene!
>
> ---
>
> Når jeg for eksempel går langs stranden fram og tilbake, så går jeg på en måte energien inn igjen. Den går inn og ikke ut igjen! Da kjenner jeg at, ikke at jeg er som en muskelbunt, men mer at jeg har et fundament inni meg i forhold til hvor jeg er i forhold til meg selv. Jeg er mye sterkere uansett, ikke adspredt, og får mer energi.

Naturen som terapeut og psykolog

Naturen har i tillegg en stor verdi som støtte til rehabilitering av syke eller for å gjenfinne en balanse etter opplevelser som har satt oss litt ut. Sansehager (spesielt designede hager for rehabilitering) og friluftsliv har vist seg virksomt for de som trenger rehabilitering, særlig folk med stressrelaterte utmattelsessyndrom[17]. Dette er en av de vanskelig kurerbare symptomene med vanlig medisin.

Her er et eksempel fra en av mine intervjuer. Det var en kvinne som fortalte hvordan inspirasjon fra en tømmerstokk i skogen ga henne en impuls til å ta et skritt videre i livet eter en vanskelig hendelse.

> Det var faktisk ganske sterkt. Det var sterkt og fint. Når jeg satt meg ned, så og lukka øynene så var det som om den sa at jeg ikke skulle dvele ved ham. Så ble jeg oppmerksom på, hørte en fugl langt borte, hørte elva suse, så ble jeg oppmerksom på himmelen. Lyset fra himmelen, jeg satt med øynene igjen, men likevel så ble jeg veldig oppmerksom på alt det som var rundt. Jeg satt veldig godt. Jeg kjente på den armen, og så kom det.,.. det begynte med at det prikka i tærne på høyrefoten. Så kjente jeg det under her nedre del av låret og fremme i her (leggen). Så, det var som om jeg skal videre, ta steget videre! Så, satt jeg der og ble veldig… Det skjedde mye her i magen, mange fornemmelser her. Fornemmelser av at lyset strømmer. Det var veldig bevegelse i kroppen. Så tanken om at, det er jo gleden som skal frem, og da måtte jeg gråte! (latter).

Det stille språket - en fellesnevner for naturopplevelser

De fleste forteller entusiastisk om hva de har sett og opplevd i naturen og hvilken betydning den har for dem. Opplevelsene er enkle, personlige og naturlige – det skal ikke mye til for å oppleve naturen – det er bare å åpne sansene. Likevel fant jeg ut at mange kjenner seg igjen i at ordene ikke alltid strekker til – det er en form for 'stille språk'. Opplevelsene er sanseopplevelser som er selve opplevelsen, og som ikke krever ord for å finne sted. Sansene

[17] Grahn, Ivarsson, Stigdotter og Bengtson: Using affordances as a health promoting tool in a therapeutic garden, s 120-159. In: Innovative Approaches for Researching Landscape and Health. Open space: Open Space 2. Eds: Thompson, Aspinall og Bell. 2010.

våre må være involvert for å oppleve verden og før vi kan sette ord på den og forstå den. Sansene våre er vårt møte med verden! Sanseinntrykkene er ikke alltid omsettbare i ord. Vi har ikke språk nok. For eksempel er det vanskelig å virkelig forstå hva det vil si å oppleve å brekke et bein dersom en ikke har kjent på følelsen. Begrepet i seg selv er ikke nok til å gi den fulle forståelsen av hva det vil si. Det samme gjelder dersom man skal forklare til en blind hva grønn farge er. Det er slik sanseapparatet vårt fungerer, og jeg skal senere inn på mer om sanseapparatet. Det er en utfordring at ordløse opplevelser har en viktig verdi for oss, særlig når man skal prøve å formidle hvilken verdi naturen har! Her er noen sitater om det med å sette ord på naturopplevelsene:

> Så den beste måten å bruke ord på det, så er det summen av alle sansene. Det er summen av følelser, holdte på å si, hudfølelse det du kjenner på kroppen, syn og lukt og hørsel og alt dette her. Den følelsen du har, blir da noe helt annet og blir noe helt ubeskrivelig. Den blir en sans for seg selv. Det er et eget språk.
>
> ---
>
> Ord er fattige. /// Desto mer vi snakker om det jo kanskje, mer forvirrende. /// Nei, jeg vet ikke om jeg kan si så mye mer med de ordene.
>
> ---
>
> Å sette ord på det kan i verste fall stenge for en annen analytisk ferdighet – ferdigheten i å forbinde seg med noe i naturen eller et annet menneske for den saks skyld.
>
> ---
>
> Jeg har sittet i timevis og timevis og prøvd å tenke hvordan prøve å omgjøre den følelsen man sitter med til en tanke i hodet. For hodet er ikke i stand til å beskrive det. Hjernen er ikke i stand til å analysere det og komme opp med et svar som kan uttrykke det verbalt.

Jeg har utfordret de jeg har intervjuet til grensen av det de har språk for (og kanskje over grensen) for å finne mer ut av hva som ligger i det ordløse. Det er der i det ordløse jeg mener man må lete for å finne det vi ikke vet om enda, og som kan forklare det som ikke er forklart. Herunder opplevelsene mine om bygdeborgen. Det er som om grensen mellom det ordløse og det vi har ord for er overgangen til en annen dimensjon i oss. Eller "enklere" sagt – bare et annet språk som ligger nedfelt i sanseapparatet vårt. Mange famlet etter ord akkurat som jeg gjorde da jeg skulle forklare mine egne opplevelser, og forsøkte å sette egne ord på dem. Jeg har hatt en fornemmelse av at det er den samme kilde som ordene kommer fra, bare det at vi kanskje bruker forskjellige ord. Jeg har inntrykk av at mange sitter inne med dype og svært viktige opplevelser som ikke når dagens lys. To personer fortalte at de knapt hadde delt slike opplevelser til folk. En av grunnene var at de trodde ikke folk ville forstå de.

Her er noen eksempler på opplevelser det er krevende å finne forståelige ord på:

> Så jeg har gått mye i skauen aleine og krabba under steiner og opp i trær og inni trær og holdt på med sånne ekstreme utforskergreier, flytte mine egne grenser, det er der jeg

har det fra egentlig, jeg har fått kontakt med ett eller annet, jeg. Som jeg synes er.. ja gjerne det virkelige livet. Alt annet er ett eller annet vi har lagd oss som vi er nødt til å følge. Jeg kan være ganske forbanna på at hverdagen er 99 % fylt av en tilværelse som vi må være i og så 1% så får du tid til å være i den tilværelsen du har lyst til å være i. Hvor du får kontakt med ett eller annet i deg selv om ikke du gjør ellers. Den kontakten er ikke til å beskrive, den er ikke sanselig. Hvordan skal du forklare den opplevelsen av på en måte å være naturen? Jeg er natur, det treet er natur liksom, og vi er en stor... jeg hørte det er en eller annen religion som har det at når man dør så kommer man ikke til himmelen og helvete og alt dette greiene der, men man blir en del av alt, liksom. Det er litt av den følelsen, men nå tror jeg ikke på religion da, men det beskriver litt den følelsen. Man er så til stede, sterkt til stede, med sanseapparat at man er … man svinger i takt. Så hvis det er en form for kommunikasjon, så ja da er det det.

Ja, det er ikke behov for noen kommunikasjon. Egentlig. Det er litt likt som tankeoverføring, da. Hvis du har to mennesker som snakker sammen så kommuniserer de, men hvis de hadde klart å lese hverandres tanker og dele tankeoverføring, du tenker mine og motsatt, hvis alt som var i ditt hue var i mitt og motsatt. Da kommuniserte vi ikke, men vi var.. vi var der. Sånn har jeg det med naturen.

Selv om det er stille så hører jeg en slags lyd fra trekronene. Når all annen lyd stilner, så ligger den stille lyden der, og den er hørbar. Den er veldig beroligede. Tar vare på deg på en måte. Den stille lyden er en del av en sånn, romfølelse også, da. Som har alle elementene fra mangfoldet som finnes av planter, berg, stein dyr alt mulig. Som en slags urtone. Første gangen jeg husker jeg begynte å lytte til den stillheten, i alle fall som jeg har et klart begrep om at jeg hørte da, var sammen med faren min veit ikke hvor gammel jeg var men han gikk og fiska. Så sa han at jeg skulle, han skulle fiske litt utover natta og jeg skulle legge meg under en gran og hvile. Og det er første gangen jeg kan huske at jeg lå og lytta til den, for da var det dørgande stille, og jeg har en opplevelse at av det var da jeg, før var jeg nok litt mørkeredd, men kan ikke huske at jeg har vært mørkeredd etter det fordi det virket trygt og godt å ha, å kjenne på den stillheten og høre den stillheten.

Jeg liker alltid å stanse her fordi dette stedet er som en overgang. Jeg vet ikke hva det er en overgang til, men det er et veldig spesielt sted for meg. Det er et 'innimellom sted' som egentlig ikke er helt virkelig. Da har jeg lov til å bare sitte og nesten ikke være.
Jeg føler jeg har veldig lett for å bli en mose eller stein. Jeg har liksom aldri gitt opp å bli en stein eller mose siden jeg var liten. Men når man sitter på en stein så blir man en del av steinen, ikke sant? Det er slike ting jeg gjør ganske ofte. Bare ta på et tre. Snakke med treet uten å snakke, uten å bruke ord. Jeg har ikke vokst ut av det, heller ikke det å se grønne tunneler i skogen. De har alltid vært der. Det må være veldig merkelig for folk som ikke ser dem. Hvordan kommer de seg ut eller inn i det å bare være?
Nå er jeg mer våken, nå når jeg har sittet på mose en stund.

Disse tause opplevelsene er viktige for livskvaliteten til de som opplever dem. Noe i naturopplevelser er nok i større grad noe vi alle kan kjenne oss igjen i, mens andre ting er svært subjektive og personlige.

Hvilke historier vil folk dele om de blir invitert til å fortelle det de ellers ikke snakker om og som grenser til det språkløse? Det er her nysgjerrigheten min tar over, fordi jeg ante i 1999 at jeg ikke kunne være den eneste som hadde opplevelser som grep tak i meg på en grunnleggende måte. Det var naturlig å spørre seg hva som ligger nedfelt som felles, genetisk nedarvede egenskaper i å oppleve naturen, og hva som er personlig og kulturelt betinget.

Miljøverndepartementet (MD) har lagt vekt på den helsefremmende verdien av å drive det enkle friluftslivet. Friluftsliv virker både fysisk og psykiske positivt på oss. Vi har blitt mer stillesittende og aktivitetene våre har dreid seg mer over mot inneaktiviteter. MD mener at det å stimulere til økt friluftsliv kan være en god måte å opprettholde/øke helse og livskvalitet på. Denne bruken av naturen er gratis og bærekraftig. Både fysisk tilrettelegging og veiledning mener de må til for å oppnå dette. Da er det viktig at vi finner ut hva som er nedarvede menneskelige egenskaper som vi kan formidle til alle, og hva som dreier seg om personlige evner i forhold til å få livskvalitet ved å bruke naturen.
De som ikke opplever naturen på en slik måte, mangler de noe essensielt i tilværelsen? Kan en slik naturarv forsvinne i det stille med urbaniseringen og økte inneaktiviteter? Hva kan vi lære om naturopplevelser av de som er mye ute i naturen? Dersom vi går i dybden på hva naturopplevelsene egentlig handler om, vil vi også kunne lære mer om hvordan man kan få mest mulig ut av naturen i nærområder. Ved å stille slike spørsmål kan man finne en måte å veilede og stimulere på en best mulig måte. De intervjuene jeg har gjennomført kombinert med egne opplevelser har åpnet mange flere spørsmål enn det har gitt svar. Særlig om evnen til slik type naturkontakt som jeg har beskrevet over er noe som er genetisk betinget, om det er en del av vår friluftslivskultur eller begge deler.

Er dragningen mot naturen genetisk eller kulturelt betinget?

Friluftsliv slik vi kjenner det i dag er en del av den norske identiteten og kulturarven og kan sees på som en form for natursyn: Naturen for opplevelse, rekreasjon og selvrealisering knyttet til fritiden og ikke naturlig vevd sammen med dagens gjøremål. Naturen som et sted å ha naturopplevelse har vært en del av den norske friluftslivskulturen – særlig rundt byene i alle fall over 100 år. Norge ønsker å bevare denne tradisjonen for fremtiden både fordi det er del av vår natur- og kulturarv, men også fordi den har så stor betydning for vår helse og

livskvalitet i en urban kultur[18]. Gjennom Markaloven har vi sikret en markagrense mot utbygging og for å drive idrett og friluftsliv i Oslomarka. Loven gir også muligheten til å verne naturområder utelukkende på grunn av opplevelsesverdien – vern av områder av særskilt betydning for naturopplevelse! Dette verneformålet er opprinnelig basert på naturvernforbundets eventyrskoger, skoger med bestemte kvaliteter som appellerer til den mer sanselige forestillingsevnen vår, som jeg mener spiller en mye viktigere rolle i friluftsliv enn jeg selv har vært klar over tidligere. Det praktiske rundt å drive friluftsliv er relativt godt kjent, slik som fyre bål, riktig bekledning, hva som er spiselige bær, hvordan jakte og fiske, trygg ferdsel og så videre. En del av friluftslivspraksisen handler for mange også om å forbinde seg med naturen og å gå inn i Det stille språket. Vi kjenner naturlig nok ikke så begrepsmessig godt til denne tause ferdigheten eller drivkraften – er den biologisk betinget, kulturell eller har vi lært den i barndommen?

Kanskje kan vi se på vår nordiske friluftslivstradisjon som en "relikt" fra den tiden vi levde sammen med naturen. Ønsket om og behovet for å være i kontakt med naturen kan være genetisk betinget. Biologen Edward Wilson mener vi har en genetisk betinget forkjærlighet for naturen som vi naturlig har utviklet gjennom flere tusen år i kontakt med naturen som en konsekvens av evolusjonen (biophilia hypotesen). [19] Evolusjonen har drevet frem et sanseapparat som har gjort oss i stand til å få det vi trenger fra naturen. Oftest tenker vi på fysiske behov som mat, brensel, det å unngå farer og så videre. På lik linje er vi sannsynligvis utviklet til å bruke naturen til alle behov slik som immaterielle og tause ressurser, og kanskje noen av dem er de vi oppsøker når vi driver friluftsliv. Der blir sanseapparatet vårt stimulert slik at vi starter å fordøye inntrykk som ellers setter seg som stress i kroppen. Vi henter inspirasjon til vårt virke, videreutvikler oss som mennesker, får hjelp når tilværelsen har vært ekstra belastende og vi henter glede og energi. I samspill med naturen aktiveres et følelsesmessig "selvhelbredelsessystem" i oss – kanskje utviklet den gang vi levde som jegere og sankere. Vi er sannsynligvis utviklet til å nyttegjøre oss av de sansestimuliene naturen gir oss for å holde oss friske, psykisk og mentalt. Hva skjer når vi blir tatt ut av en slik sammenheng uten å ha en god erstatning? Mister vi både helse, livskvalitet, retning i livet og viljen til å ta vare på naturen?

Naturopplevelser kan være en måte å holde oss i kontakt med naturen på etter at hverdagslivet ble skilt fra en naturlig og daglig naturkontakt, slik som i jeger- og jordbrukssamfunnet. Man kan kanskje også si at Det stille språket sammen med sanseapparatet vårt er broen mellom naturen og oss, og er en viktig del av både et

[18] Miljøverndepartementet i samarbeid med Nordisk ministerråd T-1474 Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse. Rapport fra det nordiske miljøprosjektet "Friluftsliv og psykisk helse". 2009, og St.meld. nr. 39 (2000-2001) Friluftsliv - Ein veg til høgare livskvalitet.
[19] Edward O. Wilson. *Biophilia. The human bond with other species*. Harward University Press, London. 1984.

”selvopprettholdelses system” og et ”selvhelbredelsessystem” som aktiveres når vi utøver friluftsliv.

Friluftsliv kan kanskje sammenliknes med et tradisjonelt håndverk: En dyktig smed har lært av sin far som igjen har lært av sin farfar. Han har ikke lest en bok, men lært ved å kopiere en handling og fått en språkløs føling med når metallet er varmt nok til å hamres og hvor langt han kan gå uten at metallet blir skjørt. Fagspråket utvikles av de som praktiserer håndverket og vil ikke automatisk forstås av andre utenfor. Fagspråket er en støtte for å lære bort et håndverk, men vil aldri være tilstrekkelig for å lære bort hele kunsten i å smi et godt knivblad. På lik linje er det med et håndverk kan en kultur arve erfaringene med å knyttet seg til naturen. Eller man kan miste den.

På lik linje med andre ferdigheter, slik som håndtverk, muskelstyrke og hukommelse, er dermed ferdigheten i å oppleve og å forbinde seg med naturen noe som må trenes for å holdes ved like. Det kan derfor være viktig å dyrke ferdigheten i å forbinde seg med naturen – for ikke å miste biologisk viktige impulser som kan være en forutsetning for individet og samfunnets levedyktighet. Den nordiske tradisjonelle friluftslivskulturen er en måte å gjøre det på som har utviklet seg over tid. Den tause kommunikasjonen med naturen som mange opplever, er nok både en del av en biologisk arv og en kulturell arv i form av det vi kaller naturopplevelse. Vi kaller det naturopplevelse, men det skyldes drivkraften i å ville være forbundet med naturen, men som er pakket inn i vår urbane, vestlige kultur.

Den samiske naturforståelsen derimot handler ikke om å gå ut for å få naturopplevelse. Der er naturen en integrert del av deres liv som ikke kan adskilles verken fra deres hverdagsliv, språk eller vesen. Naturen oppleves som likeverdig, og ikke som en ressurs. Ferdigheten i å forbinde seg med og kommunisere med naturen er en del av levegrunnlaget og ikke fritiden. I den samiske naturforståelsen henvender man seg til naturen. En fisker spør naturen om å få fisk, og tar i mot det som kommer. Man gir også noe tilbake, slik som offergaver. Kommunikasjonen er toveis.

Denne formen for likeverdig kommunikasjon og/eller følelse av å være ett med naturen har også et tilsvarende uttrykk hos urbane mennesker som jeg har intervjuet (herunder meg selv), noe som forteller meg at drivkraften til å oppleve naturen kan ha et genetisk utspring. Flere av dem jeg har intervjuet nevner disse tingene som jeg har sitert over, og særlig enhetsfølelsen med naturen som noe stort og viktig. Flere forteller at de ikke har snakket med andre om det heller. I vår daglige logiske tale vil vi ikke forstå at det går an å være forbundet med naturen. Fysisk sett er vi avgrenset, men åndelig og følelsesmessig er vi forbundet. Det er det åndelige og følelsesmessige språket vi tyr til for å forklare denne delen av naturopplevelsen, og som fremstår som svært viktig og naturlig for flere. Dette er et

mytisk og før-logisk språk, og som jeg ser det, er en evne ved sanseapparatet vårt om vi tillater å åpne slike sanser og sette ord på dem.

Flere var litt nølende til å snakke om disse tingene. Det synes jeg er trist, fordi slike opplevelser fremstår som en viktig del av de dypere opplevelsene. For 2 av de 9 jeg intervjuet, var det denne opplevelsen som gjorden livet meningsfylt å leve! Resten av livet var ikke ekte. Intervjuene motiverte meg til å ville bruke tid på å gå i dybden av slike opplevelser og å bidra til å gi de et verdig språk. Særlig stod enhetsfølelsen med naturen frem som et interessant fenomen. Enhetsfølelsen med naturen er også viktig når jeg litt senere reflekterer rundt hvordan naturopplevelsene kan ha en så helbredende virkning på mange, den sier noe om hvordan sanseapparatet vårt fungerer og jeg tror den fungerer som en evolusjonær drivkraft.

Men først, her er noen flere eksempler fra intervjuer jeg har gjort på fornemmelsen av å være ett med og forbundet med omgivelsene:

> Jeg føler meg sterkt forbundet med all torvmose i hele området.
>
> ---
>
> Når jeg er alene i naturen går jeg alltid og synger. Da er vi omsluttet og forenet.
>
> ---
>
> Jeg bare sitter på steinen og blir en del av steinen. Jeg føler meg veldig steinaktig sånn som jeg sitter akkurat her. Sånn på en bra måte. Jeg føler meg som en stein som er her i en evighet og bare merker de som går forbi. Tror jeg kunne sittet her i 200 000 år uten at det hadde gjort noe.
>
> ---
>
> Jeg opplever at jeg er forbundet til dem (trærne). Jeg har ikke andre ord for det utover at jeg kjenner en sikkerhet og styrke som vi deler når jeg står her. Jeg har blitt et tre selv: Strekker meg ned i jorden og kjenner litt på solen. Det er sånn jeg føler det, enkelt og greit. Jeg kjenner jeg står her nesten som dem og de kommuniserer med meg gjennom føttene.
>
> ---
>
> M: Er det noe mer du vil si?
>
> A: Nei, det er det å hilse på ting, man må alltid hilse på ting. Anerkjenne at de er der.
>
> ---

Er det slik at de av oss som fortsatt har mye kontakt med naturen i dagliglivet deler et likt natursyn med naturkulturer slik som samene?

Den nordiske allemannsretten har gitt oss fri tilgang til utmark og naturopplevelser, og har vært med på å skape vår friluftslivstradisjon. Vi har derfor en relativt lang og ubrutt kontakt mellom oss og naturen, selv etter at vi flyttet inn i byene og gikk vekk fra jordbruk, jakt og fiske. Vi har et godt grunnlag for å videreutvikle denne formen for naturkontakt og kanskje bringe natur-samfunn i enda større balanse.

Vår moderne tids ressurstankegang har skapt overutnyttelse av ressursene, forurensning og klimaendringer som truer vår egen eksistens. På tross av at tanken om at naturen er en forbruksressurs er integrert i vår kulturs språk, er dette i strid med hvordan mange opplever naturen: Flere mennesker reagerer negativt på et materielt natursyn. Naturens verdi som en ressurs – et objekt – blir for snevert. Slik sett kan man si at vår kulturs natursyn (som forbruksressurs) symboliserer en splittelse i identitet. Det var slik jeg følte det i begynnelsen – at mine opplevelser ikke skulle kunne finne sted, men de vekket en "aha opplevelse" av noe jeg visste var riktig men ikke hadde logisk forståelse av. Naturen blir et sted jeg med flere går til for å finne "resten av oss"– Den delen av oss som også kan føle seg likeverdig og forenet med naturen. Den delen som ikke finner et urbant språk for den relasjonen man kan føle for naturen. Kropp og sjel, følelser og materie er ikke atskilt i det biologiske mennesket.

Derfor, mener jeg, kan det være viktig å legge til rette for at folk kan finne og videreutvikle dette språket, løfte frem slike opplevelser og integrere språket i folks dagligtale og handlinger. Det kan være en måte å drive miljøvern på og få folk mer opptatt av naturen rundt seg, gi økt livskvalitet, folkehelse og redusere de livstilssykdommene som preger vår kultur. Den kan være med på å gi folk en større opplevelse av enhet i livet, og dermed være en større ressurs for menneskene rundt og samfunnet i sin helhet.

En utvidet evolusjonsteori - kropp og sinn sammen

Under skrivearbeidet gikk det plutselig opp et lys for meg. Naturopplevelsene er jo en del av en svært detaljert selvhelbredelsesmekanisme! Enhver art som overlever over en viss tid vil selvfølgelig ha utviklet en måte å holde seg selv frisk på! Den må således ha blitt utviklet da vi utviklet oss som mennesker i naturlige omgivelser på de afrikanske savannene for over 2 millioner år siden. Teorien om at vi er evolusjonært tilpasset til å kommunisere med naturen for å holde oss frisk er ikke ny. Roger Ulrichs var en av de første i vår tid til å foreslå at naturens helsefremmende virkning på oss er utviklet fordi vi har utviklet overlevningsstrategier da forfedrene våre levde i naturen. [20]

Vi trekkes mot naturen fordi en underbevisst del av oss vet at det er godt og helbredende. Naturen blir som et rom som aktiverer det avanserte sanseapparatet vårt på alle plan, med lukt, smak, syn, følelser, nervesystemet, intuisjon, refleksjon og så videre. Det meste av det som foregår i oss når vi har naturopplevelser er tause opplevelser som ikke krever ord eller logisk tenkning for å være opplevelser. Ord og logikk er bare en av flere måter vi kommuniserer med omverdenen på. Naturopplevelsene er en sanseopplevelse der vi bruker et utvidet sanseapparat som også inkluderer det å føle en bydgeborg med øynene lukket.

[20] Naturvårdsverket. Naturen som kraftkälla. Om hur och varfor naturen påverkar hälsen.

Det er kjent tenkning av vi er genetisk tilpasset til å finne den maten vi trenger i naturen ved å jakte og fangste. Mange mener at det er derfor vi tåler så dårlig det stillesittende arbeidet og et kosthold med tilsetningsstoffer, mye sukker og videreforedling. Vi blir fete, stressa og deprimerte med kroniske sykdommer. Vi blir ikke lenger stimulert av det kroppen kjenner best til (et miljø med trær, vann, nøtter, friske grønnsaker, mosjon, vind og så videre), og vi kommer i ubalanse.
Ja, hvorfor det, egentlig.

Når man snakker om genetikk og tilpasning, kan man ikke komme unna evolusjonsteorien. Forenklet forteller den hvordan vi gjennom tidenes løp er selektert til å være best mulig fysisk tilpasset omgivelsene. Med tilpasning menes her best mulig til å finne mat, unngå farer, spre avkom og ha tak over hodet. Dette er egenskaper som er genetisk betinget, slik at de som er gode til å løpe fra løvene vil overleve og spre denne evnen videre. De som ikke klarer det vil dø. Slik utvikles vi fysisk til å best mulig leve i takt med omgivelsene vi lever i.

Slik jeg leste evolusjonsteorien på universitetet følte jeg den manglet en dimensjon. Mulig jeg ikke fikk tak i den og at den alltid har vært der i sin opprinnelige form! Jeg savnet et fokus utover det fysiske miljøet med behov for fysiske ting, nemlig ”følelsen av natur”. Hvorfor trekkes vi mot naturen fortsatt når vi finner all den maten vi trenger i butikken? Spiller bare genene et puss med oss, og vi driver en unødvendig aktivitet? Jeg tror ikke det.

Naturopplevelsene gjorde meg nysgjerrig på hvordan universitetsvarianten av evolusjonsteorien ville se ut om jeg så den fra menneskets åndelige vesen, hvordan vi blir følelsesmessig og åndelig beveget. Ikke bare for å overleve ved å unngå farer og finne nok karbohydrater og fett, men å Leve. En viktig evolusjonær drivkraft for meg er å føle livskvalitet og mening med livet. Ved å åpne betydningen av Det stille språket i naturen, inkluderer vi de psykiske, følelsemessige og åndelige aspektene som drivkrefter i mennesket. Dette kommer i tillegg til det mer rene genetiske darwinistiske overlevelsesprinsippet som heller mer mot tilgang på fysiske ressurser for overlevelse og evolusjon av ulike fysiske livsformer med enkle sanser som er passet til det ytre miljøet. Kropp og sinn kan ikke skilles fra hverandre. Vi vet at er vi deprimert over tid, så kan man utvikle livstidssykdommer og andre kroniske sykdommer. Legger vi åndelig utvikling (selvutvikling) og livskvalitet som evolusjonære drivkrefter til evolusjonslæren, opplever jeg en mer helstøpt teori. Jeg vil gjerne være tydelig på at jeg ikke mener det følelsesmessige og åndelige perspektivet er i stedet for Darwins evolusjonsteori. Det handler for meg om å se det samme fra et åndelig perspektiv – en annen sanseegenskap som har med følelser og åndelighet å gjøre. Som kanskje utfyller det bildet jeg tradisjonelt hadde av evolusjonsteorien. Jeg skal si litt mer om hva jeg mener med livskraft som evolusjonær drivkraft under.

Per Espen for eksempel sa han var en darwinist til fingerspissene, men likevel forteller han at noe av det viktigste i livet sitt er følelsen av å være ett med naturen. Dette er det jeg kaller en åndelig opplevelse og dimensjon ved tilværelsen.

Ikke bare Overleve, men å Leve

Hadde ikke vi vært utstyrt med en evne til å "opprettholde oss selv" (i ordets brede betydning) som individer, tror jeg ikke at vi ville ha eksistert som arten menneske. I alle fall føler jeg det for mitt liv. Jeg må ha noe å leve for, en mening med det kjøttet og blodet jeg drar rundt på. Enkelt sagt så om jeg har det godt og føler meg nyttig så blir jeg positiv og det gir en positiv kraft til samfunnet. Denne evolusjonære selvopprettholdelseskraften kaller jeg også for et selvhelbredelsessystem. Immunsystemet er også en del av dette evolusjonære selvhelbredelsessystemet vårt. Men, det strekker seg lenger enn som så. Lysten til å leve som individer og bidra med de kvalitetene vi er utstyrt med, er en del av det evolusjonære selvhelbredelsessystemet slik jeg ser det.

De som har barn har kanskje stusset over hvor ulike barna kan være som små: Ganske tidlig kan egenskaper innen tegning, logisk sans, kreativitet eller evne til punktlighet utpeke seg. Noen vordende mødre kan også føle at barna oppfører seg særegent selv inne i magen. Dette er våre individuelle egenskaper. Denne forståelsen kan puttes inn i et evolusjonært perspektiv – vi har en indre drivkraft til å utvikle våre spesielle ferdigheter og som til enhver tid trengs i samfunnet, eller som vil komme til å utvikle samfunnet videre. Ikke alle er utstyrt med de samme evnene. Mulig det er genetisk tilfeldig, men vi må likevel bruke de!

Den britiske legen Edward Bach, som blant annet arbeidet som lege under første verdenskrig, mente at sykdom var et resultat av "a contradiction between the purposes of the soul and the personality's point of view." [21] En mis-match mellom det vi er ment å gjøre som individer og forestillinger vi har som går på tvers av vår individuelle sannhet, vil føre til disharmoni og negative følelser. Og, forskning viser at dersom vi opplever å ha det godt selv (selvopplevd helse), så holder vi oss i stor grad også unna livsstilssykdommene.

Behovet for selvutvikling, eller utfoldelse av den åndelige delen av oss som det også kan kalles, er altså en del av det jeg mener ligger i vår evolusjonære drivkraft. Det er først når alle delene av oss selv kommuniserer med hverandre at vi kan leve som en enhet som individ og oppleve livskvalitet. Både kropp og sjel må kommunisere med hverandre. Det jeg vil og har evner til, må stemme overens med det jeg gjør. Her kommer friluftsliv og helse inn igjen. I naturen finner jeg meg selv, er det flere som sier. Vi "speiler oss" i naturen når vi er ute. Jeg tror det kan være så enkelt at vi kan få innblikk i hvem vi er når vi er i naturen, og at disse inntrykkene og naturens symbolikk kan være viktige ledesnorer for oss. Sanseinntrykkene er

[21] www.wikipedia.org. Søkeord "bach flower remedies". Dato 20.01.2012

med på å minne oss om mange ting som er viktig for oss: Vi rydder i tankene, får nye ideer, aha-opplevelser om nye sammenhenger og til og med inspirasjon til å skrive taler slik som i et eksempel jeg hadde over. Vi trenger sanseinntrykkene fra naturen til å legge brikkene på plass, og til å utvikle oss selv i tråd med det som forventes i hverdagen, det vi forventer av oss selv, og til å utvikle samfunnet videre. Naturen fremmer helsen vår, og da er det helse i den brede betydning av å føle glede og livskvalitet, være kreative og skapende. De myke verdiene av å være menneske.

Derfor er også de subjektive opplevelsene vi får i naturen viktige. Dette er den mer åndelige delen av naturvitenskapen. En del av det er altså noe jeg kaller for "subjektivisering", eller personliggjøring, av naturen. Jeg husker jeg ble irritert over all denne objektive informasjonen om naturen på kursene på universitetet. Alt om naturen stod i biologiboka! Nei, protesterte en del av meg.

Og lettet ble jeg da jeg leste et sitat fra Sankt Bernard en kjent Cisterciensermunk som bodde på Hovedøya i Oslo kommunes Turguide til øyene i Oslofjorden: *I skogene vil du finne noe du aldri fant i bøkene. Steiner og trær vil lære deg ting du aldri hørte av skolelærere.* Ja, var det ikke noe med det?

Nå forstår jeg hvorfor jeg ble irritert: Jeg hadde også behov for å oppleve naturen subjektivt for å kunne finne ut av hvem jeg var, få beveget de følelsene og tankene som stod stille og å hente inspirasjon til akkurat det jeg trengte akkurat nå. Jeg trengte naturen som en resonanskasse! De 6 første intervjuene jeg gjennomførte, hadde jeg denne "subjektiviseringen" som fokus. Med en gang de la merke til noe spesielt i naturen, så tok jeg fatt i det og ba de gå videre med det. Dette kunne være inngangsporter til deres eget vesen og gi de noe de trengte for å balansere seg. Det viste seg å stemme relativt bra, som jeg skal ta for meg nå.

Når du blir treet – naturen som speil

Den symbolske dialogen kan foregå som samtaler, indre bilder og forestillinger/metaforer der vi blander vår identitet og indre følelser med naturen, og gjennom den får viktig ny innsikt. Denne subjektiviseringen av naturen er viktig for det jeg kaller for selvhelbredelsesprosessen.
Et eksempel på en slik naturopplevelse er Stines møte med et almetre. Hun fortalte meg hun hadde stanset her på kvelden noen dager tidligere fordi det oste av "noe":

> Jeg gikk forbi den store, blomstrende almen og opplevde en svær tilstedeværelse av treet som var mye større enn treet og som fylte opp under grenene dens. Det var så vakkert, grønt og kjølig og grep meg. Treet stod frem som nyfødt med alle blomstene. Jeg følte en flom av takknemlighet tilbake til treet. Det hadde så mye å gi til de som gikk

> forbi og så treet. Den ville svøpe om de som er i nærheten. Det bryr seg om de som går forbi. Treet rørte meg til tårer, og jeg ønsket at noen kunne komme forbi slik at de kunne kjenne på det de også. Ord er så fattige for hva jeg føler for almen.
> Det er asfalt rundt hele treet. Det er noen som har hakket vekk litt av barken og den er derfor blitt utsatt for sykdom. Jeg føler treet er stolt over alt det klarer å produsere. Se på alle blomstene og frøene den setter! Jeg skulle ønske jeg hadde den energien til å ta et skikkelig krafttak i livet – at jeg også kunne orke å jobbe og jobbe og sette mine frø. Nå når jeg snakker er det som om jeg kjenner at saften begynner å stige i meg også!
>
> Da jeg gikk bort til treet fikk jeg en følelse av almen kan hjelpe en til å føle tilhørighet. Treet sa at den har all den kraften den har til å produsere, fordi den hører hjemme her. Det er viktig for meg å høre til. Jeg er vokst opp i utlandet, men bor her i Norge. Jeg vet ikke helt hvor jeg hører til. Selvom den egentlig ikke hører til her i asfalten, så har den likevel slått rot her. Her skal den være hjemme. Hm, kanskje det er svaret for meg også.... Jeg må bare bestemme meg for at det er her jeg hører til.

Impulsene vi får fra naturen raser gjennom sansesystemet vårt og kan rydde vei til en ny forståelse. Åpner vi sansene og skaper kontakt, kan vi naturlig begynne å speile oss i naturen.

> Jeg søker etter kontaktfelt – for det er først da vi begynner å speile hverandre.
> Og da er livet i gang.

sa Torill under intervjuet. Hun var den som var mest opptatt av å opprette kontakt med naturen. Uten kontakten hadde hun ikke noen naturopplevelse, sa hun.

Kanskje det er akkurat slik – det livet dreier seg om er å hele tiden trekkes mot speil så vi kan se oss selv utenfra. De er katalysatorer som henter frem ny informasjon, øker bevisstheten og skreller vekk misforståelser. Vi speiler oss selv i naturen. Vi går ut i naturen for å komme hjem til sannheten om det livet egentlig dreier seg om. Der er vi født. Der fødes vi på ny med ny bevissthet om oss selv. Det er evolusjonens drivkraft – vi søker å utvikle oss hele tiden og å holde psyke og følelser finstemt som et verdifullt instrument. Og det er akkurat det vår sanseapparat er – et verdifullt finstemt instrument, slik at vi kan manøvrere, leve og overleve i verden.

Vi mangler undervisning og trening i det jeg kaller naturens subjektive verdi – en samtalepartner for terapeutiske historie eller som en resonanskasse. Barn er flinke til det fordi det ligger i vår natur. Som voksne avlæres mange dette viktige verktøyet for selvhelbredelse og livskvalitet, eller det blir forvist til Det helt stille språket, der vi fortrenger at slike indre dialoger finner sted. I alle fall gjorde jeg det, eller hadde glemt hva det handlet om. For å opprette den helbredende dialogen med naturen der vi aktivere det brede

sanseapparatet vårt, trenger vi å avspenne sinnet og åpne sansene. Det er mulig det Kaplan og Kaplan kaller vår ikke-rettede oppmerksomhet/spontan oppmerksomhet, som de mener naturen aktiverer i oss og bidrar til å restituere sinnet.

Naturen har en smitteeffekt. De ulike naturelementene påvirker sinnsstemningen vår når vi opplever de. Blomster kan vekke følelse av liv, visne blader kan vekke følelse av noe som dør. Det behøver ikke ha noe med tradisjonell botanikk og den objektive forståelsen av naturen å gjøre (men det kan ha det også). Det vekkes også et annet språk der vi bruker en annen del av sanseapparatet og nervesystemet. Vi går inn i en følelsesmessig resonans med omgivelsene våre. Denne resonansen kan være som en egen sans, et eget språk.

Kanskje er det akkurat dette som hjerneforskerne kaller for "speil nevron mekanismen"? Jeg ble begeistret da jeg fant ut at det kanskje kan finnes en forklaring på subjektiviseringen som er målbar med apparater!
Vi har visstnok en type nevroner i hjernen som fyrer av når vi for eksempel ser noen som gråter. Den aktiviteten som måles i vår hjerne er lik den aktiviteten som foregår hos den som faktisk er lei seg og gråter. Vi får med andre ord en direkte kunnskap om andres følelser og adferd uten bevisst refleksjon[22]. Er dette en forklaring på "den sjette sansen", intuisjonen? Men, enda mer interessant er hva dette kan ha med naturopplevelser og subjektivisering å gjøre. Kan det være slik at når vi identifiserer oss med og blir fasinert av noe i naturen, så begynner nervesystemet vårt å vibrere i takt med det vi sanser? Er det derfor vi kan føle saften stige i oss når vi forbinder med sevja som stiger i treet på våren? Flere har nevnt følelsen av å være ett med naturen. Er det også et uttrykk for at vi speilnevronene våre da har funnet en form for felles rytme med omgivelsene? Da får vi energi og impulser fra naturen! Jeg håper speilnevron forskerne drar dette ut i naturen, om de ikke allerede har gjort det.

Legen Edward Bach mente at ulike planter påvirket ulike følelser i oss. De blir som egne "filer" med informasjon som åpner noe i oss. Siden vi har ulike personlighetstrekk, mente han, hadde vi også tendenser til å ha et sett med følelser. Noen hadde lettere for å reagere med melankoli, andre sinne, andre trekke inn i seg selv. Planter hadde den artsspesifikke virkningen på oss at de stimulerte bevegelse i melankolske følelser, andre kunne forløse irritasjon og fremme tålmodighet. Alm, mente han kunne være med på å forløse følelser av utmattelse for de som hadde tendensen til å ta på seg for mye arbeid. Almen kunne stimulere de til å klare å finne en riktig balanse mellom arbeid og hvile. Bøketreet mente han blant annet kunne gi mennesker som har tendensen til å være selvkritiske til å slappe mer av. Han utviklet blomsteressenser på bakgrunn av disse erfaringene og som han brukt for å

[22] G. Rizzolatti, M. Fabbri-Destro. *Mirror Neuron Mechanism*. Encyclopedia of Behavioral Neuroscience. Side 240-249. 2010

kurere pasientene sine med. Peder, en av informantene mine, hadde et spesielt forhold nettopp til bøketrær:

> Med tiden har jeg blitt mer og mer fasinert av bøketrær. De står på en måte for fasthet, styrke, renhet. Som er annerledes enn andre trær. Bak ligger en strenghet, og bak det igjen en annen ide som er kjærlighet. Det er en storslagenhet i det treet. Når jeg kommer hit alene bare tar jeg det inn over meg.

Per Espen sa det samme som Edward Bach, men på sin måte:

> Sansene betyr ekstremt mye, følelsen av å fryse, lyden av vinden som brøler og bølgene som slår. Det er på en måte når du legger sammen alt det der, det er som ingrediensene i en oppskrift. Aleine er de ingenting. Men når du legger de sammen og lager den retten, så blir det helt fantastisk. Og det er summen av de. Vi kan sette ord på de enkeltsansene aleine, men når du skal sette ord på summen av sanser, det nærmeste jeg kommer er summen av alle sanser, det lar seg ikke gjøre, de blir på en måte en sans for seg selv. Men så kan du si at den retten da, som de ulike ingrediensene danner, den vil jo, det er jo egentlig 100 forskjellige menyer, og så kan de ulike ingrediensene være mye og lite. Du kan ha mye av den og lite av den. Og hvis du velger å fokusere på ett eller annet som er noe som du ser på med øya. Det er som du har mer salt i grøten eller mindre og mer av det ene eller det andre.

En naturlig rekkefølge eller i alle fall en rekke ingredienser til slike gode og helsefremmende naturopplevelser, kan være å åpne sansene (det vil si starte å se, lukte, føle, høre, ta på, fantasere og så videre), som åpner kontakten med naturen på alle sanseplan, herunder begynne å speile og reflektere, oppleve å kommunisere uten ord og logisk sans for så å finne noe i naturen man føler resonans med og bli ett med den. Et stort biologisk mangfold får dermed også verdi som en bank for inspirasjon og følelsesinntrykk til selvhelbredelse!

Evnen vi har til å bli ett med naturen, eller å kjenne oss selv i naturen vekker et interessant tema. Hva gjør det med oss når vi opplever at naturen rundt blir behandlet respektløst? Jeg skal ikke gå inn i denne diskusjonen, men vil nevne den siden jeg selv har bakgrunn i offentlig forvaltning. Her illustrert med et eksempel fra en av intervjuene mine (før jeg går tilbake til en enda mer intelligent side av sanseapparatet vårt):

> Jeg har gått og sunget for alle trærne her jeg. Når jeg synger for de tenker jeg at de liker det. Så tenker jeg at jeg skal passe på dere. For noen må jo passe på trærne også. Hvem er det som passer på trærne, egentlig? En venninne av meg gikk og gråt i vet ikke hvor lenge da de hogde borti her. Det er brutalt, det kan vi jo ikke ha noe av. Jeg trenger å vite hva jeg har å forholde meg til. Jeg er redd for at det skal komme noen å hugge skogen her hvor jeg bor. Jeg så noen merka trær her en gang og da tenkte jeg at nå

> kommer vel skogsmaskinene og raserer igjen. Det er en så skrekkvisjon inni meg. Nå tar dem oss igjen. Derfor er det så deilig å gå på Jeløya, for der er det fredet. Der trenger jeg ikke tenke på at neste gang jeg kommer så er det hugget trær.

Det selektive og intuitive sanseapparatet vårt

Jeg liker å se på sanseapparatet som selvhelbredelsessystemet vårt bruker, som en skanner som hele tiden leter etter hvor den finner ressurser. Det er sanseapparatets oppgave. Den må eksempelvis være klar til å reagere spontant dersom det dukker opp en fare, plukke opp sosiale signaler, lete etter sportegn etter rådyr når vi er på jakt. På tilsvarende måte skanner sanseapparatet vårt omgivelsene når vi driver friluftsliv for å få opplevelser som sinnet trenger. Oppmerksomheten vår følger med, og velger selektivt og mer eller mindre bevisst ut hva den liker. Lysten på natur, tiltrekningen, er kroppens signal til oss om at nå kjære venn, skal jeg vise deg noe som er godt for deg! Vi leter etter en resonans!

Det skal ikke nødvendigvis de store refleksjonene til, det er derfor systemet fungerer og er så genialt. Ofte er det nok at vi bare oppretter følelsen av kontakt med naturen. Det kan være så enkelt som Anne beskrev det:

> Lukt og pust er det første som jeg møter når jeg kommer inn i skogen. Det er åpningene for være i kontakt med naturen.

Psykolog Else Jorunn Sagen sa i Friluftsmagasinet en gang våren 2011 at hun hadde erfart hvor viktig det er å være bevist sansene for å kunne kjenne etter om man forserer en balanse i seg selv. Dette er særlig viktig i et stressende samfunn der vi skal levere og levere. Hun mener mange bør trene seg i å sanse. Naturen åpner for å bruke mer av sansene og vil gi oss mer bakkekontakt slik at vi kan kjenne etter egne behov og følelser. Vi finner en gjenklang i naturens rytme ved bålet, suset fra en furu eller bølgeskvulp. Naturopplevelsene gir oss følelsen av å bli holdt sammen, mener hun.

Oppmerksomheten vår er ikke objektiv. Det blir tilsvarende uttrykket ”det hjertet er fylt av renner munnen over med.” Aksel Hugo har skrevet en utfyllende doktoravhandling om hvordan oppmerksomheten vår beveger seg, at vi kan styre den, og at det påvirker hvordan vi oppfatter omgivelsene.[24] Kort fortalt og til denne sammenhengen, handler det om at vi velger ofte ut et utsnitt av omverdenen som vi trenger akkurat nå. Bevisstheten vår er ikke skrudd samme slik at jeg legger merke til”alt” hele tiden. Jeg kan skru av og på oppmerksomheten og rette den dit jeg trenger. Akkurat nå, for eksempel, så legger jeg merke til at sola har skint lenge på låvetaket utenfor vinduet. Det har den gjort lenge, men

[24] Aksel Hugo. *Erkjennelsens berøring med livet. En studie av slektskapet mellom pedagogisk og vitenskapelig virksomhet.* Institutt for økonomi og samfunnsfag, Norges Landbrukshøgskole. Doctor scientarium theses 1995:6

først nå oppdager jeg skyggene som har vært der hele tiden. Og jeg legger plutselig merke til motorsaglyden som har pågått over lengre tid. Fuglene på fuglebrettet har flydd frem og tilbake, men jeg har de siste to timene bare vært konsentrert og lagt merke til tastaturet, og bokstavene som fremtrer på skjermen. Likevel har solen, skyggene, fuglene og motorsaglyden vært der lenge. Akkurat slik er det når vi avspenner sinnet, åpner sanseapparatet til det fulle og går ut for å oppleve naturen. Vi gir sansene tilgang til en buffet og velger selektivt det som tiltrekker oss.

Selvhelbredelsessystemet vårt gir hint gjennom ”jeg liker”, ”jeg vil gå dit”, ”skal vi sitte der?”, ”åaa, se så vakkert!” til bevisstheten vår slik at vi kan bevege kroppen til det beste stedet for selvhelbredelsessystemet vårt å få den ”maten” den vil ha.

Jeg intervjuet Kaja to ganger, og dette kan illustrere hvordan underbevisstheten vår styrer oss. Jeg ba henne bare åpne sansene og gå dit hun følte for, og fulgte etter med diktafonen. Første intervju gikk hun til et sted der hun la særlig vekt på tre elementer, vann, torvmose og bjørkene. Her er det hun sa på den andre intervjudagen:

> Også i dag ble jeg tiltrukket av mosen, det var jeg sist også. Det var slik jeg begynte da også. Mose og vann. Men her er det vann som renner, det var det ikke på stedet vi var forrige gang. Det er som en livsstrøm som renner gjennom. Som om det er grøft som er blitt laget en gang. Jeg stoppet her hvor det er torvmose i vannet. Det er også bjørnemose i de øvre delene. Så slo det meg, Jøss, det var jo det samme som sist! Ikke nok med det, men det neste jeg ser, er et stort tre som virker litt ubestemmelig nederst. Når jeg ser oppover så ser jeg at det er en fantastisk bjørk som går tett til himmels, ja virkelig rett til himmels! Alle tre- Bjørk, mose og vann! Kaja ler høyt over sammentreffet.

Et kåseri jeg hørte i friluftsmagasinet illustrerer den sjarmerende uvitenheten til bevisstheten vår godt[25]. Kåsøren spekulerte i om det hadde noe for seg at menn lar kone og barn, kamerater og en glad fest fare, bare for å bruke dyrebart oppspart ferie på en telttur alene med svette, våte klær, timesvis langs elva med fiskestangen. Han konkluderte med at det var i høy grad verdt det. Men, hvorfor, spurte han seg. Konklusjonen hans var:

> Jeg veit ikke! Jeg begriper det ikke! Det eneste jeg vet er at jeg vil og må!

Jeg mener altså at vi har en personlig tiltrekning til naturen som er rettet mot oss individuelt. Det er ikke sikket Kaja om 5 år ville funnet bjørk, mose og vann tiltrekkende. Det er flere dimensjoner i dette. Biophilia hypotesen som jeg har nevnt over nevner denne genetisk betingede forkjærligheten til å like natur. Han mener at vi har særlige preferanser for åpne, småkuperte landskskap med spredte trær og tilgang til vann, fordi dette likner på det

[25] Friluftsmagasinet NRK P1, 8. januar 2011.

landskapet vi som art har levd lenge i på Savannene i Afrika. Vi er tilpasset til å jakte, skjule oss og finne vann og ved i slike landskap. Mange andre har bekreftet denne hypotesen etter ham, og andre har motsagt den. Wilsons hypotese er kanskje overordnet for oss alle, så kommer den kulturelle pregningen og de individuelle behovene som varierer fra dag til dag med sinnsstemning, om du er deprimert eller glad og hvilken fase i livet du er. Av og til er det sammenfallende med åpne landskap, av og til ikke. Steinar som tok meg med til Oslomarka fortalte meg at av og til hadde han lyst til å gå i de mer mørkere delene av skogen når han følte seg litt mer dyster til sinns. Det var for å ta mer tak i den følelsen i seg. Hadde jeg gått på den lyse stien, så ville jeg ikke fått så stor glede av den som når jeg er glad, sa han.

Biolog og landskapsarkitekt Patric Grahn har sammen med en tverrfaglig forskergruppe studert effekten av terapihager siden midten av 80-tallet. I Alnarp har de utformet sansehager for å helbrede folk med stressrelaterte utmattelsessyndrom. Disse stimulerer alle nivåene av sanseapparatet vårt slik at selvhelbredelsessystemet vårt aktiveres. Alnarp modellen har vist gode resultater med å helbrede folk med stressrelaterte utmattelsessyndrom. Denne modellen er omtalt i en omfattende bok som oppsummerer "Innovative Approaches to Researching Landscape and Health".[26]

Trinnene frem til helbredelse i Alnarp modellen stemmer veldig godt med det jeg har sett skjer under naturopplevelser, og som er en del av det jeg kaller menneskets evolusjonære selvhelbredelsesprosess. Jeg ble begeistret da jeg fant denne litteraturen. Den ga meg langt mer innsikt, men likevel følte jeg at det lå noe mer og viktig til grunn for hvorfor naturen virker helsefremmende og helbredende.

De har studert svært syke mennesker. Men, det er de samme mekanismene som jeg tror virker for å holde oss friske, som gjør oss friske. Naturopplevelser er nemlig både helsefremmende og rehabiliterende.

Sansehagene i Alnarp som naturmedisin

Mange er svært dårlige når de kommer til sansehagene i Alnarp, og sykemeldinger under 2 år er sjeldent. Mange er svært innadvendte. 67% kommer tilbake til et arbeidsliv etter treningsprogrammet i sansehagene. De rapporterer om at det er ytterst få behandlingen ikke fungerer for. De forklarer at de med sansehagene skaper en ramme som setter i gang helsefremmende prosesser for å starte helbredelsesprosessen som kroppen vår søker etter og har en egen mekanisme for å sluttføre.

[26] Grahn, Ivarsson, Stigdotter og Bengtson: Using affordances as a health promoting tool in a therapeutic garden, s 120-159. In: Innovative Approaches for Researching Landscape and Health. Open Space 2. Eds: Thompson, Aspinall og Bell. 2010

De ulike trinnene for en vellykket behandling av en ny pasient deler de inn i fire deler.

1) I den første fasen er det viktig at pasienten skaper kontakt med omgivelsene. De velger et sted som de opplever som sitt og involverer egne følelser, tanker, sanser. Grahn forteller at pasientene har individuelle preferanser for hvilken type natur de føler seg tiltrukket av, selv om de opplever at det er likhetstrekk for hvilke typer natur som utmattede folk har preferanser for. De har utviklet ulike hagelandskap slik at pasientene skal finne steder som passer for dem og ulike stemninger. Grunnen til at pasientene har ulike preferanser, forklarer Grahn, er fordi vi bruker naturen som speil. Måten vi beskriver naturen på speiler våre oppfatninger, verdier og tidligere opplevelser. Vi har en evne til å kommunisere med oss selv gjennom omgivelsene, slik at jeg'et vårt blir en del av de ytre omgivelsene.

2) Den neste fasen av helbredelse aktiveres pasientens lyst til å delta i flere meningsfulle aktiviteter i hagen. Dett er viktig for at de skal få erfaring med å fungere godt med utenomverdenen. Fortsatt bruker de mye tid på å bare være i naturen med de stille sanseopplevelsene det gir dem. I denne fasen aktiveres evnene til å lytte til kroppens egne signaler. Etter 2-3 uker øker evnen til refleksjon, smerter reduseres, korttidshukommelsen øker og energinivået øker. Selvfølelsen øker også.

3) I den neste fasen arbeider pasientene med gamle tanke - og følelsesmønstre som ikke lenger gagner pasientene til å mestre livet. Disse er knyttet opp mot smerter i ulike kroppsdeler. Når smertene forløses, strømmer følelser til overflaten. Minner fra livet kommer til overflaten og bearbeides.

4) Det siste nivået de kommer til er når de nye måtene å tenke på begynner å etablere seg i livet. Traumatiske opplevelser nedtones og de deler gjerne erfaringen med andre, lytter og reflekterer sammen. Skyldfølelsene for det de ikke har mestret reduseres og nysgjerrighet og glede tar mer over og de begynner å planlegge livet fremover. Underveis i helbredelsesprosessen arbeider de også kreativt med som eksempel skriving, maling og leire.

Det er ikke bare fravær av mat eller fysiske trusler som avgjør om man fungerer som menneske eller ikke, som jeg har vært inne på tidligere. Psyken må være i stand til å håndtere opplevelsene i livet, ellers mister man både livsgnist helse og livskvalitet. Jeg synes Alnarp modellen illustrerer godt ulike elementer i sanseapparatet vårt som aktiveres spontant når vi har naturopplevelser, og hvordan naturen kan være med på å helbrede den psykiske og åndelige delen av mennesket, slik at man fungerer i samfunnet. Når den fysiske kroppen igjen klarer å utføre det vi opplever som meningsfylt i livet, da oppstår helheten i mennesket igjen. Kropp og sjel blir ett, vi blir glade og får lyst på livet igjen.

Grahn mener at naturlige omgivelser som stein, vann, jord og planter trigger minner gjennom alle de sansene som vi aktiverer når vi bruker naturen. Naturen snakker til oss på en slik måte at vi føler tilstedeværelsen av noe som påvirker vår innerste verden. Kommunikasjonen foregår både bevisst og ubevisst. Noe sendes fra naturen til oss mener han. De kaller denne kommunikasjonen for "emotional tone". Den er satt sammen av instinkter og følelser og er før-analytisk, språkløse sanseinntrykk og førspråkelige artiklueringer. Det er dette språket, mener de, som gjør at mor og barn kan forstå hverandre uten å bruke ord. Denne kommunikasjonsformen mener de er svært viktig for helbredelse når den brukes med naturen. Det er sannsynligvis denne kommunikasjonsformen som jeg kaller for Det stille språket.

De mener at naturen er full av metaforer og symboler som påvirker underbevisstheten vår, og dermed fremskynder en helbredende prosess. Pasientene utvikler i denne fasen sitt eget metaforiske språk med naturen. Dette likner veldig på de terapeutiske historiene jeg har sett automatisk kommer i naturopplevelsene, som f.eks Stines opplevelse med almen. Disse fortellingene, "subjektiviseringen" eller symbolske språk ser ut til å være ledd i en bearbeiding av psyken som gjør at vi igjen blir i stand til å etablere nye strategier for å mestre livet.

Noen typer symbolikk i naturen skaper resonans i oss alle. Det kan være det som minner oss om død, fødsel, kampen mellom det gode og onde, lys/mørke, sol, bevegelser, lyn og torden, flammer/bål.

Jeg tror også at selve vekstformene, eller geometrien i naturen, blir som en resonanskasse for å trigge bevegelse i sanseapparatet vårt. Er det slik at hjernen vår er tilpasset å ubevisst kunne lese geometrien i alle de ulike vekstene og mønstrene i dem gjennom et innebygget datasystem?

Naturens geometri

Naturen er tilsynelatende kaotisk, sammenliknet med rette gater og firkantede bygninger i byene. Men, om man ser nøyere etter vil man oppdage mange mønstre, som er satt sammen på en annen måte. Det kan være symmetri i blomster, strukturer i vann som renner gjennom sand og så videre. Disse strukturene fungerer muligens også som symboler som aktiverer noe språkløst gjennom sanseapparatet vårt. De kan være informasjonsbærere som påvirker subtile plan i oss. Arkeologiske utgravninger finner utstrakt bruk av ulike symboler i kulturer over hele verden. Noen symboler går igjen, slik som trekanter, linjer, spiraler, sirkler og labyrinter. Man finner også kompliserte geometriske strukturer som kalles mandalaer og som brukes under meditasjon i blant annet østlige tradisjoner. Selv om vi tidligere ikke er blitt gjort kjent med informasjonen i disse symbolene med vår logiske sans, vil symboler som vi er evolusjonært tilpasset å reagere på likevel påvirke oss. Jeg tror nemlig at vi kan ha en

kollektiv og ubevisst effekt av slike symboler fordi det er nedarvet i oss. Vi behøver ikke engang huske å ha sett de, men resultatet kan være at vi likevel får noe nyttig ut av det. Det kan i alle fall være tilfellet når vi går med et avspent sinn og skanner lett omgivelsene med blikket i naturen. Dette blir på lik linje som Carl Gustav Jung snakker om arketypene i psykologien.

Jung mente at det fantes universelt forståtte symboler eller krefter som ligger på et kollektivt ubevisst plan for hele menneskeslekten, og som ikke er lært av individet selv eller skapt av en bestemt kultur.[27] I følge denne teorien reagerer underbevisstheten vår likt på slike typer symboler som vi ellers ikke skulle hatt noen personlig eller kulturell erfaring med å forstå. Om det ligger i et kollektivt ubevisst kraftfelt eller nedarvet i genene våre er for meg to sider av samme sak. Det ene er forklart via fysiske gener (en sansedimensjon) og det andre via de følelsesmessige og åndelige sanseegenskapene. Uansett tror jeg det ligger som en felles biologisk arv som en del av selvhelbredelsessystemet vårt og påvirker oss ubevisst når vi driver friluftsliv (og for øvrig ellers).

En interessant geometrisk struktur i naturen som har fengslet meg, er fraktalgeometri. Et mønster som gjentar seg innenfor hverandre som en russisk dukke, som ulike dimensjoner av omtrent samme form, kalles fraktalgeometri. Se på bregnene. I ytterste dimensjon består en bregneplante av flere fjærformede blader som vokser ut fra omtrent samme sted. Om vi tar for oss ett av disse bladene, så ser vi at det består av mange nye små blader. Tar vi ett av disse små bladene, ser vi at de er små-finnete og står frem som en liten kopi av nivået over. Jeg har funnet 4 slike nivå i en bregne. Trærnes stamme og grener og elvenes elveløp der flere og flere småelver danner en stor flod, har tilsvarende fraktalgeometri. Fraktaldimensjonene er med på å bygge opp naturens hovedstruktur til forskjell fra bystrukturer som i større grad har "vanlig" geometri som firkanter og rette vinkler. Den parameteren som brukes for å beregne matematiske fraktalmodeller faller alltid mellom hele tall (1,2,3 osv), og skiller seg derfor ut fra de formene som mennesket vanligvis designer. Sånn sett kan man si at naturen består av "mellomtoner" som gir andre signaler til hjernen enn rene toner! Omgivelser som består av fraktalgeometriske former er kanskje mer helsefremmende for sinnet vårt, og noen forskere har faktisk også kommet frem til at det foretrekker vi også om vi kan velge.[28]

Opplevelsen av overganger i naturen kan også være en universell kode som kan sette i gang noe i oss. Overgangsseremonier brukes i hele verden på ulike måte for å markere overgangen fra noe til noe annet. For eksempel bryllup eller 18 års dag. Opplevelsen av

---

[27] www.wikipedia.com 23/7/2011

[28] Hagerhall, Purcell, Taylor. *Fractal dimension of landscape silhouette outlines as a predictor of landscape preference*. Journal og Enviromnental Psychology 24 side 247-255. 2004

overganger i naturen kan skape en resonans i oss og gi oss inspirasjon til å bevege oss videre i livet. Anne likte et sted i skogen veldig godt, fordi det minnet henne om en overgang:

> Rett ved inngangen til ruinene til bygdeborgen er det som en grense. Det er en grense mellom her og nå, og her og før, og mellom det som er og det som ikke er. Det er en grunn for at de bygget akkurat her, tror jeg. Jeg liker alltid å stanse her fordi dette stedet er som en overgang. Jeg vet ikke hva det er en overgang til. Men det er et veldig spesielt sted for meg.

Steinar forteller at årstidene har en slik effekt på ham, særlig høsten. Han sier:

> Det er jo egentlig noe kanskje mer depressivt og tungt da, fordi det er da det detter ned og dør og.. Det er opplevelsen av at selv om det da nå er et år som er slutt, en syklus er ved avslutningen. Det er det å få synliggjort det og vite at det kommer igjen. Du må se en slutt for at du kan få se en begynnelse. Du får det bekreftet. Det er noe som jeg tror påvirker meg, da.

Wilson som la frem teorien om Biophilia, hevder at naturens symbolikk tenner symbolske gnister som er springbrettet for både utvikling av ny vitenskap og for kunstens språkløse formidling. Summen av mye av det jeg har beskrevet over er kanskje det Wilson også mente med naturens symbolikk?

En foreløpig oppsummering

Til nå har jeg illustrert hvordan jeg forstår at de helt enkle naturopplevelsene kan være et viktig verktøy for få god livskvalitet, inspirasjon til dagliglivet, for å bearbeide viktige følelser og tanker om hverdagen, gi innblikk i vår egen indre følelsesverden, redusere stress og hvordan det kan virke som terapi. Det er også en del av vår friluftslivskultur. Myndighetene anser de som svært viktige for vår livskvalitet og helse, og ønsker å stimulere til mer friluftsliv nettopp på grunn av verdien på psykisk og fysisk helse. Alt dette er immaterielle verdier av naturen som er vanskelige å måle i kvantiserbare tall, men man antar at det har mye å si for helsebudsjettet vårt at folk bruker naturen som man gjør.

Evnen vi har til å bruke naturen på en slik måte er sannsynligvis genetisk nedarvet i oss fra den gang vi levde i naturen, og forutsetter at vi åpner det mangfoldige sanseapparatet vårt. Det er slik jeg ser det i sin enkelhet og kompleksitet, en del av et evolusjonært utviklet selvhelbredelsesapparat, som gjør at mange intuitivt søker mot naturen.

Det at vi identifiserer oss med naturen, speiler oss og driver ”subjektivisering”, er en viktig del av den helbredende og restituerende delen av naturopplevelsen. Mye av den restituerende delen av naturopplevelsen foregår ubevisst i oss uten at vi behøver å reflektere over den. Vi bare er der i en følelsesmessig resonans med omgivelsene, kanskje i det mange kaller stillhet.

Når vi åpner sansene på en slik måte i naturen, så åpner det for sanseopplevelser som er mytiske og før-logiske, det vil si at de ikke krever at vi setter ord på de for at de skal finne sted. Det blir derfor som et stille språk. Mange av opplevelsene finnes det heller ikke ord for, noe som gjør det vanskelig å forstå med den logiske hjernen hva som skjer. Mange folk bruker ord eller har begreper som vårt moderne språk ikke har noen knagger å henge det på. Slik som opplevelsen av at et tre snakker til deg, opplevelsen av å kommunisere med naturen og å dele et felles språk med naturen. Det er ikke vår logiske hjerne som kommuniserer med naturen, men det er en annen naturlig del av sanseapparatet som opplever det slik. Derfor er det viktig at vi slipper den ”rettede” og viljestyrte formen for oppmerksomhet, og slipper til den spontane og fantasifulle for å få utbytte av naturopplevelsene (jf Kaplan og Kaplan). Den rettene og konsentrerte formen for oppmerksomhet bruker vi når vi for eksempel jobber med kontorarbeid, og har et tidspress for å bli ferdige med noe. Denne sperrer for resten av sanseapparatet slik at vi lettere kan bli mentalt trette. Naturen stimulerer sansene våre, slik at en annen egenskap ved vår bevissthet/sanser kommer frem. Denne sanseevnen er viktig for å utnytte potensialet i naturopplevelsene og aktivere alle dimensjonene i selvhelbredelsesapparatet.

De opplevelsene jeg beskrev i introduksjonen, der jeg går i blinde og føler ruinene av bygdeborgen, forutsetter en slik sans. Den er en del av Det stille språket. Denne typen sanseevne knytter jeg til begrepet intuisjon. Det er det samme som foregår når man intuitivt kan forstå hva en annen føler, eller plutselig tar til ordet og snakke om et nytt tema som den andre også hadde på tungen. Man går inn i en form for sanselig, trådløs enhet med den andre.

Naturens geometri kan være som universelle koder som stimulerer underbevisstheten vår. Denne dynamikken kan være en del av vår evolusjonære tilpasning til naturen, og er den del av Det stille språket som trigger de helsefremmende kvalitetene ved naturen. De ulike dimensjonene i fraktale former føler jeg kan speiles til ulike fraktale sansenivå i vår hjerne. Naturen stimulerer bevegelsene mellom "lagene" i bevisstheten og underbevisstheten vår som igjen stimulerer helende prosesser.

Friluftsliv er forebyggende helsearbeid. Friske mennesker er med på å skape en positiv dynamikk i samfunnsutviklingen. Å vite hvordan man kan få mest mulig ut av naturopplevelsene er en nøkkel. Naturopplevelsen kan ha en stor dybde, og jeg kan bare ane at det verktøyet vi er utstyrt med har større potensial enn folk flest er klar over og benytter seg av.

Fortsatt er det noen "hull" i min forståelse av hvordan friluftsliv og helse henger sammen. Jeg går videre med flere refleksjoner, så følg med!

I den neste delen skal jeg ta for meg en form for livsanskuelse – en illustrasjon jeg bruker for å forstå broen mellom natur og mennesket og forklare deler av evolusjonskraften. Den handler om vi søker å være en del av at større fellesskap på et mer åndelig plan også. Dette fellesskapet kaller jeg også for enhetsfeltet, som er en ultimal tilstand og en del av den evolusjonære mekanismen vår. Vi bruker begrepet i enhetsterapien som nevnt i innledningen, som en tilstand som aktiverer en klients selvhelbredende evner og der vi får tilgang på flere verktøy i en behandlingssitasjon. Det er også en tilstand som kan beskrives som å føle flyt eller at ting bare går av seg selv. Jeg har en slik følelse når jeg lager mat sammen med søsteren min. Vi snakker ikke (det vil si vi babler, men ikke noe særlig om det med maten!). Vi bare lager mange retter og det går lett og lekent omtrent av seg selv. Jeg tenker ikke, men vet likevel hva det neste er som jeg skal gjøre uten at det kræsjer med det hun lager. Der og da utfyller vi hverandre. Det handler på en måte om effektivitet og usynlig flyt av informasjon. På ett plan blir vi en større enhet. Som naturopplevelse kan den uttrykke seg som det å bli ett med naturen, å føle resonans med naturen eller å føle at det er i naturen jeg finner meg selv.
For å introdusere livsanskuelsen min må jeg begynne med å si hvorfor jeg tror vi har en evolusjonær drivkraft etter å skaffe oss viten/informasjon og sannhet.

Det sannhetssøkende mennesket

Ett av de viktigste elementene i evolusjonen er behovet for å vite hva som foregår i omgivelsene. Uten å ha en drivkraft til å vite sannheten, så ville vi fort blitt akterutseilt. Det er sannsynligvis det som får oss til hele tiden å søke kunnskap og visdom, og lage modeller som får oss til å forstå hvordan den ytre verden fungerer. Vi søker også mot å forstå hvem vi er som individer og hvordan mennesket fungerer. Å eie visdom og sannhet har vært høyt ansett gjennom tidene og er det fortsatt i vår kultur. Hva slags visdom som er viktig å ha, kan variere avhengig av tidsepoke og kultur. Vi lager matematiske modeller, ideer, strategiske planer og andre forestillinger fordi de på et tidspunkt er til hjelp for oss i å forstå virkeligheten. Vi søker mot å øke bevisstheten vår om det som er sant. Evolusjon kan dermed også kalles å være drevet av et behov for bevissthetsutvikling.

Dersom det viser seg at våre ideer og modeller ikke stemmer med fenomenene de skal fortelle oss noe om, vil de ikke lenger serve oss med riktig informasjon. Det er ikke enhet mellom teori og observasjon. Som for eksempel da fysikere fant ut at de matematiske modellene vi hadde utviklet ikke klarte å forklare hvordan en humle kunne fly! I følge teoriene skulle den ikke kunne det. Men, vi alle ser jo at humler flyr. Det er modellene det er noe galt med, ikke observasjonene. Slik må vi hele tiden justere oss og de forestillingene vi har om omverdenen eller oss selv. Noen feilaktige forestillinger er verre å ha enn andre. I noen tilfeller betyr det ikke så mye, i andre tilfeller handler det om livet. Det var ikke så mange som led under at vi trodde jorda var flat, men det brakte menneskeheten inn i en ny utviklingsfase da denne vitenen ble alle manns eie.

Dersom det er skurr på linja og vi er på vei ut av kurs, vil kroppen automatisk prøve å rette opp de vesentlige misforståelsene før det blir en stor ubalanse som medfører sykdom i individet eller hindrer overlevelsen til en art. Evolusjonen er drevet av en slik selvopprettholdelsesdrivkraft, og noen kaller den egoistisk i negativ forstand. Men, uten vilje til å fungere som et individ, vil man heller ikke kunne bidra inn i et samfunn eller nyttegjøre seg av det fellesskapet gir mer av enn det summen av enhetene kan klare. Det skal jeg komme mer tilbake til. På lik linje som kroppen automatisk bytter ut celler når de er ødelagte, så trenger den et system for å skifte strategier som ikke lenger er funksjonelle og legge begreper og ideer bak seg som ikke lenger forbinder en med virkeligheten. Derfor er evnen til åndelig/følelsemessig utvikling like viktig evolusjonær egenskap, som kroppens evne til selv å produsere hvite blodlegemer når vi kutter oss i hånda.

Likeså er det noe feil med den indre kommunikasjonen dersom vi ikke klarer å lytte til oss selv om hvordan vi har det og hva vi trenger for å oppleve at livet er godt å leve. Vi kan bli deprimerte og miste livslysten om vi ikke er i ett med oss selv.

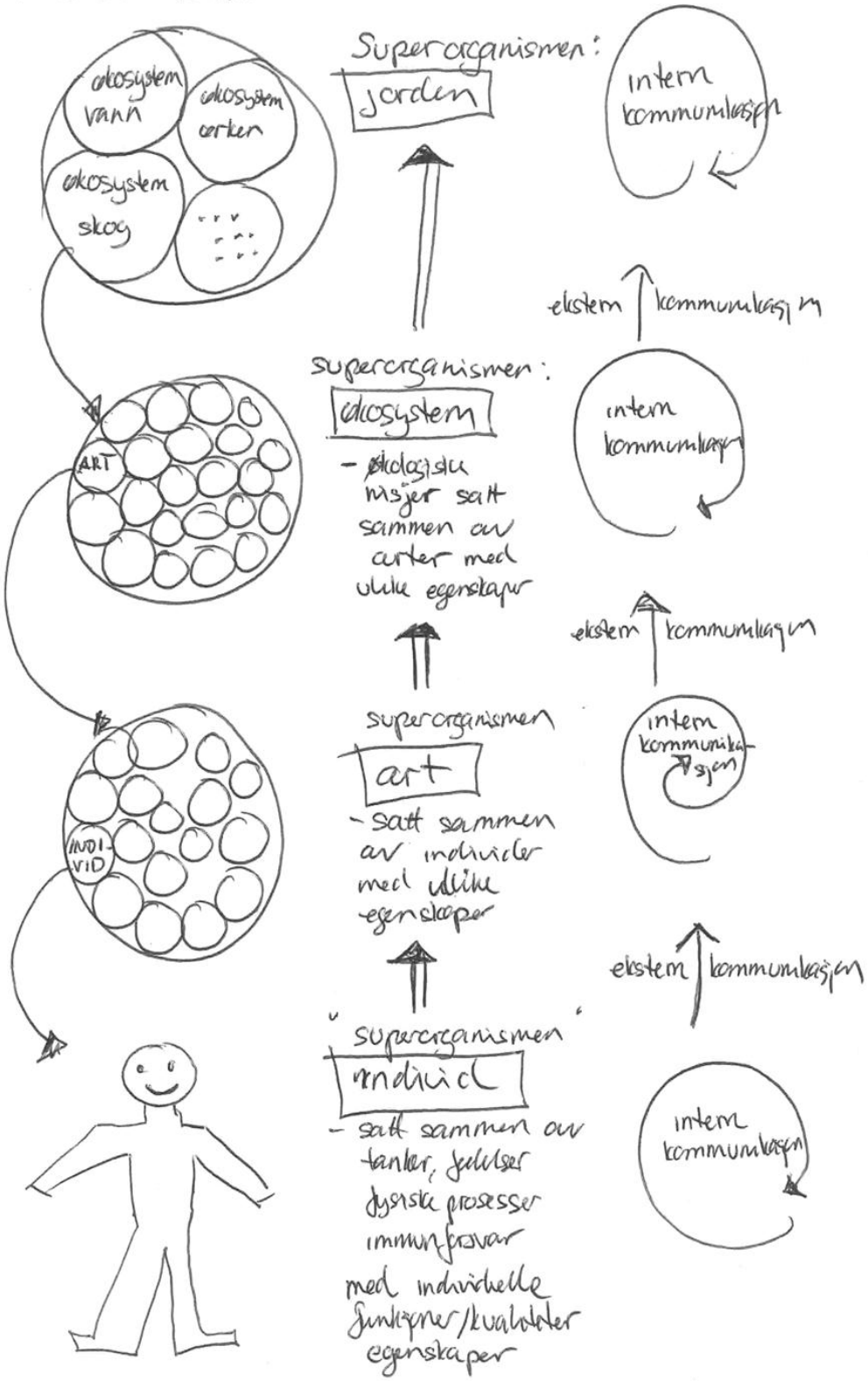
Sanseapparatet vårt er kontakten mellom oss og omverdenen. Det fungerer også som en kommunikasjon mellom ulike organer eller enheter i kroppen: I det vi skal til å tråkke ned på en spiker med bare ben, vil det gå nervesignaler fra foten til hjernen og tilbake igjen som prøver å sørge for at vi ikke tråkker helt ned. Fungerer ikke denne interne kommunikasjonen, vil vi fungere dårligere. Man kan si at sanseapparatet og dens evne til å kommunisere med omverdenen er selve grunnlaget for vår eksistens. Uten sanseapparatet ville vi vært en haug med livløse atomer. Denne type kommunikasjon må vi altså også ha mellom det som er vår intensjon som menneske, eller individuelle kvaliteter og det vi faktisk driver fysisk med og vår fysiske kropp. Uten den ville vi ikke fungert som et åndelig menneske. Vi ville vært hjernevaskede, identiske maskiner som kjørte på samme program som alle andre. Vi ville ikke hatt et eget liv og kunne ikke skapt noe ut fra oss selv.

Behov for sannhet, et velfungerende sanseapparat og enhet henger nøye sammen i min forståelse. Det skjer nemlig noe når flere enkeltdeler blir en enhet. Hvem ville du vært om ikke nyrene hadde kommunisert med blodårene som kommuniserer med huden som kommuniserer med nervesystemet som kommuniserer med ørene som kommuniserer med bevegelsene? Det er jo fantastisk når man tenker på det, at vi faktisk lever og fungere slik som vi gjør! Summen av enkeltdelene skaper en ny enhet som ingen av dem klarer å få til hver for seg. Summen av organene/enkeltdelene våre blir en menneskekropp! Akkurat som en evolusjonsteori foreslår, at de flercellede organismene på jorden ble til ved at enkeltceller slo seg sammen og begynte å fungere som en enhet som fikk andre felles egenskaper i tillegg til det enkeltcellene hadde hver for seg. En samling ”enheter” i samarbeid gir en ny overordnet enhetsstruktur som medføres at en ny form for selvopprettholdelseskraft begynner å virke.

Enhetsbegrepet

Jeg forestiller meg at vi er ment til å fungere i et samfunn, eller super-organisme med et annet ord. Der hvert enkelt individ er viktig for familien, som igjen er viktig for lokalsamfunnet, som igjen er viktig for og så videre helt opp til enhetsgruppen av mennesker som art, økosystem og til slutt hele jorden som en eneste enhet (se illustrasjon neste side). De ulike enhetene er like viktige. Et økosystem består av mengde enheter i en form for likevekt eller harmoni. Dette er mest tydelig hos maurene, hvor ulike individgrupper har svært forskjellige oppgaver. Som for eksempel dronningen som bare legger egg, andre arbeidere som forer larver eller drar ut og henter mat.

EVOLUSJONSDRIVKRAFTEN
SOM SELVOPPRETTHOLDELSESKRAFT
PÅ ULIKE PLAN



Slik sett kan man si at jo større enhet, jo større bevissthet. Ønsket om å "bli ett med" noe – eller gå inn i enhet eller samarbeid med noe annet er en viktig drivkraft for å utvide bevisstheten vår og dermed kunnskapsnivået. Vi må også være ett med oss selv på de lavere planene før vi kan få best utbytte av å orientere oss utover. De andre enhetene utenfor oss har også mest utbyte av å bli ett med oss vi først når selv har integrert hele oss selv til en fungerende enhet! Disse ulike nivåene av enhet knytter jeg også opp til naturens fraktalgeometriske former/prinsipper. De lokale forholdene i en elv har noe å si for hele nedbørsfeltets helse.

Det finnes altså ulike enheter uavhengig av hvilket nivå vi ser på. Dersom vi ser på en bedrift er enhetsbegrepet også tydelig. En arbeidsplass har ulike ansatte med ulike oppgaver. Sammen kan de produsere for eksempel en datamaskin. Den regnskapsanvarlige kan det ikke alene, og bedriften kan ikke produsere datamaskinen uten ham eller henne – de trenger at noen sørger for at fakturaer blir sent ut og regninger blir betalt. Dersom det ikke er god kommunikasjon mellom de ansatte slik at de ikke gjør jobben sin i tide eller lar være å gjøre enkelte ting, vil ikke datamaskinen fungere godt eller kanskje ikke i det hele tatt.

Nå husker du sikkert at jeg ba deg være opppmerksom på at mange opplevde enhet med og kommunikasjon med naturen. Det er ikke bare fysisk enhet som organer som blir til en kropp eller kommunikasjon ved ord. Det er opplevelse av åndelig enhet og kommunikasjon gjennom en utvidet del av sanseapparatet vårt. Vi utvider bevisstheten vår til å bli en del av noe mer. Småviltjegeren Eirik jeg intervjuet i Østmarka sa til meg at det var to temaer han var opptatt av. Det var enhetsfølelsen med naturen og kjærlighet. Han ønsket noe mer med en partner enn å bare dele daglige gjøremål. Han ville ha en kvinne han kunne føle åndelig fellesskap med også. Det handlet om enhet med naturen og enhet med en partner. Der man kommuniserer med den andre uten å bruke ord.

Biologen Dag O. Hessen sa noe liknende i sin bok Naturen. Hva skal vi med den:[29]

> Forholdet til naturen kan ha mye til felles med en forelskelse. Savnet, lengselen etter forening, den heftige puls ved synet av den elskede, det inderlige velværet ved å være sammen.

Det er så vakkert at det er til å grine av! Hva er det med denne foreningen eller enheten? Hva vil vi med den? Jeg vil et sted videre med dette.

Jeg ser for meg en god del av kommunikasjonen mellom oss og omverdenen foregår i det ubevisste. Bevisstheten vår kan jeg forestille meg består av mange lag, hvorav de dypeste er

[29] Dag O. Hessen. Natur. Hva skal vi med den? Gyldendal Norsk Forlag AS. 2008.

lengst unna det vi har språk for. På et eller annet ”sted” er skillet mellom det som er oss som individer og det som er felles med andre mennesker. Videre lenger ut kommer vi til det som er felles for alt liv, som jeg nevnte tidligere. Helt ut til å oppleve å omfavne hele jorden (se illustrasjon under). Jeg forestiller meg at vi har tilgang på dette, men ikke sånn uten videre. Vi har en naturlig sanselig avgrensning som menneske, og en sanselig avgrensning mellom det som er bevisst og det som er ubevisst. Av og til er vi ”låst” mellom bevissthetslagene som ligger til mennesket som låste tanker eller følelser som ikke beveger seg. De må komme i bevegelse og det er derfor vi trenger å stimulere alle sansene og fjerne oss fra ”det mentale tankesurret” så ny inspirasjonen kan strømme inn i oss.

Vi må åpne en slags port mellom det ubevisst og bevisste, eller kommunisere med de mer ubevisste delene av sanseapparatet. For å få til en slik bevegelse på de dypere planene, så må vi aktivere denne bevegelsen og her er som sagt hele det utvidede sanseapparatet vårt viktig. Den følelsen som leder oss behøver ikke være noe annet enn noe du liker eller nyter å se på i naturen. Følelsene våre (og andre sanser) kan være innfallsporten til å utvide bevissthetslagene, skape en resonans for så gå i en enhet med noe som gir oss nye perspektiver. Naturen er en ”spaceholder” med naturlige strukturer som sanseapparatet vårt trigges av og som kan starte slike bevegelser i sanseapparatet vårt. Vi henter opp ny informasjon. Trenger jeg inspirasjon til å skrive en tale, så kan jeg gå i skogen og la naturens symbolikk snakke med underbevisstheten min slik at ideene etter hvert dukker opp i bevisstheten min og jeg tar pennen fatt. Vi leter bevisst eller ubevisst etter en resonans eller enhet med noe som kan vekke en flyt i og gjennom oss.

Det kan føles som å være ”på nett” sammen, bare forstå uten å snakke, som når søsteren og jeg lager mat sammen. Vi kan også bli påvirket av noe som ikke føles har betydning der og da, men som kan få det senere. Som en jeg tilfeldig snakket med om naturopplevelser sa: *Jeg får mest ut av dem en stund etterpå. Det er som om det må bearbeides i kroppen først.*

Jeg skal snart forklare en helt konkret sanseegenskap som jeg opplever aktiveres/forsterkes når man går inn i en enhet eller resonans med naturen. Det er opplevelsen av at naturen kan ha en bevissthet. Først, som en innledning, vil jeg en kort tur innom en av de største norske filosofene, Arne Næss og blackfoot indianeren Little Bear som forteller noe mer om bevissthet og vårt mangelsungne sanseapparat.

Finnes bevissthet i alt levende?

Arne Næss, dypøkologiens far, hevder at selvrealisering er et viktig livsmål for alle. Han går såpass langt at han sier: Ved å undertrykke selvrealiseringspotenisalet i et hvilket som helst levende vesen, undertrykker du selvrealiseringspotensiale i deg selv. En av de 8 grunnleggende tesene i dypøkologien er "Alle levende vesener er ett". Vingeslagene til en sommerfugl på en side av jorda kan ha konsekvenser for deg, sies det. Og, det er ikke sikkert det er så dumt sagt. Holder vi tilbake noe i oss selv, holder vi tilbake en ressurs for den enheten vi går inn i. Vi kan gjøre samfunnet mindre rikt, som igjen forplanter seg til neste potensielle "enhetsnivå". Jeg liker å se på det åndelige fellesskapet (enhetsfeltet) på mange plan på kloden som jeg illustrerte tidligere. På øverste plan liker jeg å forestille meg at alle henger sammen gjennom enhetsfelt. Det kan også illustrere jorden som ett økosystem eller super-organisme. Enheten kan finne sted mellom alle livsformer dersom vi åpner for Det stille språkets sansedimensjoner. Når vi gjør det, vil man naturlig føle at man snakker samme språk og at naturen har egen bevissthet. Fordi jeg forestiller meg at dette er en naturlig evne vi har dypt et sted i sanseapparatet vårt, godt under den logiske hjernen. Sannsynligvis går vi inn i en resonans med naturen som danner et felles enhetsfelt når vi har dype naturopplevelser. Det aktiverer en bestemt type puls som gjør at informasjon fra underbevisstheten og naturen strømmer nærmere oss så vi kan bruke den i hverdagen til å forstå oss selv og omgivelsene bedre.

Blackfoot indianeren Leroy Little Bear og tidligere leder av studier av innfødte på universitetet i Harvard ble intervjuet om dialogen med naturen:[30]

> I følge tradisjonene finnes det et ordløst språk som gjør det mulig å bygge bro mellom alle verdenssyn, et språk som kan læres gjennom dialog, man må være villig til å legge tilside fordommer og lytte ikke bare med hodet men også med hjertet. Dialog foregår ikke bare mellom mennesker, men mellom alle levende skapninger og ånder som forbinder oss med og til jorden. Det er bare når en stein begynner å kjenne deg at den vil snakke med deg og fortelle deg sin historie. Dinosaurene døde sannsynligvis ut fordi de glemte eller ikke tok seg tid til å gjøre fornyelsesritualene sine. De innfødte vet veldig godt at alt er i bevegelse, i kontinuerlig flyt. Ingenting forblir det samme. Om vi stoppet opp og tenkte på det, ville vi bare leve i et veldig lite spekter av det som er ideelt for oss. (tiden går forbi oss)
>
> Vi innfødte prøver å fornye forholdene hele tiden, slik at vi lever i en virkelighet som er ideell for vår eksistens. Vi vet at alt er energibølger (energywaves) og disse er det vi kaller ånd (spirit). Det er energibølgene som har visdom, ikke du. Du vet ting fordi du delvis består av energibølger. Vi fungerer omtrent som en leder for disse energibølgene,

[30] Don Hill. Listening to stones. Learning in Leroy Little Bear's laboratory: Dialogue in the world outside. Alberta Views September 2008.

> som en radio, og plukker de opp og sender de videre. Det kommer bare an på hvordan du er "tuned". Den menneskelige hjernen er som en radio parkert på en kanal. Den er døv for alle de andre kanalene. Det er ikke dyrene, steinen, trærne. De sender samtidig på alle frekvensene som er tilgjengelige. Det er derfor folk går ut på vision quests (=dra på en quest for å få svar på spørsmål). Det er derfor jeg kaller på bjørnen, steinene, ørnen så de kan fortelle meg det jeg ellers ikke ville plukket opp. Det er der vi får vite hvor vi finner det jaktbare viltet. For kunnskapen ligger utenfor vårt frekvensnivå.

Jeg ser for meg at vi logger oss på med en annen frekvens ved å bli ett med de livsformene som ikke er like oss selv. Det får meg til å tenke på at dypt i de genetiske røttene våre har vi kanskje minner om den gangen alt liv var samlet som en liten celle i havet. Fra før det var det bare uorganiske forbindelser som mineraler og vann. Fra den første cellen skal i følge naturvitenskapelige teorier, alt liv ha utviklet seg. Er det slik at en plass i sanseapparatet vårt deler vi en felles måte å kommunisere på som vi har bevart fra den gangen alt var det samme? Har vi adgang til å gå tilbake til dette felles språket selv etter millioner av år adskilt? Er det en drøm eller er det en annen grensesprengende virkelighet? Eller er det naturlig fordi alt i bunn og grunn består av de samme elementære partiklene bare satt sammen på forskjellig måte? Uansett, jeg elsker tanken på det!

Tanken om at vi har tilgang til selve kilden gjennom sanseapparatet vårt er sannsynligvis veldig gammel. I følge en legende som formidler før-buddhistisk tibetansk filosofi er all informasjon som noen gang har eksistert tilgjengelig gjennom en bestemt bevissthetstilstand som kalles Bamso.[31] Denne informasjonen kan vi nå blant annet gjennom meditasjon og våkne drømmer. I denne drømmetilstanden føler vi oss hele fordi vi ser den fulle sannheten og er ikke begrenset av følelser som skyld og frykt. De mener vi er delt i to og kan bevege oss fritt mellom drømmetilstanden og det livet vi lever utenfor drømmetilstanden. Om vi trener oss kan vi huske i den ene tilstanden at vi også lever i den andre. Begge bevissthetstilstandene er like virkelige.

Jeg får også lyst til å sitere Spinoza i denne sammenhengen:[32]

> The highest level of knowledge, for Spinoza, is direct intuitive knowledge of individual things and this is clearly a mystical kind of knowing. The subject/object distinction disappears – actually, one goes beyond all conceptual knowledge, and experience the 'union of the mind has with the whole of nature', and only at this level there is 'understanding'.

[31] Asanaro. *Bamso. The art of dreams*. Penguin Groop Inc, New York. USA. 2009
[32] Margareth Colquhoun. *Reading Nature as a text – Goethe's science today*. s. 33-38 New View (2003)

For å få til denne kommunikasjonen med annet liv må vi legge vekk det som skiller oss fra andre arter – vårt verbale språk og logiske hjerne blant annet. Vi må tilbake til en grunnform i oss, det grunnleggende nervesystemet og sikkert enda dypere enn som så for å få tilgang til det felles språket. Når vi er i dette felles språket, eller denne sansen, virker det for meg som om det er vanlig og naturlig å oppleve å kommunisere med annet liv slik som trær, tiurer og blomster. Men, det behøver ikke nødvendigvis være slik. I det man føler at man kan kommunisere med noe, så vil det være naturlig å si de er bevisste vesener. Nettopp fordi man føler man kan ha en form for kommunikasjon. Det er ikke vitenskapelig bevist at vi har genetisk hukommelse tilbake til opprinnelsen som gjør at vi har tilgang på et felles språk, selv om jeg heller ikke tror det er motbevist. Men, det er ikke poenget her å bevise det. Poenget er å reflektere rundt hva det likevel kan være og hva som åpner seg når mange, meg selv inkludert, føler de kan kommunisere med eller føler de er ett med arter i naturen.

Dersom vi tar utgangspunkt i en slik felles sans i oss, vil man kunne si at objektivt sett, så har alt bevissthet og dermed også liv! Dersom vi tar utgangspunkt i den sanseegenskapen som lager modeller og formler og begreper basert på de rent fysiske observasjonene, så har ikke trær bevissthet. Det er fordi vi ikke klarer møtehele treet med den sansen – fordi treet ikke har utviklet et slikt tilsvarende språk eller sans! Da går det ikke an å kommunisere (tysk og kinesisk går heller ikke om hverandre), eller oppleve at det i det hele tatt foregår en kommunikasjon. Akkurat som da jeg med bind for øynene åpnet for en annen sansevarhet i meg som gjorde at jeg kunne føle at jeg gikk over ruinene av en bygdeborg, eller kunne gå presist på stien og ikke utenfor.

I denne formen for kommunikasjon eller åndsbevegelse, ligger også opplevelsen av det jeg kaller for energifelt. Det er noen sansefenomen som jeg opplever som gjennomsiktige mer eller mindre utflytende former som jeg knytter til livsprosesser. Du vil se illustrasjoner litt lenger ned.

Først skjønte jeg ikke så mye av hva det var jeg opplevde når jeg fornemmet ”noe annet” og ble usikker. Etter hvert har jeg blitt modigere, og særlig etter de intervjuene jeg har gjennomført. Peder for eksempel sa det så veldig lett og enkelt: *Ting har blitt tydeligere etter hvert. Først ser man jo ingenting annet enn bare trær. Men så begynner man plutselig å se andre ting!*

De er synlig for meg via det jeg kaller det indre øyet, eller en annen sanseegenskap ved øyet enn den jeg vanligvis bruker. Jeg ”ser” de, men er samtidig klar over at det har med en annen type fysikk å gjøre enn de vanlige fysiske omgivelsene. Andre kan oppfatte det samme grunnfenomenet på andre måter. Jeg opplever de er knyttet til direkte læring og kommunikasjon utenom via de reflekterende evnene våre. Jeg ser for meg at de går rett i nervesystemet og følelsene uten å gå via tankene først. En form for direkte læring eller

sanseobservasjon. (For øvrig slik som også speilnevron mekanismen antas å være, uten at jeg skal trekke noen hastige slutninger.) Det er i alle fall den eneste forklaringen jeg har til nå på hvorfor jeg følte bygdeborgen ved å begynne å gråte og at jeg fulgte stien uten å vite det (på tross av at jeg hadde bestemt meg for å gå utenom!).

Det er nok en rekke av sanseopplevelsene våre som vi ikke har hatt gode vitenskapelige beskrivelser av. Men, tiden går fremover og det er mye spennende forskning på gang. Når jeg sa over mange opplevelser ikke kan forstås ved hjelp av formler og vitenskapelige beskrivelser, så er det altså en sannhet med modifikasjoner. Noen forskere er uenige med meg i det, og mener vi kan forholde oss til og forstå den åndelige delen av oss med nettopp fysiske lover og naturvitenskapelige begreper. Flere forskere på energifelt, herunder Bruce Lipton (se senere), Audun Myskja (se senere) og Mae-Wan Ho[33] mener energifelt er en del av alt levendes fysiologi og at det foregår en informasjonsutveksling via dette energifeltet.

Jeg vil ta for meg tre veldig konkrete eksempel fra intervjuene mine på en slik energiutveksling under naturopplevelser. Det kan illustrere hvordan vår åndelighet, vår fysiske kropp og følelser er knyttet sammen til en enhet. Friluftsliv og naturopplevelser herunder energifelt er helbredende prosesser for hele pakken av hva det vil si å være menneske. Indianer Leroy Little Bear, som jeg har nevnt over, brukte noen av de samme forklaringene for å forklare kommunikasjon mellom alt levende. Apropos felles natursyn med naturkulturer, slik som jeg nevnte tidlig i teksten.

Hva har energifelt med friluftsliv og helse å gjøre?

Energifelt har veldig mye med friluftsliv og helse å gjøre. Energifeltene tror jeg er en av naturens biologiske strukturer som vi kan kommunisere med på et dypere bevissthetsplan som åpner seg naturlig når folk flest driver friluftsliv. Forskerne forstår ikke hvorfor friluftsliv kan ha en så positiv effekt på vår psykiske og fysiske helse.[34] Jeg har til nå ikke sett forskningsmateriale som krysser energifelt, helse og friluftsliv. Jeg tror at de kan være med på å forklare en del av den helsefremmende virkningen av friluftsliv. Denne oppgaven er kanskje den første som tar frem denne sammenhengen? Dette er for meg rosinen i pølsen og en viktig bærende element i broen mellom naturen og mennesket.

Ett av spørsmålene jeg hadde i bakhodet for de 6 første intervjuene var om de opplevde energifelt. Da jeg så hvordan energifeltene i naturen begynte å bevege seg som svar på nærværet til to av dem jeg intervjuet, ble jeg veldig glad! To brukte ordet energifelt om noen

[33] Mae-Wan Ho. The Rainbow and the worm. The physics of organisms.(3rd edition). World Scientific publishing. Singapore. 2008

[34] Miljøverndepartementet i samarbeid med Nordisk ministerråd T-1474. Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse. Rapport fra det nordiske miljøprosjektet ”Friluftsliv og psykisk helse”. 2009

typer bevegelser de opplevde, men de andre 4 hadde opplevelser som jeg kan knytte til disse, men uten at de kalte det energifelt. Dette kunne være anledninger der de følte ”et felt”, ”lys”, ”tilstedeværelse”, ”noe”, ”ett eller annet” som de sa påvirket dem fysisk eller følelsesmessig. Gå gjerne tilbake til noen av de første sitatene for å se hva jeg mener. Men, det helt tydeligste eksemplet kom frem med Kaja. Det var hun som jeg intervjuet to ganger og som søkte automatisk opp bjørk, mose og vann begge gangene.

Hun startet med å la seg fasinere av vannet og mosen og pratet om hvordan de virket inn i økosystemet i naturen. Videre begynte hun å føle fornemmelser i kroppen som hun relaterte til egen fordøyelse. Hun ble kvalm og vi begge hørte hvordan magen hennes rumlet. Etter hvert sanset vi begge energifeltene som gikk mellom magen hennes og mosen og vannet (se illustrasjon). Hun fikk både tilført energi, og energistrømmer gikk også fra magen hennes via mosen og til vannet. Skillet mellom naturen og henne ble visket ut i det hun lot seg fasinere av naturomgivelsene og energifeltet ble dannet mellom henne og naturen. Hun gikk inn i en resonans og energetisk enhet med mosen. Hun sa hun følte seg forbundet med all mose i skogen. Det var ingen illusjon, men en virkelig åndelig energiopplevelse. Hun mente også at den helbredende virkningen på fordøyelsen hennes kunne fordype seg, men da måtte hun ha lenger tid sammen med mosen. På neste side finner du utdrag fra dette intervjuet som vil flere detaljer.

Illustrasjon av energifeltene mellom Kaja og mosen/vannet

I intervjuet med Sofie ble det tydeligere for meg hvordan smerter i kroppen er knyttet sammen med følelsemessig tunge situasjoner som ikke er forløst, og hvordan energifeltene går inn i kroppens vev og gjør sitt eget forunderlige helbredende arbeid med å forløse følelser og gi ny energi. Jeg forstår godt hvorfor folk tyr til religiøse begreper når de beskriver det de opplever i naturen. For naturens evne til å svare på våre behov, er uforståelig. Jeg er mektig imponert over hvordan vi er forbundet med naturen.

Sofie var i ferd med å komme seg over en ulykkelig kjærlighet. Under turen vi gikk på var det spesielt en halvt nedbrutt stokk som fanget hennes oppmerksomhet og fasinasjon. Under gjentar jeg noe av det hun fortalte da hun opplevde denne stokken. Jeg har sitert henne opplevelse tidligere, men etter at jeg har introdusert energifeltene, så får det en ny helhetlig forståelse.

Utdrag av intervjuet med Kaja.

Kaja: Så følte jeg at jeg plutselig nesten ble helt kvalm og var rett inn i magen min. Inn i fordøyelsen min (hun tar seg på magen). Så da tenker jeg at ja det er ett eller annet her som skal fordøye og fornye med den mosen og vannet. Det er en sånn kraft. Og hvor viktig den er her ute i skogen for nettopp å holde på vannet og være med på å lage god skogbunn. Men inni meg kjente jeg noe her øverst i magen som blir heftig. Samtidig forfriskenede - det rennende vannet. Sist så var det mer stillestående kulp. Her er det veldig godt at vannet renner.

Meg :hvordan relaterer du mosen til fordøyelsen, eller er det ingen relasjon der?

Kaja: Nei, det vet jeg ikke. Det er noe med den strømningen i mosen. Jeg kjenner det noe innmari her, inni magen min (hun tar seg på magen), hva gjør den med meg da?

Meg: Når du satt der (og jeg stod et stykke unna), så var det som om jeg så at magen din ble en del av en strøm som gikk her.
(../..)
Kaja: Strømningen fra torvmosen går ned i vannet og rundt, nesten som en forlengelse av strømningen i vannet. Den kommer nedenfra, mens bjørnemosen går mer opp og henter mer ned. Torvmosen renser og fordøyer ett eller annet, mens bjørnemosen er annerledes. Den løfter mer opp og fornyer. Den henger sammen med fordøyelsen, men er en større del av luft enn vann. (tydelig romlelyd fra magen igjen)

Meg: Oj det romler fra magen din!! (latter) Kjenner du det skjer noe nå? Føler du den kan ha en helbredende virkning på magen din?

Kaja: Ja, jeg tror den kan det faktisk. Jeg føler meg uvel. Den kan nettopp det å løsne opp i noe slagg, sette ting i bevegelse på en rolig måte. Jeg føler meg veldig nær mosen nå. Dens funksjon blir tydelig for meg. Jeg tror den renser magen min ved at noe gammelt strømmer via vannet ned og noe nytt stiger opp. Jeg ser bevegelsen som en lemniskateform ut fra det punktet der opp-og-ned samles. I dette punktet er forvandlingspunktet og der beveger det seg et liggende åttetall i og utenfor magen.

Den morkne stokken som er på vei til å bli brutt ned, ga henne assosiasjoner til liv-død-liv prosesser. Legg også merke til hvordan fysisk smerte i kroppen oppleves å være knyttet mot følelsestilstander:

Jeg har en smerte i armen min, jeg kjente det ikke da jeg satt meg ned, men da jeg reiste meg kom følelsen tilbake. Det er en sorg i armen min. Det handler om noe jeg skal

> slippe. Noe som skal dø for at noe nytt skal vokse frem. Det er tungt og vanskelig. Det er en sånn overgivelse som ligger der. Det er bare å gi seg over og det er helt naturlig. Dette er nok sikkert en reaksjon på den uroen jeg hadde i natt. Jeg snakket med ham i går og fortalte at jeg gjør det slutt.

Sofie satt lenger og dvelte ved fornemmelsene som stokken ga henne. Jeg stod i god avstand for ikke å forstyrre. Med ett la jeg merke til et lys (energifelt) som kom ned i henne, sirkulerte i bekkenet og opp og ut av henne igjen. Da hun selv fortalte etterpå at hun selv fornemmet at et lys hadde strømmet ned i henne til magen, ble jeg overrasket men glad over at vi "tilfeldig" hadde opplevd det samme.

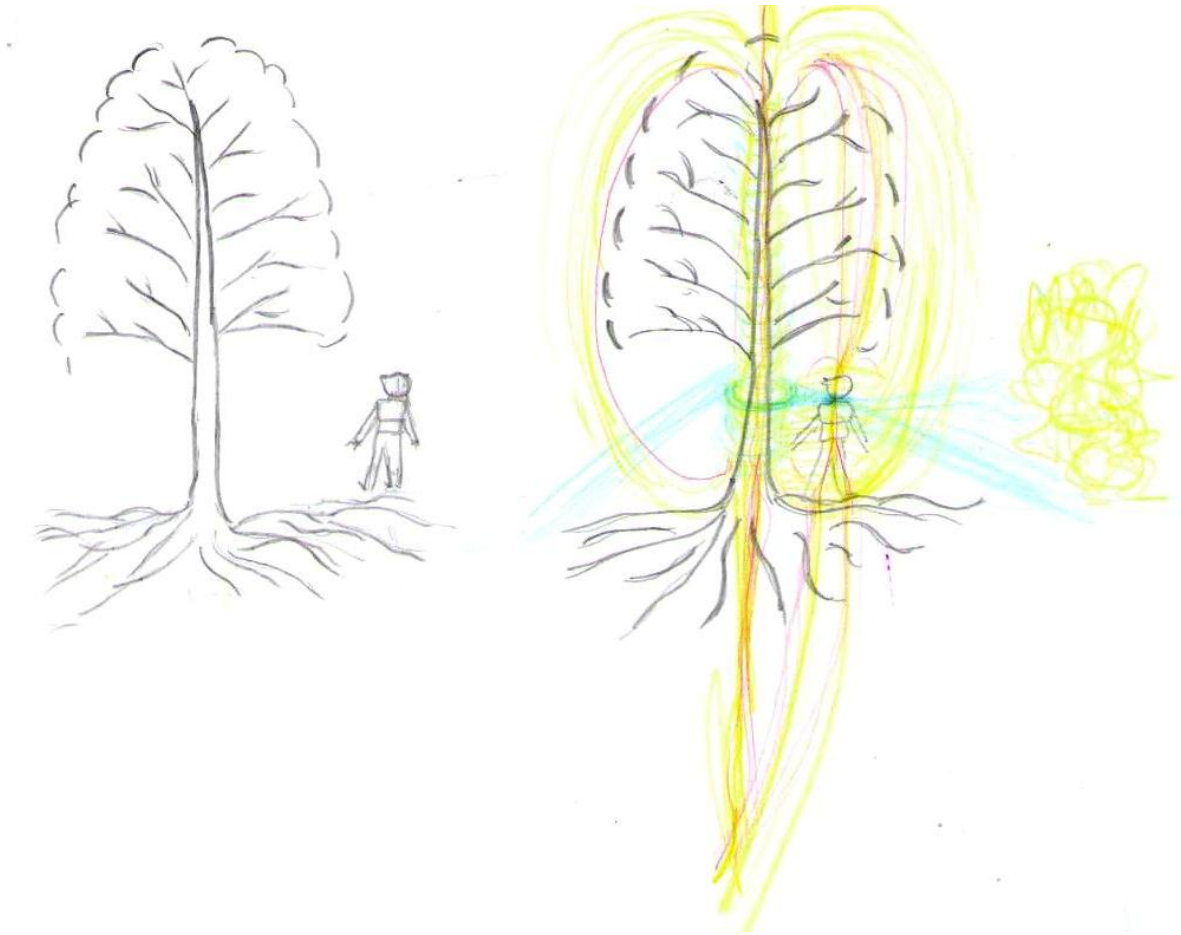
Peder jobber som førsteamanuensis på et universitet. Han derimot brukte energien i naturen svært bevisst for å opprettholde mer livsenergi og få et sterkere fundament i seg selv. Han måtte bare huske å gjøre dette ofte, sa han. Og her er oppskriften hans for mer livsenergi:

> Det stedet det er tydeligst, er på Grand Canaria. Der er elementene så tydelige. De vulkanske bergartene, brenningen og sjøen og solen er så sterke. Det er lett å meditere på alt samtidig. Noen steder er det som om det er en trakt som alt strømmer inn mot et punkt, og bare kommer til deg. Jeg har oppmerksomheten på milten, på undersiden av brystbeinet, og der tar jeg inn elementenes energi mens jeg går frem og tilbake langs stranden. Så går jeg energien inn i kroppen.

Energifeltene er en kommunikasjonsform mellom oss og alt levende som jeg opplever går direkte inn i kropp og sjel. Når vi driver friluftsliv bader vi i det! Når vi retter fokuset vårt mot noe vi liker i naturen, er vi med på å starte en kommunikasjon via disse åndsbevegelsene eller energifeltene. Intuitivt trekkes vi mot et sted vi liker oss. Men dette kan også brukes mer bevisst ved å rette fokuset, slik som Peder.

Jeg har forsøkt å illustrere et mer generelt energifelt rundt et tre for å vise hvordan vi "blir ett med" treet. Fysisk er vi det ikke, men vi er ett på et åndelig plan. Idet vi gjør det utvider vi bevisstheten vår til å inngå i et enhetsfelt (energifelt) med treet.

Slik kan en typisk friluftslivsopplevelse illustreres når vi inkluderer åndsbevegelsene til energifeltene.



Treet til venstre illustrerer hvordan vi er vant til å se et menneske og et tre sammen. Høyre tre illustrerer hvordan en naturopplevelse kan se ut når energifeltene er tegnet inn. En typisk fornemmelse fra en som er åpen for sansene kan være slik: "Det er som om noe mykt legger seg rundt halsen, og det kribler i kroppen og jeg føler meg som en del av treet, som om jeg er en del av stammen".

Energifeltene vekker selvfølgelig en stor nysgjerrighet i meg som naturforvalter! Hvordan kan vi forstå økosystemet og samspillet mellom artene dersom man studerer det via energifeltene? Men, nok om det i denne omgang!

Jeg har lyst til å utfylle min opplevelse av energifeltene og andre åndsbevegelser som kan opptre i Det stille språket med hvordan andre ser det. Det kan være med på å sette det i en enda større sammenheng og gi en utvidet forståelse.

Natural horsemanship

I en film jeg nylig så, "The path of the Horse" forklarer Linda Kohanen om den gangen hun forstod hvordan man kan kommunisere med hester gjennom følelsene.[35] Hun har drevet med hester siden hun var liten. Kohanen forklarer det slik: "Følelser forplanter seg i lufta som lydbølger og hestene plukker det opp som et språk. I det jeg var i hestenes sfære og tunet inn på hestene og miljøet rundt, så kunne jeg begynne å bruke følelser som et språk

[35] The Path of the horse. Stormy May productions 2008. www.stormymay.com.

jeg også." Det var en episode som gjorde henne oppmerksom på denne type kommunikasjon: Hun stod og klappet på en av hestene sine og forklarte hun hadde et åpent meditativt sinn. Det var flere hester rundt som beitet, slik at de var en del av en flokk hester. Plutselig la hun merke til at en av hestene løftet hodet og ble var noe. En sjokkbølge kom rett mot henne og traff henne i magen. Hun ble livredd og var på vei til å springe. Da så hun at hele flokken reagerte spontant og var på vei bort de også. Hun lurte på hva som kunne være så farlig og stanset opp. Da så hun en syklist som kom i stor fart.
Hun ble beroliget. Da hun snudde seg så hun at hestene hadde stoppet de også. Hun trodde at hestene allerede hadde fått beskjeden fra henne fordi hun var avslappet og de følte hennes ro.

Kohanen mener også at når vi åpner for denne type kommunikasjon som hun beskriver med hestene, så åpnes en strøm av inspirasjon. Den meditative og avslappende tilstanden hun beskriver, er kanskje det samme vi oppsøker for kontemplasjon i naturen. Da åpner Det stille språket seg med naturen der vi kan kommunisere med naturen. I denne typen stillhet, som på ett plan er langt fra "stille", så finner det sted en masse utveksling som vi bare mer eller mindre er bevisst. I dette rommet vi åpner for de selvhelbredende kreftene våre i samspill med omgivelsene/naturen.

Energimedisin og nyvinninger innen naturvitenskapen

Overlege Audun Myskja bruker energifeltene han ser rundt folk som en støtte i behandlingen. Han er en av de som praktiserer energimedisin. Han leser pasientenes energifelt for å få innblikk i deres tilstand og kvaliteter som menneske. Han bruker energiteknikker for å rette opp ubalanser. Under enhetsterapiutdannelsen lærer man om hvordan energifeltene knytter kropp, følelser og sinn sammen. Enhetsterapi søker å forene åpenhet for spirituelle og utenomsanselige erfaringer med en stringent og vitenskapelig ramme[36].

Cellebiolog Bruce Lipton beskriver med vitenskapelige begreper hvordan kroppens energifelt er knyttet sammen med våre tankemønster, overbevisninger, kjemiske reaksjoner i kroppen, genenes aktivitet og fysiske og psykiske helse[37].

Lipton forklarer at materie i universet som planter, mennesker, dyr og steiner utstråler energi. Han går til kvantefysikken som beskriver at et atom består av en vortex av energi (som består av kvarker og fotoner) som konstant spinner og vibrerer. Ethvert atom har sin særegne utstråling, og jeg tolker han dit hen at enhver kombinasjon av ulike atomer (som f.eks de ulike artene våre), vil ha særegne energifelt. Materie og energifelt er så

[36] www.livshjelp.no
[37] Bruce Lipton. The biology of Belief. Unleashing the Power of Conciousness, Matter and Miracles. Hay House UK Ltd, London. 2008

sammenvevd at det er umulig å se på de som uavhengige enheter, sier Lipton. Kropp og sinn er ett, med mine ord. Alle organismer kommuniserer og leser miljøet ved å vurdere energifelt. Men, sier han, siden vi mennesker er så avhengig av et muntlig og skriftlig språk, har vi neglisjert sansesystemet vårt som kommuniserer med energi.

I dette energifeltet mener Lipton, ligger vår evolusjonære drivkraft. Det er dette feltet som bestemmer hvilke gener i oss som skal uttrykkes sier han. Hans forklaringsmodell hører hjemme i epigenetikken som jeg ikke tar for meg her. Jeg berører den i neste hoveddel for enhetsterapeuter.

Teorien han fremstiller i boka støtter at vi kommuniserer med naturen gjennom et felles språk, der energifeltene er en del av det, og at dette kan være en del av vårt evolusjonære selvhelbredelsessystem. Gjennom denne kommunikasjonen kan naturen være med å helbrede fysisk sykdom helt ned på genetisk plan og den kan helbrede psykiske traumer, justere feilslåtte forestillinger om verden og påvirke følelsestilstanden vår.

Tradisjonelle healere

Joralf Gjerstad, også kjent som "Snåsamannen", forteller at han ser energi rundt planter og mennesker. Aura fenomenet er så langt jeg ser det også knyttet opp mot energifeltene. Marcello Haugen var i forrige århundre kjent i Lillehammer området for å være synsk og å kunne helbrede. Han så også et "tåkebilde" av menneskene som han knyttet til selve livskraften i mennesket, men han snakket ikke om det. Marcello skriver dette om seg selv:

> Det var også en raritet at han kunne se en menneskeliknende skikkelse bak ethvert enkelt menneske. Denne tåkeskikkelsen var helt lik det fysiske legemet, men den var gjennomsiktig. Det var dette tåkelegemet som hadde liv, og som bestemte alle bevegelsene til legemet.(..) Han skjønte at dette var noe han måtte bære med seg, alene – og alltid tie om.

Jeg synes tiden er inne nå til å trekke energifenomenet inn i den dagligdagse talen og prøve å plassere den i en forståelig sammenheng. Jeg regelrett vibrerer av entusiasme over noe som kan være med på å utfylle virkelighetsforståelsen, og gleder meg til å fordype meg ytterligere i denne materien! Særlig siden jeg opplever at det kan være med på å forstå mekanismene bak hvorfor friluftsliv er så bra for helsa og være en viktig lenke for å forstå hvordan vi er forbundet med naturen. Ut fra intervjuene mine ser det ut for at man kan lære seg å bruke denne delen av selvhelbredelsesmekanismen i større grad, og det vil være spennende å forske videre på dette temaet. En slik medisin er også gratis.

Før jeg avslutter denne delen vil jeg ta for meg et siste interessant tema. Det er mytologiens rolle i naturopplevelsene. Markaloven åpner gjennom paragraf 11 for å verne naturområder

av spesiell opplevelsesverdi. Eventyrskogene, et begrep som naturvernforbundet har laget, er opphavet til denne verneparagrafen. I forarbeidene til loven står det at man blant annet skal legg vekt på å ta vare på "spennende og trolske" områder og områder som er stille[38]. Dette er områder som skal appellere til de dypere sansene i oss! Som statlig naturoppsyn er dette også ett av de områdene jeg skal ha ansvar for å informere og veilede om. Fylkesmannen i Oslo og Akershus har en verneprosess på gang nå. Et utvalg områder blir sannsynligvis foreslått vernet gjennom denne loven om ikke så lang tid.

Men hvorfor er den mytologiske naturen viktig for oss?

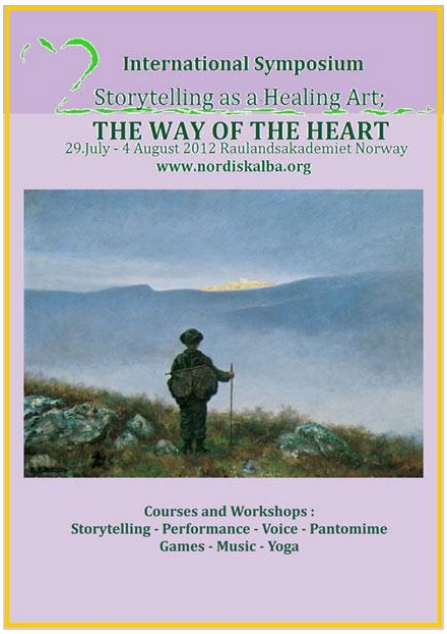
I alle kulturer har det blitt fortalt historier som har en underliggende visdom. Selve visdommen ligger ikke i ordene, men det ligger i det som holdes språkløst mellom linjene. Det er ikke meningen å si at det faktisk finnes en ildsprutende drage eller annet vesen du kan møte på vei hjem, men det handler kanskje om å overføre en livsvisdom som man trenger i hverdagen. Selv om jeg er den første til å innrømme et en del av våre eventyr kanskje ikke har mer enn underholdningsverdi i dag. Men, tidene forandres, og det bør også eventyrene. Derfor er det best å selv få førstehånds opplevelse av dem ute i naturen, ikke sant? Vi går nå inn i dragenes verden!

Inn i dragenes verden

Mytologiske vesen som huldra, nøkken, nisser, engler, midtgaardsormen og andre mer eller mindre formløse "skikkelser" har en viktig plass i de utvidede sansenes biologi og for vårt selvhelbredelsesapparat.

Forleden dag fikk jeg en invitasjon til et symposium i *fortellerkunst som helbredelse - Storytelling as a healing art*. Symposiet organiseres av ALBA *Allians för Läkande Berättande i Norden.*[39] Formålet med symposiet er å utvide forståelsen av hvordan historiefortelling brukes over hele verden. Som en motvekt til den elektroniske verden, sier de, vil symposiet lage et rom for historiefortelling og - lytting for å forsterke hele vårt menneskelige vesen. En ny verdensomspennende impuls for historiefortelling er i vekst for å lage en motvekt til mange nedbrytende krefter, mener de. Den forsterker evnen til å stå i endringer og vil gi oss viktig inspirasjon.

[38] Ot.prp. nr. 23 (2008–2009) Om lov om naturområder i Oslo og nærliggende kommuner (markaloven)
[39] www.nordiskalba.org



Om symposiet:
Myths, legends and stories have helped us through many ages to grasp the mysteries of life. They inspire the heart and imagination to create space for authentic meetings, where we can realize what it means to be more fully human. As they help us to reclaim and reinvent the past, we see before us healing vistas of the heart's warmth and majesty. You are invited to discover the space within you where the sacred fire of life burns with tireless wisdom and confidence.

Finnes mytologiske skikkelser som fremkommer i myter over hele verden i virkeligheten, eller virker de bare inn i vår psykologi? Svaret mener jeg er ja, begge deler. Motstanden mot at slike skikkelser ”finnes” tror jeg skyldes en misforståelse og mistolkning av hvordan sanseapparatet vårt fungerer og hvordan informasjon overføres underbevisst til oss. Men, jeg kan vel ikke annet enn å snakke for meg selv! Jeg har selv strittet i mot å ta inn sansesignaler som sanseapparatet mitt omformer til mer eller mindre bevisste skikkelser. De finnes jo ikke! Er jeg helt gal og fullstendig helt fra forstanden? Og, det er akkurat det jeg fant ut at jeg var. Disse opplevelsene var helt gale å forstå med forstanden. Disse skikkelsene er naturlige sanseopplevelser i oss i dypere lag i sanseapparatet, som jeg skal utdype helt til slutt etter eksemplene. Det er også via dette mytologiske symbolspråket, at vi kan klare å bevege bevisstheten slik at vi kan se oss selv som individ, vår kultur og vår art utenfra. Og vi kan kanskje også få informasjon om de omkringliggende omgivelsene via et slikt symbolspråk. Mytologiske skikkelser er en form for biologi som ikke eksisterer for eksempel innenfor det tradisjonelle biologiske artsbegrepet, fordi den bare definerer levende vesen som vi sanser med øynene og ørene og ved å kjenne at de er fysiske. Man kan si at det kan finnes ulike naturvitenskapelige lover for de ulike sansenivåene. Og, det er det jeg i denne oppgaven sier noe om.

Den tradisjonelle biologien definerer en biologisk art på en slik måte:

> En art er en gruppe av en eller flere naturlige populasjoner som innbyrdes krysses og som er forplantningsmessig isolert fra andre slike grupper[40].

Den tradisjonelle naturvitenskapen har også andre artsbegrep avhengig av hvilket ståsted man velger. Dette kan være for eksempel det evolusjonære/fylogenetiske artsbegrepet.

[40] Eline B. Hågvar. Det zoologiske mangfoldet. Dyregruppenes systematikk, bygning og biologi. Universitetsforlaget, Oslo. 2. opplag. 1996.

Når vi åpner andre sanser i oss så åpnes rett og slett enn annen dimensjon som har en helt annen funksjon. Det går ikke an å si at den ene eller andre ikke finnes. Begge er der, og kan ikke sammenliknes!

I disse skikkelsene/symbolene ligger det pakket inn visdom som ikke kan nå oss på annen måte enn gjennom et symbolspråk. De kommuniserer med oss på sanseplan som vi ikke alltid er klar over der og da, men som kan gi seg til kjenne senere når kroppen har bearbeidet det og det faller på plass i ens hverdag. Det er derfor vanskelig å forske på dette! Det kan se ut som om disse mytologiske vesensformene er viktige formidlere av visdom av informasjon og som springer ut fra et kollektivt eller kulturelt plan.

Ingen av dem jeg intervjuet hadde slike opplevelser. I Per Eivind Hæstnes masteroppgave i naturopplevelser var det en som hadde opplevelser av bevisste vesener.[41] Jeg forstår det slik at Per, som informanten het, opplevde at slike vesener fremkom som et slags symbol for egenskaper i landskapet, herunder om det er vann, skog og så videre. Det sa altså noe om området på en symbolsk måte i stedet for gjennom øynene og objektive begreper. Før jeg går over til en av mine egne opplevelser, så siterer jeg fra Hæstnes sin masteroppgave:

> Slike fornemmelser oppstår hos Per i møte med forskjellige steder som innehar forskjellige kvaliteter, og forskjellen på stedenes stemninger knyttes an til en kommunikasjon med vesener. Denne formen for kommunikasjon, som hos informanten tidligere var en udefinert masse, har utviklet seg til en mer strukturert og ordnet virkelighet, som er ”befolket” av reelle åndsvesener og som det er mulig å kommunisere med på et intuitivt plan. Vesenene er flere, forskjellige og har forskjellig tilknytning til forskjellige naturelementer, jord, luft, vann, ild, han kaller dem elementærvesener som er tilknyttet de fire elementene.
>
> Han kunne også kalt dem ”haugfolk” og ”tusser” og lignende, slik som i gammel folketro, men mener at hovedpoenget er å bringe det inn i en bevisst opplevelse, slik at det ikke bare blir noe gammelt, en gammel forestilling som tilhører fortiden. Han tror det er feil, og at det er viktig for de som er opptatt av natur i dag å se uten de fordommene som de gamle forestillingene gir, - at en hulder for eksempel ikke ser sånn eller slik ut. Han sier at det ikke er på det nivået, men at de har vist seg slik for oss av forskjellige grunner.
>
> ”Men dette er jo åndsvesener og de har ikke noe fysisk skikkelse, det er ikke sånn at de ser slik eller sånn ut, men vi ser dem slik eller sånn. De som ser da!”

[41] Per Eivind Hæstnes. Naturnærværet. En undersøkelse av naturopplevelsens egenart. Mastergradsavhandling i idretts- og friluftslivsfag. Høgskolen i Telemark, Avdeling for allmennvitenskaplige fag Institutt for idretts- og friluftslivsfag. 2011.

Jeg har hatt flere opplevelser av vesen. Særlig en opplevelse gikk dypt inn på meg. Det var opplevelsen av en drage jeg fikk da jeg var på Grand Canaria på ferie. Oppe i fjellene på en liten meditasjonstur opplevde jeg dette. Det er en av de kraftigste mytologiske opplevelsene jeg har hatt! Dette var tydelig et symbolspråk som ikke nådde min logiske hjerne! Det fremstår som en uforklarlig opplevelse jeg nesten ikke våger skrive om:

> Drageliknende vesen. Jeg så den først foran meg og den lagde en meget kraftig energistråle den sendte fra seg selv til et punkt rett foran meg. I punktet var det en enorm konsentrasjon av energi. Det er så intens og vil gi meg noe, overføre noe, det er så jeg føler jeg ikke har noe valg og må stå og ta i mot, den er ekstremt hissig og utålmodig, det er masse masse-masse kunnskap, som om det bare renner inn. De har ventet på meg. Det er ildkraft, det er flyving og fart og vannvittig voldsomt så jeg kjenner det i mellomgulvet og solarplexus. (..) Det er ildkuler. På innsiden av ildkula går det en spiral, som om det bare detter informasjonspakker ned. (...) De kan vise hva de er gode på, hva de liker, kvalitetene sine. Nå begynner de å leke seg, fly og danse! Det er flere av de, det er et stort dragesamfunn som om dalene er fylt av de! De er så glade for å bli sett! Jeg får innblikk i deres dragesamfunn og hverdag. (...) Fra å virke skremmende, endret de seg til noen av de mest kjærlige vesenene jeg har møtt.

Jeg vet ikke helt hva slags kunnskap som rant inn i meg. Det er som om den har spredd seg rundt i kroppen og sinnet mitt som en katalysator for andre dypereliggende prosesser. Kanskje dukker de bare opp som nye hverdagstanker uten at jeg kan knytte de til denne opplevelsen?

Zoolog Torfinn Ørmen har fordypet seg i dragemyten.[42] Grunnen til at alle kulturer har drager som ett av sine mytologiske skikkelser er ukjent mener han, men det kan være en genetisk nedarvet figur som stammer fra da vi levde som apekatter i trærne. Det nye spillet Dragon Age Origin, og selve hovedspillet for mange, World of Warcraft, gir oss mennesker mulighet til å slåss med de gamle fabeldyrene som nesten alle mennesker på jorda har et slags forhold til. Ørmen tror vi fremdeles trenger dragene i bevisstheten vår, for å få utløp det litt ville dyret i oss, som ligger på vent når vi pusler med tamme ting som skolearbeid og jobb. Jeg gjorde et søk på drager på nettet, og fant ut at det finnes flere godt beskrevne meditasjoner som går ut på å få kontakt med det dragene representerer for vårt menneskelige sinn. Jeg fant til og med en svært lystelig og varm bok om dragenes biologi, ”Dragonology” som var skrevet på en gjennomført ”vitenskapelig” måte som om drager var faktiske fysiske vesen!

Som med alt annet er det viktig å ikke låse tolkninger av å oppleve en mytologiske skikkelse i faste beskrivelser. De er ”noe”, kall det gjerne energiformer i stedet, som er i stadig

[42] Torfinn Ørmen. *Drager. Mellom myte og virkelighet*. Humanistisk forlag, Oslo. 2003

bevegelse og som utvikles i et samspill mellom vårt sinn og ”noe” bakenfor og totalt utenfor den menneskelige sansesfære. I møtepunktet mellom ”det der ute” og vårt sanseapparat opptrer mytene, som mellomstasjoner for formidling av informasjon til ulike dimensjoner av sanseapparatet vårt. Det er kanskje derfor samme typen skikkelser har ulike definisjoner i ulike kulturer. Drager i Kina er stort sett vennligsinnede (slik som min!), mens i resten av verden kan de være skrekkelig ufyselige! Slik sett kan man si at de mytologiske vesenene er menneskeskapte. Men det er bare en del av sannheten. Fordi de skapes sammen med en motpart, noe bakenfor, som vårt menneskelige sanseapparat ikke har kontakt med. For oss opptrer de med det bildet vi får av de på grunn av vår begrensning i visualiseringssansene våre. Hvordan ser et tre ut for en flue, for eksempel? Sannsynligvis helt annerledes! Hvordan sanses et tre for et annet tre? Ikke som vi ser det i alle fall! Så objektivitet er ikke annet enn konsensus om hvordan noe ser ut ved å bruke en bestemt sans. Vi som mennesker har mange ”objektiviteter”: Vi har syn, vi har hørsel og vi har evnen til å se energier på ulike måter. Når vi føler eller ser nærvær av åndelige eller mytologiske vesen er det en reell sanseopplevelse av noe utenfor oss.

Med det verbale, norske språket kan jeg kun kommunisere med andre som kan norsk. Med de dypeste bevegelsene i sanseapparatet kan man oppleve å være i kontakt med andre livsformer som trær, steiner og til og med mytologiske skikkelser. Og jeg vil påstå at man kan bevege seg helt til livets eller universets opprinnelse, eller evolusjonskraftens kjerne gjennom sanseapparatet. Noen kaller det Gud. Svært mange har opplevelser av det guddommelige når de driver friluftsliv. Det høres veldig mystisk og dramatisk ut, men det er helt vanlige mennesker som deg og meg som opplever slike ting. Det kan være så naturlig at man i stor grad merke ikke legger til det. En av dem jeg har intervjuet sa etter at han hadde lest den nesten ferdige oppgaven min at kanskje det var slike ting han egentlig la merke til når han i ett øyeblikk mente han så noe, men så var det borte igjen da han snudde seg for å se godt etter.

Noen kan kanskje mene at drager og andre slike vesener bare hører fantasien til. Likevel har de en verdi for oss. Om ikke annet, så er de i alle fall en del av en fantastisk opplevelsesverdi i naturen. Det er mye sunnere enn å sitte inne å spille dataspill eller se på TV. Så, kanskje det vil være en svært attraktiv naturveiledningsaktivitet å ta med barn og unge ut i skogen for å få førstehånds opplevelse av mytologiske vesen!

Det er ikke uten grunn at jeg har valgt å nevne dragen som eksempel på min mytologiske opplevelse i naturen. I 2012 går vi nemlig inn i dragens år i følge den kinesiske kalenderen!

Måtte dragens kraft følge deg i 2012!

Veien videre

Jeg liker å spøke om jobben min som naturoppsyn. Ikke nok med at jeg skal holde oppsyn med naturreservater, rødlistede arter, fremmede plantearter, prioriterte arter og naturtyper. Men jeg skal i tillegg ha oppsyn med at alle energifeltene er på plass og om de mytologiske skikkelsene fortsatt har gode levekår i eventyrskogene! Fra nesten bare spøk, til mer alvor.

Nå håper jeg du også har fått et nytt perspektiv på naturens opplevelsesverdi som er vanskelig å måle i tall og fysisk volum. Gjennom denne oppgava har jeg beveget med fra det kjente ved friluftsliv og til det litt mindre kjente om hva jeg tror dette egentlig dreier seg om – nemlig å aktivisere vårt indre evolusjonære selvhelbredelsessystem via Det stille språket.

Nå vil jeg ta en kort oppsummering av hvordan jeg forstår potensialet i naturopplevelser før jeg sklir over i å si noe om ja hva så – hvor går veien videre?

Vi vet at friluftsliv er godt for den psykiske og fysiske helsa. En viktig motivasjon for å drive friluftsliv er for å koble ut, samle tankene, få inspirasjon, bli glad, heve livskvaliteten, bli ett med naturen, kommunisere med naturen, finne seg selv, som terapi når man trenger å fordøye inntrykk og å tenke gjennom livet. Naturomgivelser er med på å stimulere sansene våre slik at vi kan gå inn i en annen type og utvidet bevissthet med et annet språk enn dagligspråket vårt. Dette språket er både mytologisk og symbolsk, engasjerer følelsene våre, intuisjonen og refleksjonen. Vi kan gå inn i en resonans, ”utvider oss” til å bli en den av en form for enhet med naturen og bruker naturen som speil for å få selvinnsikt. Vi omfavner naturen og den omfavner oss med de ytterste delene av sanseapparatet, som jeg kan kalle energifelt eller åndsbevegelser. I de dypere sansetilstandene i oss kommer vi i kontakt med det språket eller en sans som vi deler med naturen og som gjør at vi opplever å kommunisere og utveksle informasjon. Her kan man oppleve naturen som bevisst og som noe som taler til en. Dette språket kaller jeg for Det stille språket.
Det kan være grunnen til at mange føler de kan se seg selv i naturen – eller med mine ord: Man får kanskje tilgang til å se seg selv utenfra. Gjennom kontakten som oppstår med naturen i Det stille språket kan vi også få kontakt med noe av det mest opprinnelige i skapelsen, en urkraft som noen av de jeg har intervjuet kaller det.

Evnen til å praktisere Det stille språket mener jeg er nedarvet i mennesket fra den tiden vi ble til som mennesker i et miljø av utelukkende naturomgivelser. Vi er utviklet til å kunne finne mat og husvær i naturen. Vi er også utviklet til å finne følelsesmessige og åndelige stimuli, for å holde oss mentalt og psykisk friske, og for å videreutvikle oss som individer og art.

Friluftsliv er en del av vår utbane kultur – og er kanskje vår måte å opprettholde kontakten med naturen fra den gangen vi var jegere eller jordbruksfolk. Å drive friluftsliv for naturopplevelsens skyld kan kalles for et bestemt natursyn. For naturfolk som indianere og samer, er naturen i større grad vevd inn i kulturen og i språket. I vår språkkultur blir naturen fremstilt som noe utenfor oss, uten ånd som kan brukes som en ressurs for oss. I samisk språk fremstår ikke skillet mellom naturen og mennesket på denne måten og den åndelige dimensjonen fremheves som viktig.

Miljøverndepartementet har satt ned et ekspertpanel for å finne den økonomiske verdien av naturen. Naturens immaterielle verdi er også med her. Den er med som naturens verdi for rekreasjon. Men, det er for tamt. Det sier mye om vårt språk og en ubalanse mellom materielle og åndelige verdier i vår kultur.

Når folk utfordres til å sette ord på det de opplever i naturen, viser det seg at mange bruker et språk som likner mer på det samiske enn det norske i forhold til det å være en del av naturen. De som føler dette sterkest, føler seg ikke hjemme i det ressursorienterte samfunnet.

De fleste har problemer med å beskrive alt de opplever i naturen. Det er mulig at man ved å trene folk til å bli bevisst det språket de har for naturopplevelsene, kan få til et skifte fra et ressursorientert og relativt miljøfiendtlig samfunn, til et mer bærekraftig samfunn. Dersom vi bruker tid på å finne et språk for de stille naturopplevelsene, kan vi bidra til at vi flytter fokuset over mot de myke og åndelige verdiene og et mer balansert samfunn.

Det ligger et stort helsemessig og miljømessig potensial i å drive friluftsliv som folk flest nok ikke kjenner til. Evnen til å drive friluftsliv og å fordype seg i Det stille språket kan sannsynligvis trenes opp. Intuitivt vet vi at det skjer noe, og det er kanskje en av grunnene til at legene skriver ut friluftsliv på grønn resept til folk med livstilssykdommer som er vanskelig å kurere med vanlig medisin. Kunnskapen sitter i mange som utøver friluftsliv og ligger latent i folk flest. Nå virker jeg kanskje som nyfrelst, og på mange måter er det også riktig! Selv om jeg nå slår et stort slag for naturen og friluftslivopplevelser som viktige for å holde oss friske og å bli friske, så tror jeg ikke at det er det eneste som hjelper. Vi har et fantastisk helsevesen som vi ikke kan være foruten. Men, poenget mitt er at naturen er undervurdert til dette formålet og vi har mye mer å hente enn vi er klar over.

I de senere årene har det i det norske helsevesenet hatt et økt fokus på det som kalles ”mindfullness”, eller Oppmerksomt nærvær (ON). ON er en trening i nærvær i øyeblikket. Forskning har vist at denne holdningen har positive følger for personlig velvære og mestringsevne for mennesker i alle aldere, også barn og unge. Systematisk trening i nærvær kan føre til redusert stress og økt livskvalitet både for mennesker med kroniske sykdommer

og psykiske plager og for folk flest.[43] ON er knyttet til stillhet – som også er noe mange friluftslivsutøvere automatisk søker etter. Friluftsliv handler om å oppleve nærvær med naturen. ON har røtter i buddhistisk meditasjon, og alle tre, inklusive friluftsliv, meditasjon har elementer av det samme – nemlig å avspenne sinnet slik at vi kan åpne for nærvær og ulike typer åndelige bevegelser. Dersom vi bruker teknikker fra ON når vi driver friluftsliv, vil det kunne gi en spennende fordypning.

Friluftsliv og folkehelse er en overordnet oppgave som myndighetene ønsker økt fokus på. Det gjelder både forskning på effektene og veiledning i friluftsliv. I tillegg til opplevelseskvalitetene av naturen, spiller selvfølgelig verdien av fysisk aktivitet for helsa inn. Det er mye å hente på å utvikle gode naturveiledningsopplegg i friluftsliv og helse. Naturveiledning i Det stille språket bør inneholde hvordan sanseapparatet vårt fungerer, stimulere til bevisste refleksjoner over det man sanser og opplever, inspirere til å hente inspirasjon i naturen og å finne gjenklang, bearbeide følelser og tanker, hvordan det er mulig å åpne seg for de mer språkløse åndelige opplevelsene og drive selvutvikling. Det bør være basert på en kombinasjon av praksis og refleksjon. Ved å ta med folk ut over en periode vil man kunne undersøke i hvilken grad sanseligheten kan trenes og på hvilken måte man kan gjøre det best på.

Særlig synes jeg grenselandet der vi knapt finner språk for opplevelsen er spennende. Her tror jeg man vil kunne finne ut mye mer av hvilken betydning naturen kan ha for folk. Flere dybdeintervjuer vil vise et mangfold av opplevelser og språk som flere kan blir inspirert av.

Det er en sammenheng mellom de selvhelbredelsesmekanismene som ligger i enhetsterapifaget og som ligger i potensialet i å drive friluftsliv. Det kan være interessant å knytte disse to delene nærmere sammen. I sin enkelhet mener jeg at det også kan høre til en enhetsterapeut å veilede i hvordan man kan bruke naturen til selvhelbredelse. Denne koblingen tar jeg for meg i neste del som heter "Naturen som enhetsterapeut". Den er rettet mot enhetsterapeuter med spesiell interesse for natur og selvhelbredelse.

Her i naturen finnes mange, mange dører.
Et uendelig antall blomster i regnbuens farger
Steiner i alle former og størrelser
Og et titusentalls av regndråper du kan speile deg i.
Alle dørene leder inn til selve kilden av fornyelse.
Hver dør har sin egen spesielle nøkkel.
Det er fordi du uansett hvem du er, hvilke tanker du tenker,
hvilke ønsker du har eller følelser du bærer med deg,
så skal du finne en vei inn til universets visdom.

[43]Norsk forening for oppmerksomt nærvær i helse, utdanning og forskning. http://www.nfon.no. Sitert fra hjemmesidens forside 11.juni 2010.

HOVEDDEL 2
NATUREN SOM ENHETSTERAPEUT

En videre utredning gjennom enhetsterapiens fagfelt

Innhold:

Innledning
Naturen som ”spaceholder”
Healing med energifeltene i naturen
Friluftsliv er blomstermedisin!
Co-evolusjon sett fra åndelig plan
Åndelig bevissthetsutvikling
Miljøvern i en ny tid
Liten oppsummering

Innledning

Det er nok denne delen jeg har gledet meg mest til å skrive! Jeg opplever akkurat som de jeg har intervjuet, mer av omverdenen enn jeg har språk for. Å skrive om mine opplevelser med egne ord er med på å gjøre det tydelig for meg selv hvordan jeg egentlig forstår naturens åndelige dimensjoner. Det er en måte å komme hjem til min egen virkelighet.
De ordene som finnes i vår kultur passer ikke til å beskrive disse opplevelsene, så jeg må derfor tillate meg å være helt fri. Og det skal jeg gjøre i denne delen! Og det er ikke uten stor risiko. Jeg har ikke mye sammenlikningsgrunnlag med andres observasjoner. Dette blir garantert et utsnitt av en mye større sammenheng som jeg ikke har sett enda. Jeg deler de også for å gjøre det lettere for andre som jeg vet har tilsvarende opplevelser.

Det er første nyttårsdag 2012 i dag, og vi går om en drøy måned inn i det kinesiske dragens år. Jeg er fryktelig fasinert av drager – så dette er mitt år! Så denne delen av oppgaven blir omvendt av den forrige som starter med noe kjent som friluftsliv og helse. Denne delen tar utgangspunkt i noen av mine egne opplevelser der jeg finner egne ord. Likevel vil jeg, der det lar seg gjøre, linke det opp til kjente begreper som for eksempel friluftsliv og helse.

Denne delen er mer rettet mot enhetsterapeuter og andre som er spesielt opptatt av naturens åndelige biologi, spirituell utvikling, hvordan vi naturlig samarbeider med naturen og hvordan man kan bruke friluftsliv på en avansert spirituell måte som helsefremmende og helbredende arbeid. I tillegg har det ledet meg til å reflektere over hva miljøvern er eller kan være. Ingenting av dette er magiske eller ekstraordinære krefter. Det er slik jeg ser vi er utviklet til å fungere sammen med naturen. Vi må bare lære oss det, akkurat som å lære seg en ny sport eller fransk for de som ikke kan det. Det er en del av den tradisjonelle evolusjonsteorien som Darwin kom med, bare at han tok ikke for seg hvordan den ser ut når han brukte en annen del av sanseapparatet sitt. Når det er sagt, så vil jeg ikke påstå at mine opplevelser er ”de rette”. Jeg tror vi trenger mer tid og flere som studerer dette for å få hele bildet. Jeg bidrar i denne oppgaven med noen eksempler av det jeg selv har opplevd, men jeg vil likevel påpeke at jeg ikke ønsker å låse opplevelsene i en slik form. Naturen er i det vi opplever den, ikke i etterkant beskrevet med ord, som for øvrig er begrenset til å formidle den opprinnelige opplevelsen.

I romjula opplevde jeg naturen fra sitt aller beste. Jeg gikk langs en elv og følte meg som en del av alt, men samtidig som et menneske som var forskjellig fra det som var rundt. Jeg smilte til bekken og den svarte med å reise energifeltet sitt langt opp mot himmelen som svar – den svarte meg! Den viste at den var like glad for mitt nærvær som jeg var for den. Det er en av de lykkeligste opplevelsene jeg har hatt med naturen. Jeg følte meg hjemme. Jeg kunne gå videre uten å gjøre noe stort nummer av det, men samtidig dele denne gleden med elva. Det var bare slik det var. Og elva forsatte sitt liv da jeg gikk tilbake til huset.

For å forstå hvordan man kan kommunisere med naturen herunder å drive åndelig utvikling av seg selv og resten av verden, vil jeg først si noe om hvordan jeg ser de store linjene i naturen. Etterpå vil jeg si mer om naturens åndelige biologi, mer om hvordan vi kan samarbeide med naturen gjennom Det stille språket og litt om blomstermedisin som friluftsliv på flaske.

Naturen som ”spaceholder”

Jeg fikk en underlig fornemmelse for ikke så lang tid tilbake. Kanskje mest fordi en forståelse jeg hadde hatt klikket helt på plass. Naturen har for meg tidligere vært alle blomstene, trærne, jorddyrene, vannet, fuglene og så videre bundet sammen i et økosystem. Dernest kom energidimensjonen - energifeltene til alt levende som la seg "utenpå" den fysiske dimensjonen. Så dukket et nytt bilde opp - en enda større sammenheng, noe enda mer overordnet enn det. Akkurat som min kollega Per Espen sa om at summen av alle sanser blir en helt ny sans ville jeg si det om dette: Det er som om alle disse enkeltdelene i naturen, økosystemet sammen med energifeltaspektet danner en ny overordnet struktur som holder alt sammen og som gjør at vi får tilgang til alle sansedimensjonene i oss selv også.

Tradisjonelt sett ville denne overordnede strukturen blitt kalt balansen i økosystemet og er summen av all den dynamikken som skjer mellom artene som er blitt tilpasset å leve sammen over tid. Som for eksempel regnskogen. Der er det et hav av ulike arter som er svært spesialiserte. Noen insekter er avhengig av en type tre. Dersom dette dør ut, så vil dette insektet også dø eller finne en ny strategi. Vi vet at et intakt økosystem tåler mye før det begynner å endre seg. Det har en stabilitet i seg. Men, dersom det blir for store endringer – for eksempel dersom man hogger ut skogen slik at det bare blir skogsflekker igjen, begynner den indre stabiliteten å slå sprekker. Til slutt vil den opprinnelige balansen i skogen forsvinne og en annen type natur vokser frem i stedet.

Jeg er naturforvalter og har lært om hvordan vi kan forvalte naturen ved å sørge for store nok skogsområder og korridorer mellom dem slik at artene kan bevege seg og spre seg. Vi lærer om hvor viktig det er å ha ulike naturtyper og økosystem fordi alt har en egen plass og funksjon i verden som er med på å holde både en global og lokal stabilitet. Klimaet vårt er et produkt av en slik stabilitet.
På samme måte er det selvfølgelig overordnede strukturer og balanser på energiplan. Og vi kan jobbe med dem også, akkurat som vi kan plante skog. Men da må vi bruke en annen sanseegenskap i oss. Den sanseegenskapen åpnes naturlig når vi er i naturen, og mange som driver friluftsliv kommer automatisk inn i disse uten at de er klar over hvilken verden de besøker! De fleste finner ikke ord, men kaller det en annen dimensjon. Det er denne sanseegenskapen som også er aktivert når man gjør en enhetsterapibehandling.

I forrige del skrev jeg om naturens fraktalgeometri. Det kan være symmetri i blomster, strukturer i vann som renner gjennom sand og så videre. Et mønster gjentar seg innenfor hverandre som en russisk dukke, som ulike dimensjoner av omtrent samme form, kalles fraktalgeometri. Trærnes stammer og grener og elvenes elveløp der flere og flere småelver danner en stor flod, er slik fraktal geometri. Jeg ser for meg at disse strukturene også har en energetisk side. De fraktalgeometriske energistrukturene blir på en måte overordnet energifeltene som er rundt hvert tre eller blomst. Det finnes strukturer i mange nivå akkurat som jeg har illustrert i en skisse i forrige del. Tre-grupper lager ett felt sammen, og vi kan lage nye felt sammen med det vi kobler oss på. Det er enhetsfelt overalt! Som eksisteres, dannes på nytt og så videre. I tillegg er det som om det er egne strukturer som jeg ikke helt uten videre kan plassere opprinnelsen til, men som er frittstående energinettverk koblet til ulike dimensjoner.

Frittstående energinettverk

Her er en erfaring jeg hadde i september i fjor:
Det første var et nett i tre dimensjoner som lå som en hovedstruktur i hele regionen – kanskje verden- tilsynelatende uavhengig av det fysiske miljøet. (Og kanskje flere, men ikke for det synlige øyet). Det var ”høyfrekvent energi” som var selve maskene. Ut fra denne strukturen dannet det seg energiballer. Akkurat nå var det to store baller. Og den ene var maskulin og den andre feminin.
Den andre var et horisontalt nett i alle høyder over bakken. Det var rette linjer av energi som gikk horisontalt. Linjene var ikke jevnt fordelt. Den hadde fortetninger og områder med større mellomrom. Disse fortetningene kunne jeg på en eller annen måte koble opp mot noen utfordringer til en familie jeg kjenner. Likevel var de av regional/global karakter.
Et tilsvarende tredje type nett var det også vertikalt. Det brukte jeg minst tid på å forstå, men jeg oppdaget det i alle fall.

Jeg forstod også at jeg kunne koble de til mennesker under healing. Videre vil jeg ta med en opplevelse som kan beskrive hvordan jeg så en gruppe trær og hvordan de samarbeider innad og med andre tregrupper.

Energifelt i bestander av trær

Mars i 2010 gikk jeg en tur i nærområdet og stoppet ved en gruppe trær med ulike arter. De dannet ett energifelt. Energi steg opp gjennom de enkelte stammene, ut av tretoppene og ned som en felles boble rundt alle trærne. (Ulike arter kan altså dele energifelt fordi de står i en felles bestand.) Trær ser ut til å ha en grunnenergi lik den jeg beskrev i eksemplet med Kaja.
Det var godt å stå der og det berørte brystbentappen rett over solar plexus. Det felles energifeltet dannet et senter like over bakken ved der jeg stod. Dette energifeltet opplevde jeg som trærnes ”fellesbevissthet”. Akkurat som om bestanden har en bestemt funksjon. Jeg

følte trærne kunne kommunisere med andre tregrupper andre steder via dette feltet og fellesbevisstheten. Ekvivalent til økologien så danner små skoger med mange trær et lite økosystem der pollen og frø kan spres mellom skoglommene. Jeg legger så merke til et vesen som dukker opp i trærnes "fellesbevissthet". I det jeg spør om jeg kan få hjelp til healing, så starter en energibevegelse i meg som jeg opplever renser ut tankesurr og utvider hjertet mitt. Slike fellesbevissthetspunkter kan etter min oppfatning også være åpninger til andre dimensjonslag i oss, herunder der spirituelle vesen kan få tilgang og være med på healing. Det jeg gjorde var å åpne sansespråket, og da åpnes mange dimensjoner i naturen og oss som ikke ellers er tilgjengelig på samme måte.

En gang fikk jeg bli med bjørketrær på deres spirituelle reise. Denne historien kan illustrere hvordan trærne selv danner enhetsfelt for å få tilgang på mer informasjon (slik som jeg skrev om i forrige del). Det kan se ut som om trærne også endrer "bevissthetsplan" ved å forsterke energifeltet i fellesskap for å nå ut til annen informasjon. Jeg så en fantastisk bjørk et sted jeg skulle overnatte i østmarka. Jeg vil lære noe nytt, jeg vil komme videre med energihelbredelse ved hjelp av naturen:

> Med en gang jeg sa det høyt var det noe som traff meg ved thymus kjertelen ved brystet. Jeg ser så et tykt energifelt rundt bjørka. Jeg står akkurat i grensen for dette feltet, i «aurakanten» til treet kan man si. Det er som om dette treet kom mer til live på kvelden. Som det skjer noe da som en oppgave den har å gjøre da. Mens jeg står og vugger i denne «aurakanten» så merker jeg at det går en sirkulær strøm rundt treet mot klokka (i aurakanten). Rødoransj. Det er en gjenklang/puls ut fra treet. Som ringer i vann ut fra stammen utover i dette feltet.
>
> Det er som om treet våkner utpå kvelden og skal snakke med universet, forbereder seg nå til en natt med kommunikasjon. Våkner. Jeg spør den om hva den gjør da. Så åpnes det tykke aurafeltet i en linje, slik at jeg kan gå rett inn til treet i et slags tynt kakestykke av energi. Jeg står nå rett ved treet, og holder rundt det (jeg føler jeg må hviske!). Det er som om treet blir veldig lite, smalt, ... som om det nesten ikke er et tre lenger. Det er som om den forbereder at jeg kan være med på en reise sammen med bjørka. Det er en del av treet som forbereder seg på en kommunikasjon med det langt der ute i universet. Hmm... Det er som om trærne har en ikke-fysisk bevissthet, som det ikke er lett å være i om dagen. Som de også er todelte. Så nå gjør de den oppgaven i den spirituelle verdenen, den forbereder seg til det. Den skyter fart til andre trær. Den møter andre bjørker uti der!! Bjørkene prater sammen! Det vil si på kvelden med sol og stillhet som nå, da kan det være lettere å få kontakt med den store bjørkeånden (?). De har et liv sammen uten om det å stå plantet. Jeg spør om å få være med.. Ja, det får jeg! Jeg er en del av dem! Hmmm mmmm..
>
> Det går bølger ned gjennom alle bjørkene jeg ser i området som er med på dette møtet (de fysiske bjørkene). Små bølger opp og ned inntil stammen litt utenfor i en sirkel. Som

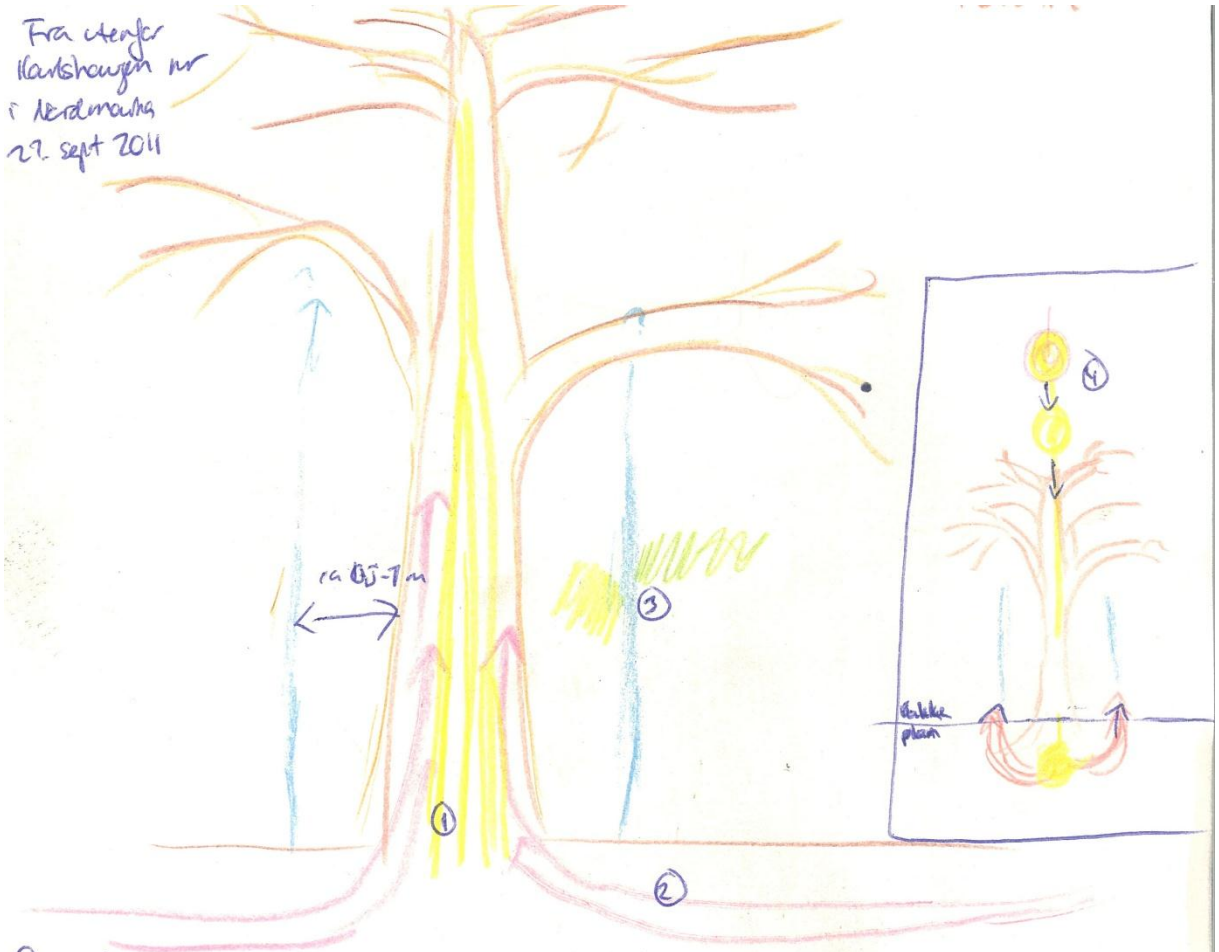
om de henter noe de trenger for å fortsette å vokse og leve. Det er en ro. Bjørkene viser meg en felles illusjon eller intensjon der oppe. Som de er i. Som de deler. Så de går opp og er i denne felles intensjonen? Kanskje dette er det stedet der de lærer av hverandre, utveksler erfaringer, slik at de blir sterkere sammen? Kanskje det er der de utveksler, slik at de kan gjøre genetiske endringer i treet, tilpasse seg situasjonen og miljøet som endrer seg? De snakker ikke med hverandre, de bare deler, går inn i det store feltet der hver enkelt av dem er til stede, slik at det blir felleseie, slik at hvert enkelt tre kan dra nytte av fellesskapets kunnskap, eller jeg vet ikke helt hvilket ord jeg skal bruke. Til det som de trenger, fantastisk! Så kanskje på kvelden at man har lettere med å bli helbredet av trærne, for da har de tilgang på mer, eller er det da de er mest opptatt?

Jeg har også funnet trær som jeg kaller for ”sendetrær”. Sendetrærne har en spesiell funksjon i et område.

Sendetrær

En gang ble jeg trukket mot en gammel krokete furu som stod med god utsikt. Dette er et ”sendetre”, slo det meg med en gang! Her er beskrivelsen min av treet (se også tegning):

Ca 2,5 m utenfor treet var det et energifelt som stoppet. Tror det var en del av det tradisjonelle energifeltet som går ut og ned rundt treet. Nærmere så jeg den hadde en kraftig strøm opp gjennom treet, og jeg ble trukket/sugd mot den strømmen. Den strømmen åpnet seg og omfavnet meg slik at min ryggrad ble treets stamme-strøm. Til å begynne med var det flere strømmer inne i treet, etter hvert så jeg bare en kraftig. Mulig det er flere dimensjoner slik at begge var der med på ulikt plan. Jeg gikk inntil og klemte treet. Den hentet informasjon om omgivelsene rundt gjennom bakken. Den holdt en del av kunnskapen om det som skjedde i området. Da jeg spurte om jeg kunne få hjelp til mine problemer, så datt det ned en lysball fra oven og ned stammen og til rett under overgangen mellom stammen over og under bakken. Det skjedde flere ganger. Etter hvert la jeg merke til at det la seg en energisylinder rundt treet som strakk seg ca 0,5 m utenfor trestammen. Der denne sylinderen sluttet var det et tynt blått lag, som om det var hinna til sylinderen. I det blå feltet var det masse informasjon som om det ligger, er ikke helt sikker, den <u>lagrer</u> informasjon eller mellomlagring av informasjon. Den samler info der som den bruker og som kan gjøres tilgjengelig via treet for omgivelsene rundt.
De energiballene som kom, kom med informasjon. De gikk altså ned i rotpartiet og så opp igjen utenfor treet på samme stedet som det blå feltet. Jeg kjente hvordan det også gikk opp gjennom kroppen min. Det var rød-oransje i fargen. På innsiden av det blå laget var det gult, og på utsiden var det grønt. Disse sendetrærne er hellige og er viktige for områdets stabilitet. Det er mye døde kvister, men jeg føler ikke jeg skal ta disse til bål.



① Kraftige lysstråler oppover i trestammen (sulk), som ble til (eller i Kibogs kan) et lysfelt i samme farge og konsistens (høyfrekvent) som fylte treet

② Informasjon fra omgivelsene kanskje av særlig (flere kun?) ble trukket inn og opp i treet (til hvor?) Farge svart lys (ikke rosa!) og mye lettere og høyfrekvent enn i ①

③ Turkis blått høyfrekvent lys som lagde rammene for en sylinder rundt stammen. Hvor langt opp sikte den? Utenfor grønn farge og innenfor gult (ikke sylinder)

④ Healing hjelper fra oven kan da gå ha om healing. Gikk ned stammen til under bakke nivå og steg opp og inn i (?) det ~~tu~~ turkisblå feltet. På vei ned var de sidene (ca som den sydne stammen) og på vei opp var fargen rødoransj.

Tegning av og notater om energistrukturene i "sendetreet".

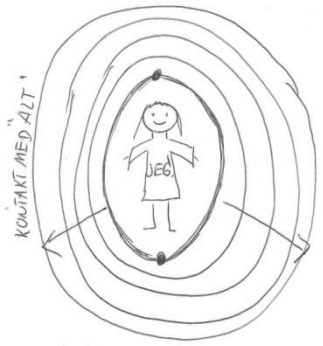
Dette var en smakebit av noen overordnede spirituelle strukturer jeg opplever i naturen.

En ting som nesten alltid går igjen når jeg åpner meg for å observere naturens åndelige biologi, er at jeg er i gang med en healing av en eller annen form. Dermed er det ikke så lett å alltid si noe om hvordan strukturene er objektivt sett. Her kommer jeg inn på hvordan sanseapparatet vårt fungerer for både å helbrede og utvikle oss selv på de dypeste nivåene av det å være menneske ved å bruke blant annet energifeltene. Healing kan være gjensidig utvikling. Disse strukturene i naturen, fysisk som energetisk, blir sammen en ”spaceholder” som gir gnister til sansesystemet i oss så bevissthetslagene i oss beveger seg. Vi kan ved hjelp av naturens strukturer komme i kontakt med andre deler av utenomverdenen og få ny informasjon om oss selv og omgivelsene. Vi går inn i enhet med ulike dimensjoner av naturen. Mange som bedriver friluftsliv sier nettopp dette – jeg blir ett med naturen eller naturen er meg eller jeg finner meg selv. Dette er definitivt en del av det jeg kaller Det stille språket og de helende egenskapene i naturen.

Healing med energifeltene i naturen

Kanskje noe av det objektive i energifenomenet er nettopp at det er vanskelig å observere noe uten at vi samtidig er med på å endre noe. På den annen side er dette også en av grunnene til at det er helsefremmende å være i naturen – healing prosesser starter allerede når vi starter en observasjon. Vi går inn som unike mennesker i den tilstanden vi er i, leter ubevisst eller bevisst etter hvor vi finner resonans og naturen møter oss akkurat der vi er. Det er et fantastisk system som når det fungerer slik er et avansert innebygget selvhelbredelsesapparat.

Med en gang vi oppdager noe, har vi allerede berørt det. Hvordan ellers kan vi klare å komme i kontakt med det, om vi ikke berører det? På tegningen under illustrerer jeg hvordan jeg føler de ytterste delene av sanseapparatet er i kontakt med «alt». Jo nærmere kroppen, jo mer bevisst er kanskje sanseevnen. Ulike lag kan representere følelser, tanker, intuisjon og så videre. Siden sanseapparatet vårt automatisk aktiverer en energiimpuls fra oss når vi sanser, så vil vi berøre omgivelsene med dette energifeltet. Det er Newtons lov om kraft og motkraft! Det betyr at når vi ser på noe, vil denne informasjonen spres i de mer subtile nivåene av sanseapparatet vårt og sendes ut på ”energiinternettet”! Den vil nå motparten som vil reagere i sitt energisystem. Den er kodet som mobilsignaler er. Ikke alle telefoner plukker opp samtalen. Bare den som har det nummeret du har slått vil føle ”resonans”– den som reagerer på den samme koden som du sendte. Når man kommuniserer med det felles språket man deler med



Jo lenger ut i lagene, jo mer av verden er sanseapparatet i kontakt med.

naturen, så vil naturen reagere tilbake. En kommunikasjon dreier seg om en toveis samtale. En av de grunnleggende egenskapene i denne kommunikasjonen vi starter når vi åpner for energispråket, er nettopp utvikling og healing. Det er en av de dypeste formene for evolusjon som jeg også kjenner til. Det er ett av de dypeste og mest kraftfulle elementene av selvhelbredelsesystemet vårt. I utgangspunktet vil det oss bare det beste. Med en gang vi åpner oss for disse sanselagene og går inn i en enhet på denne måten, så utvikler vi oss og omgivelsene følger etter.

Det var dette jeg var inne på i forrige del da jeg skrev om evolusjonsteorien. For at vi skal kunne utvikle oss i takt med omgivelsene som art, er vi nødt til å hele tiden være så presise som vi overhode kan. Det er en overlevelsesstrategi. Hva er hvor, hvor finner jeg mat, hvor finner jeg healing. Vi har et innebygget selvhelbredelsesapparat som er svært intelligent. Energibevegelsene som opptrer når vi finner en resonans og går inn i en enhet der kommunikasjonen og healingen foregår, er svært intelligente. De er mye mer intelligent enn tankene våre, selv om de er svært avanserte de også. Akkurat som jeg illustrerte med det intervjuet der energien til mosen gikk inn i fordøyelsen til Kaja slik at det startet en helbredelsesprosess som fikk magen hennes til å rumle!
Det er mange måter vi kan få og trenger kontinuerlig helbredelse på. Både kroppen og sinnet, til sammen kropp-sinn systemet vårt.

I enhetsterapien arbeider vi med å forløse fastlåste følelses- og tankemønster som skyldes opplevelser vi har hatt gjennom livet. Eller for å bearbeide kontinuerlige hverdagslige sanseinntrykk slik at vi opprettholder en god helse. Vi jobber også med fysiske feilstillinger og skader på samme måte. Disse er igjen forbundet med hverandre. Alt dette kan vi lese i energifeltene og få til å bevege seg ved å arbeide for bedre flyt i energisystemet vårt. Det er en viktig prosess for å få tak i egne kreative krefter og føle vi kan utfolde oss fritt. Når jeg finner en resonans i naturen og fordyper meg i den, er det naturen som blir min enhetsterapeut. Akkurat som når enhetsterapeuten bruker resonans for å aktivere klientens selvhelbredende evner. Da er det enhetsfeltet og det som naturlig oppstår i et enhetsfelt som er selve den helbredende prosessen.

Det handler altså om oss enkeltmennesker og hvordan vi kan utvikle oss til de flotte, særegne individene vi er og hvordan vi kan holde oss friske i kropp og sjel. Det er en forutsetning for et godt samfunn at man har friske mennesker med god helse, fordi da oppstår det noe annet. Det oppstår en positiv kraft i samfunnsutviklingen, lokalt som globalt.

Jeg kom for alvor inn i hvordan friluftsliv virker helsefremmende etter at jeg tok kurset blomstermedisin hos Dr. Audun Myskja. Jeg skulle lage tradisjonelle blomsteressenser. Den tradisjonelle måten er å plukke blomster om morgenen og legge de i en krystallskål i solen på et godt sted. Plantens helbredende energifrekvenser blir så overført til vannet. Jeg følte

meg ikke helt komfortabel med å lage de med Edward Bach sin tradisjonelle fremgangsmåte og prøvde å eksperimentere.

Friluftsliv er blomstermedisin!

Jeg involverte meg i større grad for hvordan jeg kunne oppfatte hvilke energetiske kvaliteter som plantene hadde samtidig som jeg laget blomstermedisin. Da åpnet det seg etter hvert i stedet (eller i tillegg) en helbredelsesprosess i meg. Selv om Dr Bach hadde pasienter som trengte psykisk helbredelse og impulser til selvutvikling, opplever jeg friluftsliv som blomstermedisin like viktig for å vedlikeholde et friskt sinn. Det var heller ikke alltid bare planten selv som var med, men også andre dimensjoner som naturlig åpnet seg. Helbredelsesprosessen kan for øvrig sammenliknes med Dr. Bach sine egne opplevelser med planter og som skulle medføre at han laget essenser for å bruke på pasientene sine. Særlig en opplevelse jeg hadde var ganske kraftfull, og gikk mer på dypere psykiske deler av meg og/eller kollektive forestillinger. Jeg skulle lage en essens av kongsspir en sommer jeg var på telttur i Børgefjell.

> Begynner å gråte, så rørt av den er jeg. Kraftig. Jeg får en ærbødig følelse, må bøye meg for dens kraft. Jeg reiser meg for å jorde meg, samle meg. Blir med en gang en del av en lenke som går rundt jorda. Lenken går gjennom håndchakra og gjennom hjertet mitt og ut den andre hånda. Føler jeg bærer verdens lidelse i lenken som strammer seg rundt jorda. Føler så at all lidelsen trekker seg inn gjennom håndchakraet og inn i hjertet mitt. Jeg gråter og gråter. Før dette følte jeg at planten slo et spyd ned fra himmelen og ned i bakken. Jeg ble jordet av det og følte hjertet sterkere. Planten har en voldsom kraft. Følte så planten hyllet hele meg inn i noe, som om jeg skulle gjenfødes uten å være i lenken. Følte smerte inni brystet, et tomrom. Bladene dens lagde en krans inn der. Jeg la meg ned i fosterstilling da jeg følte meg innhyllet.
> Hjelp meg, hjelp meg plante. Jeg orker ikke bære på denne lidelsen mer! Jeg føler planten kan være min lærer. Lære meg hvordan jeg kan fri meg (og andre?) fra denne lenken. Den står som et spyd inn i en dolp på brystbenet. Der spinnes det rundt. Hele universet spinner rundt dette punktet i meg, mens planten hvisker ord/bønner. Jeg kan dra ut i universet fra punktet foran på brystkassen. Universet er blåsvart med stjerner. Universet suges så inn i dette punktet og ryggen lukkes bak: Jeg har blitt tettere, og lukket mer av meg inn i meg selv. Føler jeg har universet inni meg. Det er godt. Den kan helbrede dype betennelser. Alt rundt meg begynte å bli mer stille. Jeg ble mer og mer svimmel og ør. Følte omgivelsene endret seg. Landskapet ble klarere. Føler en deilig lettelse! Jeg la meg i elven naken og lot bekken velsigne hele meg. Føler en veldig glede og letthet. Bene mine kjennes lette ut, jeg er ør og litt svimmel, men gladere enn jeg kan huske å ha vært på mange måneder. Akkurat som svartsyn/bekymringene ikke får feste i hjernen!
>
> Da jeg gikk for å hente essenslageskåla, følte jeg at essensen allerede var laget. Mens jeg lager den, lurer jeg på om jeg lager essensen, eller om jeg bare helbreder meg selv.

Jeg skulle lage en essens av en bjørk senere en gang, og ville lage den direkte uten å bruke deler av planten. Her er det jeg opplevde:

> Jeg stanset ca 1 m fra stammen, og opplevde et skarpt blått lag som resonnerte med halsen min. Jeg stanset og lot denne fornemmelsen fordype seg. Jeg kjente at bevegelsen i det blå lyset endret seg og begynte å spinne temmelig hurtig rundt stammen i den avstanden der jeg hadde stoppet. Halsen/kroppen min var nå en del av denne strømmen. Jeg kjente hvordan det ble varmt og svulmet opp i halspartiet rett nedenfor halsgropa og ved kragebenet. Jeg følte en dyp omsorg som kom fra bjørka. Jeg følte også hvordan energifeltet til bjørkestammen ekspanderte. Jeg holdt essensskåla i strømmen rundt treet, og følte hvordan vannet i skåla begynte å glitre og "koke".

Blomstermedisinen var derfor en viktig lenke for meg for å forstå hvorfor friluftsliv er så godt for helsa. Forenklet sagt, så er friluftsliv det samme som å ta blomstermedisin. Eller, blomstermedisinen tar bare utgangspunkt i en biologisk selvhelbredelsesmekanisme som oppstår mellom oss og naturen. Vi kan gå ut og plukke selektivt de "frekvensene" vi trenger hver dag i nærområdet. Derfor er det også viktig å sørge for at vi i byene også har grønne lunger å gå til og at det ellers er lett å komme til naturområder. Det er også av betydning hvordan grøntområdene ser ut – vi trenger et mangfold å plukke av. Stine sin opplevelse med almetreet som står plantet i asfalt i sentrum er et godt eksempel. Eller Peder som likte å dra til bøkeskogene på Jeløya for å kjenne på essensen av bøkene. Peder og jeg hadde en interessant samtale rundt bøkeskogens energetiske og åndelige egenskaper var. Jeg legger ved utdrag av denne samtalen som vedlegg for de som er spesielt interesserte.

Dynamiske og statiske essenser

Jeg har også lurt på om det er en forskjell mellom essenser som er laget på en tradisjonell måte og de der man selv involverer seg i større grad. Audun Myskja utfordret meg til å si noe om det, og han forslo å kalle de to typer essenser – dynamiske og statiske. Jeg har et inntrykk av at vi kan involvere en eller flere sanselag i oss, og i planten, når vi lager essenser. Å bare overføre en energifrekvens som et avtrykk, da får vi nok mer en essens som er statisk. Det blir som et øyeblikks fotografi. Det blir som en definisjon eller begrep med ett innhold. En dynamisk essens er levende på en annen måte. Man kan få med andre dimensjoner i slike essenser - de dimensjonene som plantene selv naturlig kontakter når de utvider sine energifelt der de vokser. Og de dimensjonene vi selv har tilgang på som jeg tror varierer fra menneske til menneske, og gjennom livet. Vi er med på å aktivere plantene når vi forholder oss til dem, lage et enhetsfelt i prosessen. Det krever noe mer av oss for å lage en slik essens – det krever nærvær. En skikkelig dynamisk essens er i bevegelse og vil endre seg hele tiden. Den har med seg et "program" som hele tiden holder essensen oppdatert på de endringene som skjer der den kom fra, altså plantens essens. (ikke nødvendigvis akkurat det

planteindividet, men planten som art?). Essensen kan da være forbundet til evolusjonsprosessen som pågår kontinuerlig. Slik sett vil den også i større grad kunne lese den som tar essensen, og tilpasse virkningen. Det betyr ikke at jeg mener statiske essenser ikke er brukbare, for det er de. Jeg tror også det går an å gjøre slike essenser mer levende avhengig av hvordan vi selv forholder oss til dem. Det blir ekvivalent til et avsnitt senere som jeg skriver om miljøvern inn i en ny tid.

Under meditasjon så beveger vi også sanselagene våre slik som man gjør i naturen, og kommer i kontakt med dimensjoner som vanligvis ligger utenfor oss selv. Naturopplevelsen er nordmenns form for meditasjon sier mange. Når vi mediterer flere sammen, kan det enhetsfeltet vi utvikler bli kraftigere og vi kan få tilgang på mer enn om vi var alene. Akkurat som jeg tror trærne gjør på sin måte. Når vi finner resonans og går inn i en enhet med naturen får vi tilsvarende tilgang på mer enn om vi går i vår egen boble. Enhetsfelt er derfor helt vesentlig for utvilkling av oss selv og naturen. Fordi vi bidrar også til at naturen får tilgang på mer når vi gir den nærvær og oppmerksomhet. Det kaller jeg for åndelig co-evolusjon.

Co-evolusjon sett fra åndelig plan

Dersom det skal være en evolusjon, så er det fordi man gjensidig påvirker hverandre. ”Arms Race”, heter det blant annet i litteraturen jeg hadde som pensum på universitet. Jeg utvikler en ny strategi for å leve, blir mer konkurransedyktig enn de andre. Så kan omgivelsene svare med å utvikle seg videre. Vi blir selvfølgelig påvirket av omgivelsene våre, og vi er skapt til å legge merke til det så vi kan overleve som individ eller artsgruppe. Dette foregår på populasjonsplan med naturlig seleksjon av de individene som har best strategi for å leve i det nye, endrede miljøet. Møtepunktene mellom organismer er et grunnlag for at det kan skje noe, for utvikling. Hvis jeg plukker alle de blå blomstene, vil det sannsynligvis bli færre blå blomster på enga, og flere andre farger etter hvert. Maur som melker bladlus for søt væske er med på å passe på at ikke andre rovdyr spiser bladlusene. Så, det blir sannsynligvis flere bladlus der. Eller i alle fall ikke færre. Og så videre.

Denne tradisjonelle evolusjonsteorien har et åndelig perspektiv som sier noe om det samme, men fra en annen sanseegenskap i oss. Den vil sannsynligvis utfylle det totale bildet og forståelsen av hvordan verden henger sammen.

Like mye som vi kan flytte steiner på bakken, kan vi være med på å ”bevege ånd”. Vi er derfor medskapere på endringer på åndelig plan, og vår indre intensjon, fokus og bevissthet er med på dette. Når vi fokuserer på noe som vi føler resonerer med oss, og søker å forene oss med det, så skjer det noe. Like fullt som vi kan bli påvirket av naturen uten at vi er klar over det, kan vi også være med å sette i gang ting ubevisst på åndelig plan. Jeg må si at jeg er henrykt over den livsutfoldelsen som dukker frem når vi åpner de dypere sanseplan i oss. For

meg handler dette om en like viktig del av livet og som gir meg stor livskvalitet og glede. En av de første erfaringene jeg hadde med co-evolusjon på åndelig plan, var en gang jeg gikk på tur i nærområdet mitt. Jeg følte en ro der jeg gikk. Ved et ca 2 meter høyt rognebærtre der bladene skulle til å folde seg ut for våren, opplevde jeg følgende:

> Jeg ble stående og beundre den. Jeg så hvordan den fikk energi fra solen (oven) som var nødvendig for at den kunne spire og gro. I dette følte jeg en analog til meg selv der de spirituelle delene trekkes ned i meg og mater kroppen min. Først da ønsker kroppen min å leve og vokse. Det samme gjelder også for treet: Det kan ikke klare seg uten energien som kommer ovenfra. Jeg så hvordan energi kom ovenfra, beveget seg ned i rota og fikk en ny kraft som steg oppover og ut igjen gjennom grenene.
>
> Jeg så videre at over der hvor bladene var samlet for å folde seg ut, der lå det en ball av energi som sirkulerte i spiralbevegelser. Disse ballene knyttet jeg til hodet mitt, og alle de kvernende tankene. Jeg lot spiralbevegelsene på bladene utvide seg noe, og kjente det inne i hodet mitt. Et sted på stammen var en ring av bark som fremhevet seg. Jeg fikk assosiasjoner til halsen min. Det var som om den stigende energien ble stanset i halsen min. Jeg spurte om treet ville være med meg å helbrede. Da så jeg en tydelig reaksjon: Den ristet i energifeltet rundt hele treet av entusiasme. Jeg har inntrykk av at den ønsker det, den vil gjerne bli sett for det den kan og er. Den sa jeg kan be den om ting, og så vil den sende disse frekvensene ut av seg. Jeg så hvordan den tok energi inn fra oven, den ble sendt ned i planten og steg opp og ut som en kraftfull lysfontene og antenne.
>
> Jeg skjønte at når jeg forener meg med treet på denne måten, så samarbeider vi om å gjøre ny informasjon tilgjengelig på jorden. Treet blir som en antenne som omgjør og sender ut informasjon som vi sammen henter ned fra et annet sanseplan/dimensjon. Det er ikke bare jeg som menneske som kan drive energiarbeid. Det kan plantene også – og de blir veldig gjerne med på et samarbeid. Det er enda ikke tydelig for meg hva som skiller plantene fra hverandre. Hvilke plante tar man utgangspunkt i for hvilke formål? De alle henter energi fra oven, og har tilgang på andre spirituelle kvaliteter som ikke er en naturlig del av det ”daglige dem”.
>
> Da jeg hadde invitert treet til å vise sitt potensial, så jeg hvordan energien pulserte og strømmet opp og ned i og rundt treet. I farger, spiraler og pulser. En tydelig glede og kraftig opp-ned strøm. Da jeg gikk tilbake følte jeg at bena mine var lettere.

Det samme føler jeg skjer når jeg lager en essens. Når jeg lager en essens ved å koble meg på, slik som for eksempel da jeg lagde en essens med en bregne i Børgefjell:

> Både ura og den store steinen blir fasinert av den lille bregnens viten. Fra å skulle «ha» den og hjelpe den på deres egen måte, har de nå lyst til å bidra med sin kraft for å

> fremme bregnenes visdom. Jeg føler bregnenes visdom er blitt anerkjent. Pussig: er bregnen en balansert kraft som hører mer fremtiden til enn nåtiden? Var det slik da bregnen ble skapt for mangfoldige tusen år siden? Er bregnekraften i ferd med å endres? Fordi vi trenger noe annet nå?" (...) Fra dypet under ura steg en dragekraft som bidro med å sende en kraftig lysspiral opp fra jordas indre.

Jeg hadde en merkelig tilsvarende men enkel opplevelse da jeg var på skitur i Børgefjell en påske. Det var mildt og flere knauser hadde bare flekker. Det satt ryper overalt. Steggene fløy fra rabbe til rabbe og kaklet. De var svært lite redde for oss der vi strevet oss forbi med pulkene våre. Med ett var det en rype som landet litt nærmere enn de andre. Jeg kunne studere den litt mer inngående og følte en form for kontakt. Et lys nærmest dalte målrettet ned i rypa fra oven, sirkulerte i kroppen dens og steg opp igjen og forsvant. Hva var det? Den første innskytelsen min var at nå skjedde det en endring i rypa fordi jeg så på den!! Genetikk, var det neste ordet som falt ned i hodet mitt. Jeg vet ikke om den lyssøylen hadde dalt selv om jeg ikke så på den. Men likevel, det var en merkelig opplevelse som jeg tror handler om at når vi observerer eller berører noe med vår oppmerksomhet, så skjer det en endring.

Jeg har selvfølgelig en rekke ganger også stilt meg spørsmålet om hva som skapes av vårt sinn (de som ikke har opplevd slike sanseopplevelser vil kanskje lett kalle det for illusjoner eller liknende) og hva som er objektivt og eksisterer uten oss. Men, som Peder, en av de jeg intervjuet, sa til meg: Ting har blitt tydeligere etter hvert. Først ser man jo ingenting annet enn bare trær. Men så begynner man plutselig å se andre ting. Jeg kunne puste lettet ut – andre hadde det jo akkurat som jeg hadde det! Jeg minner meg stadig på dette sitatet!

Nå er det slik at artene, om de er fysiske eller åndelige, er blitt til nettopp på grunn av et samspill med omgivelsene. Vi utvikler oss på grunn av at vi sanser og så reagerer på omgivelsene! Ellers ville evolusjonen ha stått stille. På åndelig plan tror jeg evolusjonen kan gå meget, meget raskere, og den er også avhengig av hvor mange åndelige møter som finner sted. Jo flere ganger det oppstår en resonans eller dissonans med noe annet, jo større sjanse for å gå inn i samarbeid eller enhet, eller å utvikle nye egenskaper/strategier. Derfor antar jeg det er slik at hver gang vi kommuniserer med en åndelig form, om det så er et vesen eller et symbol, så er vi med på å endre både den og oss selv. Derfor er det viktig at man ikke holder fast ved tolkninger av hva som betyr hva, eller hvilke egenskaper en spesifikk form kan ha.

Jeg tror også at vi med sinnet vårt kan fremkalle opplevelsen av åndelige vesen, men det er fordi enkelte typer følelser allerede er kodet til å ha en bestemt form. Og denne kodingen ligger utenfor det vi som enkeltpersoner kan styre over. I utgangspunktet. I stedet for bare å føle frykt, vil vi fremkalle indre bilder av fenomen som mennesket som art, kulturelt eller individuelt knytter til akkurat denne sinnstilstanden. Dermed blir det også et symbolsk språk

for ens indre tilstand. Ja, mennesket kan skape åndelige fenomen med sin bevissthet, særlig dersom mange tenker like typer tanker. Jo mer frykt i verden, så mer avtrykk av frykt finnes på åndelig plan. Og motsatt.

Vi har en enorm makt med vårt sinn – placebo effekten, positiv tenkning, ”Emotional Freedom Techniques” (EFT), visualisering og kognitiv terapi befatter seg med dette.

Det er en fin innleding til det neste temaet. Her vil jeg gå dypere inn i det jeg kaller åndelig bevissthetsutvikling. Mentale forestillinger og tankemønstre som ikke gir livgivende impulser vil man vel med et godt ord kalle ubrukelige! Vi har et type sinn som gjør at vi av en eller annen grunn er skapt til å kunne holde fast ved forestillinger som ikke lenger gagner oss. Om vi er skapt med evnen til å lage forestillinger, er vi også skapt til å av-skape de.

Jeg vil nå dypere inn i dette temaet og ta for meg åndelig utvikling av mennesket som art, det som ligger utenfor våre personlige erfaringer.

Åndelig bevissthetsutvikling

Det eneste vi vet med sikkerhet, er at alt er i større eller mindre bevegelse. Med en gang noe blir låst fast eller frosset i en posisjon, så hindrer vi at vi kan følge med i tiden. Det gjelder også for vaner som hva du lager til middag. Når man får barn, så kan man ikke fortsette som før, men finne nye matretter som passer til hele familien. Vi snakker ikke på lik måte hjemme en lørdagskveld som vi gjør på et møte i jobben. Og gamle tankemønstre som ikke gagner oss bør endres. Det gjelder også matematiske modeller som skal forklare et fenomen. På høyeste plan kan man si at vi mennesker trenger en ny måte å forvalte ressursene på, hvis ikke ødelegger vi vårt levegrunnlag. Å være oppmerksom med alle sansene og rede for kontinuerlig å respondere på alle sansesignaler i omgivelsene er livsviktig. Det gjelder ikke bare på det fysiske plan, men også følelsesplan og de dypere åndelige planene.

Både gjennom meditasjon og gjennom dype naturoppelvelser føler jeg vi kan tre ut i dimensjoner som er utenfor vår egen kropps erfaring. Det enhetsfeltet som dannes åpner et mye større bevissthetsfelt enn det vi har tak på i dagliglivet. Det er en helt genial del av vårt selvhelbredelsessystem. Vi kan få hjelp til å se, ikke bare oss selv utenfra, men også vår families mønster, vår kultur og også art. I det vi gjør det, så henter vi inn impulser til å endre det vi tidigere har opplevd som sant. Daglige følelsesmønstre vet alle at kan endres når man er ute i naturen. Fra å være trist kan man bli glad, fra å være deprimert kan man hente livsgnist. Alt fra de enkle skiftningene i humør til å bruke naturen til å helbrede kroniske depresjoner eller traumer vi har opplevd på et tidspunkt (for eksempel et familiemedlems død). Når jeg sier selvhelbredelse, så mener jeg også evolusjon og utvikling. Sanseapparatet vårt sin evne til å bevege seg utenfor vårt individs daglige behov er etter min oppfatning en del av evolusjonen. Det er det åndelige aspektet av Darwins evolusjonsteori. Vi kan ved hjelp

av meditasjon og dype naturopplevelser være med på å endre familiære mønster som kalles genetisk nedarvet. Det er ikke feil at det er genetisk nedarvet, men vi har altså en annen tilnærming til å forstå det også.

Begrepet karmiske strukturer brukes av noen som et alternativt begrep. Det kan defineres som et kollektivt tanke og/eller følelsesmønster som blir overført til oss med fødselen som mulige måter å respondere følelsesmessig/mentalt på. Dette kan etter min oppfating være noen former for psykiske lidelser, eller det kan handle om å ha et hissig temperament eller andre tilsvarende ting. Mange får frysninger på ryggen av å høre ordet karmiske strukturer fordi det kan oppfattes som noe man ikke kan gjøre noe med. Men, det er det ikke etter min oppfatning. At vi ikke kan gjøre noe md det er en mental illusjon, og en slik oppfatning er kanskje et karmisk mønster i seg selv!! Her har jeg fått hjelp av biologen Bruce Lipton til å forstå hvorfor energifeltene kan gi oss tilgang til de genetiske planene (for de som er interessert har jeg laget et notat fra boka som ligger som vedlegg). Fagområdet epigenetikk, som Lipton også tar for seg, er spennende i denne sammenhengen. Epigenetikken foreslår at det er en mekanisme utenfor som styrer hvorvidt genene skrus av og på og som er uavhengig av hvilket genetisk materiale du har. Denne mekanismen kan vi nå via energifeltene, mener Lipton. Da føler jeg at jeg lettere kan forsvare hvorfor jeg mener dype naturopplevelser kan være med på å endre genetikken. Energifeltene er nemlig tilgjengelig for oss når vi aktiverer selvhelbredelsesapparatet vårt. Samspillet mellom naturen og oss åpner de sansedimensjonene som gir tilgang til å endre hvordan gener skrus av og på. Vi får tilgang på hele naturens "gen-pool". Jeg har selvfølgelig ikke så stort bakgrunnsmateriale å hente dette fra, bortsett fra det jeg selv har opplevd av naturopplevelser og kobler filosofisk sammen med nye teorier i vitenskapen.

Glede er den ultimate grunntilstanden i mennesket etter min oppfatning. Alt annet er rusk i maskineriet. Det er enkeltmenneskets opplevelse av glede og livskvalitet som gir en positiv kraft i samfunnet. Poenget mitt er at dersom man har inngrodde måter å reagere på som ikke gir opplevelse av livskvalitet og glede, så kan man aktivere selvhelbredelsesystemet sitt ved for eksempel bruke naturen som meditasjonsrom.

Jeg er også opptatt av de temaene som religionen befatter seg med. De virker for meg som noe grunnleggende for mennesket. Ord som frihet, kjærlighet, skyld, frykt, skam, seksualitet, dualitet, kontroll er ord jeg knytter til noe vesentlig i mennesket. Mann-kvinne dynamikken er også en av vår tids menneskers ”tankemønster”, og jeg bruker den videre som et eksempel. Det startet på ett tidsrom i historien, og har fortsatt. For eksempel var jeg på vei til å kritisere at det heter politimann. Men det er jo fordi det er flest menn som er politi! Det er svært lett å falle til negative tolkninger dersom vår kultur er gjennomsyret av slike tankemåter som ”ligger i lufta”. Myter om heksen er en av symbolskikkelsene som ligger i dette. Eller myten om mannen som utnytter kvinnen. Eller kvinnen som et offer. Eller var det

omvendt??! Så lenge disse mytene eller rollene ligger der tilgjengelige i tankekassen vår, er det lett å gripe til dem dersom man ikke er bevisst at de bare er myter og ikke en del av vår grunntilstand som menneske. Meditasjon og så videre kan være med på at man hever blikket og blir bevisst dette, så man kan velge selv hvilke tanker man vil tenke.
Ved å gå inn i et enhetsfelt som har forbindelser utenfor vår familiære, kulturelle eller biologiske historie, kan vi faktisk endre slike kollektive tankemønstre og utvikle oss videre. Dette er en dyp åndelig bevissthetsutvikling. En slik opplevelse hadde jeg i sommer:

> Jeg begynte å leke med steinenergien i berget ved brygga. Brukte tankene mine for å bevege meg inn i steinen. Følte denne energien var vennlig, og følte den var velvillig fordi den hadde omsorg for meg. Den ønsket å omsvøpe meg og ta vare på meg. Jeg har tross alt løpt mine første skritt her på denne brygga, så berget kjenner meg godt!
> Det lot seg lett gjøre å dra ut et energifelt i luften, omtrent 3 meter over brygga og tre meter bort fra det fysiske berget. Der dannet det seg et tredimensjonalt symbol, men jeg klarte ikke se det tydelig. Jeg tok tak i det, og det nærmest multipliserte seg til flere eksempler som lå delvis utenfor og delvis innenfor hverandre. Jeg flyttet litt rundt på de med tankene mine.
>
> Jeg inviterte gitterstrukturen i havet inn for at symbolet kunne komme bedre frem. Symbolet var som en ball, og hadde mye mer i seg av andre symboler og dimensjoner.
> Så kom det en stemme som sa at han står til tjeneste for meg og vil gjøre alt jeg ber ham om. Denne skikkelsen er en del av den menneskelige dimensjonen som strekker seg utenfor det å være menneske. Den er en del av vår helbredende vilje og kan brukes mot eller til gagn for oss selv. Da ba jeg om at jeg skulle få leve fra hjertet mitt.
> Jeg lette meg innover til midten av ballen, og der satt det en nærmest død og livløs mann som var veldig levende i energiløshet.
>
> Han var sulten på energi og livskraft, men er en av de som slåss mot og stjeler slik kraft. Jeg følte han var en forestilling som hadde startet for lenge, lenge siden, og som var knyttet mot ”ondskap” og lidelse. Han symboliserte da denne elendigheten startet. Forestillingen om at livet var frarøvet en, og en ville bare holde fast ved det elendige. Jeg lurer på om jeg kom i kontakt med en arketype eller kollektivt følelsesmønster i oss som tror vi er frarøvet den feminine kraft og kontakten til jorda.
>
> Så dukket det opp toner i meg. Det var som om jeg sang tonene til en gammel, klok kvinne. Det var ikke klare toner, men toner som gikk mellom nivåene på skalaen. Mange rare lydkombinasjoner som jeg aldri har sunget før. Denne kvinnens sang var forskjellig fra det jeg har opplevd før. Det var som om hennes toner kunne oppløse den frykten, angsten og redselen for liv som denne mannskarakteren symboliserte. Hun var immun, og jeg forstod at så lenge min bevissthet lå i hennes toner, så ville jeg ikke la meg fange av denne virtuelle mannens tanker.

> Jeg følte hvordan mannen slåss for å få lov til å lide og hate, som om hennes toner var truende på ham. Dette representerer en kamp jeg har hatt i meg til nå, men det er bare fordi jeg som de fleste andre mennesker, har latt meg påvirke av alle de mulige mønstrene for å tenke og føle som har ligget i vår tids menneskelige karma.

Etter min oppfatning er dette en helt genial egenskap ved vårt sanseapparat, og som kan hindre at vi utsletter oss selv (ved for eksempel å ødelegge naturgrunnlaget vårt). Selv om det er et paradoks at vi sannsynligvis har fått ideen til utvinning av olje som forårsaker klimaendringer og maskiner til å rasere regnskogen fra samme sanseegenskap!

Det er mulig at det er dit hen at vi er på vei: Til å utvikle vår bevissthet slik at vi kan nå disse utenom menneskelige dimensjonene bedre og ta et kvantesprang i utviklingen av den menneskelige art – og at det kan være den eneste løsningen til å overleve som homo sapiens (det tenkende mennesket), eller det som følger etter, for eksempel *de utvidede sansers menneske*. Evnene til å blir grepet av skyldfølelse, behov for makt, rikdom og unødvendig frykt, er ett av de kollektive sidene ved mennesket som nå er på vei til å bli selektert bort. Det ligger dypt i mennesket, og er en svært effektig måte å ødelegge hverandre og naturen på slik at vi ikke kan gå inn i enhet og få nytte av potensialet som ligger til mennesket. Mindre biologisk mangfold og økosystem i ubalanserte gjør noe med oss.

Men, i stedet for å bli deprimert over at vi er i ferd med å kanskje ødelegge naturgrunnlaget vårt, og sammen med den naturen som ”spaceholder” for å aktivere selvhelbredelsessystemet vårt, er jeg faktisk svært positiv.

Jeg opplever at noe i den grunnleggende biologien i mennesket er i ferd med å endres, og den kan endres hurtig. Hjernen er en av de organene i oss som er i endring. Den endringen (om den er genetisk eller ikke) er tendensen til å falle inn i negative tankemønstre og kollektive oppfatninger som blant annet skam og skyld. I følge skapelsesberetningen betyr det nettopp at himmelen er på vei ned på jorden – til paradis! Der kan vi gå uten klær og naken sammen og bare være livsglade, for å si det veldig forenklet! For meg er ikke himmelen et annet sted. Det er en annen sinnstilstand som vi er i ferd med å utvikle. Jeg er ikke religiøs på noen som helst måte. Men, jeg opplever når jeg utvider sinnet mitt at det er bevisstheter som trer inn i vår menneskelige sfære. Disse bevisstheten eller skikkelsene kan ha mange navn. Og jeg vil ikke riste på hodet om noen sier engler. Det kan de godt være! Men jeg ville kanskje ikke kalle det det. Disse energiene kommer nettopp med de programmene eller informasjonen som skal til for å gjøre endringer i vårt menneskelige sinn. Karmiske strukturer vil dermed opphøre å eksistere. Fordi vi kan slutte å bruke dem. Vi får en meny laget med flere ingredienser og flere retter å velge mellom.

I følge det jeg opplever, er det også på vei inn ny geometri på jorden som ikke er avhengig av at naturens gamle geometri er intakt. Summen av vår kropp og hjernes utvikling i dag sammen med disse nye jord-energiene er med på å gjøre et kvantesprang i vår historiske utvikling som menneske. Jeg er ikke drøyere enn å mene at vi er på vei til å utvikle en ny tids menneske som tilpasser seg det endrede miljøet. Vi vil fortsatt ha natur, men hvilken vei den utvikler seg vet jeg ikke. Da er det naturlig å komme inn på miljøvern. Hva blir det med miljøvern nå? Skal vi ikke fortsette å redusere klimautslipp og redde regnskogen?

Selvfølgelig skal vi det! Men, jeg ser også behov for noe nytt.

Miljøvern i en ny tid

Jeg var en ivrig og kritisk miljøforkjemper i ungdommen og som tidlig voksen. Helt frem til for noen år siden, faktisk. Jeg tror jeg var uutholdelig for de mer pragmatiske i mine omgivelser som prøvde å få dagen til å gå rundt med henting av barn, lage middag, dra på trening og så videre. Jeg var faktisk slem! Jeg rakket ned på de som ikke gjorde ting riktig, for vi måtte jo ta vare på naturen! Jeg slet vel innerst inne med dårlig samvittighet selv for ikke å føle at jeg strakk til. Jeg var fange i dualismens tankemønster – jeg drev miljøvern til en kamp mot min egen skyldfølelse og dårlig selvbilde. Jeg ser det samme i mange, andre miljøengasjerte. Det er som om noen bruker miljøkampen (les: miljøkamp!) til en annen krig, nemlig en indre krig inni mennesket som handler om helt andre ting enn å være glad i naturen! Jeg så det for meg som en av de kampene som vi menneskene har slitt med så lenge vi har vært mennesker, skyld, frykt, mindreverdighet, helt og offer. I vår kultur fikk den blant annet formen helten som miljøforkjemperen og den skyldige økonomen og markedskreftene. Eller: naturen som offer og mennesket som det slemme. Disse illusjonene hører ikke til grunntilstanden i mennesket og er med på å ødelegge balansen på jorden.

Jeg måtte ta avstand fra miljøkampen, fordi jeg ikke klarte være der uten å havne i slike tanker. Det fører ingen vei hen å bygge noe som helst på slik argumentasjon! Vel, når det er sagt så vil jeg presisere at miljøinnsats og engasjement gitt mange gode resultater. Men det er den grunnleggende drivkraften jeg henger meg opp i.

Jeg er glad for at det finnes de som jobber med miljøet uten å falle i denne graven! Arne Næss er en av dem jeg liker i så måte. Glede skal være drivkraften, sier han. Det er den eneste drivkraften som er vedvarende og selvgående. Ja, sier jeg! Jeg er med!

Så hva nå? Inntil videre, hvordan kan jeg være med å bidra til et godt naturmiljø? Jeg kom til å tenke på noe jeg opplevde da jeg var mindre. Plastmaterialene skjøt fart og jeg husker jeg følte det var noe annet med det håndlagde – det som hadde ”sjel” kalte jeg det. Jeg argumenterte for at de hadde noe mer som jeg ikke kunne finne ut av hva var. Det ene

masseprodusert og det andre laget av en som (forhåpentligvis) hadde forholdt seg mer personlig til tingen. Det ene var naturlig og det andre var det ikke.
Etter hvert har jeg funnet en beskrivelse av den forskjellen som jeg er mer komfortable med.

Begrepet *naturlig* og *ikke naturlig* er for meg ikke passende lenger. Jeg måtte innrømme at plastmateriale egentlig kom fra planter som hadde dødd, blitt trykket ned i oksygenfattig mark og blitt omdannet til olje. Det er jo natur! Men hva er det som gjør at det ikke oppleves som naturlig? En gang datt dette ned i meg: Plastkoppen har ikke hukommelse om hvor den kommer fra lenger! Det samme med andre produkter som er masseprodusert. Enten er de endret fysisk så mye at den opprinnelige energien fra treet eller fjellet er forsvunnet, og/eller så mangler det nærværet til mennesket som har laget produktet. Han eller hun har ikke virkelig verdsatt materialet de jobber med. Nærværet man har når man lager noe har mye å si. Akkurat som når vi er sammen med andre. Det betyr noe om man er engasjert i fellesskapet eller ikke. Alt i naturen har en form for livskraft, og vi kan forholde oss til den når vi lager noe ut av det eller ikke. Det blir som å gå i resonans og skape et enhetsfelt som vi gjør når vi blir fasinert av noe i naturen. Eller være i sin egen boble. Vi må like det vi holder på med, ha en intensjon om å skape noe med mening der energien i det opprinnelige kan få følge med og være medskaper. Syngeboller er et eksempel på et menneskeskapt produkt som har beholdt sin sjel og mer til. Så langt jeg vet, ble de laget under meditasjon der håndverkeren definitivt forbinder seg til materialet han holder på med. Blomsteressenser er også en slik ”gjenstand”.

Tidligere var løsningen for meg å bare velge det som var håndlaget og naturlig. Jeg følte atmosfæren ble annerledes av å omgi meg med ”kunstige” ting. Det var kunstig fordi det som er naturlig, er å omgi seg med natur som ikke bare er noe fysisk, men det er ånd også. Hva gjør det med folk når man så omgir seg mer og mer med ”kunstige” ting og ikke natur? Når vi omgis med naturmiljø aktiveres naturlig selvhelbredelsessystemet vårt som er med på å holde oss friske. I urbane miljø får vi ikke slike naturlige stimuli. Er det med på å gi deprimerte mennesker med livsstilsykdommer?

Men, hva gjør jeg med det? Jeg omgås av så mange slike ting i dag og kan ikke velge det bort. Det er enda verre å fortsette å se ned på kunstige og unaturlige produkter. Det fremkaller bare negative tanker, og jeg vil lett kunne fylle hele hverdagen min med slike tanker.

Løsningen for meg kom etter et møte med et metallgjerde i Totnes i England!
Jeg gikk på en sti langs elven. Jeg gikk og tenkte på hvordan jeg kunne fylle meg selv helt, føle meg som en hel person uansett hvor jeg var og hva som hendte. Så la jeg plutselig merke til et gjerde som stod langs elven. Jeg begynte å anerkjenne dens kraft og verdighet. Metallet er jo naturen! En bevegelse startet å pulsere rundt gjerdet. Og tilslutt stod de der

og danset en linedans og jeg kjente hvordan en glede i meg spredte seg! Det fikk meg til å tenke på å se naturen i alt rundt meg. Så jeg kan ta med meg naturen overalt hvor jeg er!, tenkte jeg. Det var en eureka-opplevelse å se skjønnheten i de menneskeskapte tingene. Ved å anerkjenne hvor tingene kommer fra er vi med på å sette mennesket tilbake som en del av naturen og ikke utenfor den. Jeg følte jeg lettere kunne si ja til hele meg selv og føle meg hel. Det er natur over alt, asfalten, plasten. Men det er blitt uglesett av mange over så mange år nå at forestillingen er lagt seg som et kollektivt tankefelt som gjør noe med oss. Jeg vil ha naturen tilbake i hverdagen min!, følte jeg. Det handler ikke bare om fremstillingsmåten, men det handler om hvilken holdning jeg har til disse tingene i dag. Jeg fant ut at jeg kunne re-forbinde asfalten og plasten til sin kilde ved hjelp av min intensjon. Akkurat som vi på enhetsterapikurset mediterte på en boks med ricola full av sukker som fikk energien til å øke i den.

På samme tur i Totnes var jeg innom en kafé, og hadde et merkverdig ”møte” med et brannslukningsapparat som brakte erfaringen videre.
Det var en av de dagene der jeg følte meg folkesky og var engstelig for hva de rundt meg tenkte om meg. Jeg var fanget inne i en tankeboble av lettere angst! Jeg prøvde å se rundt meg om jeg kunne finne noe som kunne hjelpe meg å skifte tanker. Jeg la raskt merke til et metallfarget brannslukningsapparat, av alle ting! Jeg likte det ikke. Noe i meg ble avskåret og nærmest revet ut. Jeg fokuserte på å bare registrere følelsen jeg hadde samtidig som jeg holdt fokus på brannslukningsapparatet. Energimessig opplevde jeg at apparatet begynte å dele seg og ekspandere og pulsere. Den var en skikkelig energisuger som trakk energi fra omgivelsene og til seg. Men, så kom kvalitetene frem! Jeg ble fasinert over gassens evne til å være under trykk og ha eksplosive egenskaper. Gleden over å kunne være det! Metallets evne til å bli smeltet og bli et renskårent produkt – fast, men kan lages til enhver form! Jeg så alle egenskapene den hadde som et ledd i en økosystem funksjon. Den var ikke lenger fæl eller misplassert, men stedet fasinerende. Jeg kjente hvordan gleden og lettelsen i meg økte og jeg følte meg ikke så folkesky lenger.

Jeg hadde brukt et kunstig produkt til å speile meg selv i slik at jeg fikk beveget det fastlåste tankemønsteret mitt. Tenk, jeg ble overrasket over at det gikk an på nesten lik linje som man gjør i naturen.

Tenk hvordan det ville være å re-forbinde elektrisiteten som går gjennom strømnettet over hele landet med kraften i vannet den kommer fra! Slik det er i dag, så blir vannet lagt i rør. Men tanken på at vi ødelegger elvene er også med på å holde den åndelige vannkraften nede. Hva skjer når elektrisiteten får hjelp til å huske hvor den kommer fra? Hva ville vel ikke det gjøre med omgivelsene? Eller oss selv?
Her slutter oppgaven. I det jeg har tatt sats på stupebrettet!

Liten oppsummering

Og, det er akkurat det jeg har. Jeg har dratt fra gardinene og sett inn i noe som gjøre øynene mine store og våte. Begeistring er en av de viktigste helsefremmende følelsene, så dette må være et godt tegn på at jeg er på rett vei! Men, hvordan kan jeg lande dette på en god måte, og føre slutten tilbake til starten? Hvor er den røde tråden?

Forrige del avsluttet jeg med en oppsummering og veien videre i forhold til friluftsliv og helse. Nå har jeg trukket inn noen flere temaer. Særlig er det kanskje naturens åndelige biologi som står frem som ett hovedtema, og hvordan vi er en del av den. Dette er en ny måte for meg å forholde meg til omgivelsene på, som kommer i tillegg til det jeg var vant til. Det som virkelig er nytt er nok det å sette ord på det og bli bevisst hva det handler om. Jeg er spent på hvordan dette fagtemaet vil vokse frem, og hvordan det vil påvirke moderne medisin, landskapsplanlegging, naturforvaltning og miljøvern. For det vil det – vi er i stadig utvikling. Jeg tror ikke det vil bli noen ”revolusjoner”, det er ikke snakke om et dogmeskifte. Men heller en gradvis utvikling av fagene som allerede er. Samtidig vil jeg selv endre min forståelse og oppfatning. Jeg bruker kanskje en del fremmede ord, men det er av mangel på begreper som jeg naturlig kan knytte til eksisterende fagspråk.

Naturen er som en enhetsterapeut på mange måter. I naturen finnes naturlig helbredende rom satt sammen av de fysiske og åndelige egenskapene til naturen. Men, det er først i møtet mellom naturen og oss det skjer noe med oss. Da skjer det også noe med naturen. Vi kan berøre hverandre både fysisk og åndelig, og det er særlig det åndelige aspektet denne oppgaven vier oppmerksomhet. I enhetsterapien er det viktig å gi folk egne verktøy til å bedre helse og fremme livskvalitet. Å lære bort og videreutvikle hvordan man kan bruke naturen på dypere plan kan være til stor hjelp for mange og et viktig verktøy for en enhetsterapeut og andre i grønn omsorg. Å drive enhetsterapi og/eller selvutvikling handler ikke bare om en selv. Vi er forbundet på mange plan med omgivelsene. Det vi gjør for oss selv, gjør vi også for de andre menneskene og naturen ellers. I det store perspektivet kan man si at man også bidrar til videreutvikling og evolusjon av verden også.

Noen vil kanskje si at de har det godt med hvordan de opplever naturen i dag, og er ikke interessert i noe mer. Til det vil jeg si at jeg respekterer det og at alt handler om det som kjennes riktig for en selv. Men, for meg har det vært viktig å dykke ned i materien.

Det er også tydelig for meg at det er en kobling mellom hvordan vi behandler naturens åndelige del og hvorvidt vi oppfører oss miljøvennlig eller ikke. Det handler ikke om ikke å bruke ressurser, men å være bevisst at naturen har en fysisk og åndelig dimensjon. Når vi ”tar sjela” til naturen, gjør vi også noe med vår egen sjel. Nettopp fordi vi er sammenvevd og avhengig av å kommunisere på åndelig plan med naturen for å opprettholde livskvalitet og

helse. Det er av betydning at vi tar inn de åndelige dimensjonene av naturen når vi driver naturforvaltning, arealforvaltning og utnytter ressursene våre.

En virkelige røde tråden i oppgaven min viser seg likevel å være av en annen karakter enn jeg trodde. I neste del reflekterer jeg rundt hva jeg mener med det.

SLUTTORD TIL EN NY START

Sluttord til en ny start

Jeg så plutselig også at arbeidsmetoden min var basert på fraktalgeometriske prinsipper. Jeg har jobbet med oppgaven ved siden av jobben i Statens naturoppsyn i 1,5 år. Alle de gangene oppgaven har blitt ferdig, har jeg mot slutten kommet frem til nye måter å se ting på. Startet øverst igjen og omskrevet oppgaven. Alt er hele tiden i bevegelse, heldigvis. Det er som å jobbe i spiral, en av naturens mange fraktalgeometriske grunnsymboler.

Dette så jeg akkurat nå i innspurten på oppgaven, to dager før den går i trykken. Skal jeg nå ta for meg starten på nytt og skrive inn dette perspektivet i større grad i materialet mitt? Nei, men jeg skal i stedet avslutte med en refleksjon og kanskje som en slags overordnet konklusjon. I tillegg legger jeg til et lite kapittel i innledningen, som starten på en ny runde.

Jeg ser at de ulike temaene i oppgaven heller ikke er som en vanlig lineær rød tråd! Oppgaven er strukturert mer som naturens fraktalgeometri den også. Jeg har hatt ett avgrenset tema som utgangspunkt, Det stille språket i friluftsliv og helse, og reflektert rundt hvilken betydning det har for ulike dimensjoner som enkeltmennesket, for samfunnet og for mennesket som art og for andre levende vesen og til slutt hele verden. Jeg har sett på hvilken betydning det har for øyeblikket i hverdagen og hvordan disse øyeblikkene er knyttet sammen i et langt større tidsperspektiv som evolusjonsteorien. Jeg har knyttet tid og rom sammen.

Sammenliknet med fraktalgeometrien til elv på elv som på et overordnet plan danner et nedbørsfelt blir det slik: Det er ett nedbørsfelt, men ser man lokalt vil man se hvor viktig den lille sidebekken er for en liten gruppe med enkelte planter. På et høyere plan vet vi at om ikke de små bekkene kommer sammen i store floder og danner et vannkretsløp med fordampning og nedbør, vil vi endre klimaet på jorden. De små plantene ved sidebekken er viktige for det globale klimaet.

Den samme fraktalgeometrien skisserer jeg for sansene våre. Noen av sansene er bare våre egne, menneskelige. Med dialekten kan man lett snakke med folk i bygda. For å tale med verden trenger man engelsk. Mange levende vesen kommuniserer med hverandre og andre arter med lyder, bevegelser og syn. Går vi enda lenger inn i sanseegenskapene vil vi kommunisere med alt levende. Vi kommuniserer med mange språk – vi har mange dimensjoner av sanser. Noe for det nære, og noe for det globale. Samme fenomen kan oppleves på mange måter, avhengig av hvilken sans vi bruker. Min hørselssans kan ikke sammenliknes med opplevelsen av energibevegelsene i landskapet. Opplevelsen av det mytologiske fenomenet drager kan ikke sammenliknes med det vi kan ta på. Opplevelsen av at trærne kan snakke med deg kan ikke sammenliknes med de logiske begrepene vi har

utviklet. Det er ulike språk som ikke kan sammenliknes uten videre. Men, jeg har prøvd i denne oppgaven å bygge en logisk bro mellom dem slik at vi kan anerkjenne begge deler, eller et mangfold av sanseegenskaper i oss slik at vi får et rikere og helere liv. I tillegg til å bruke logikk har jeg med noe poesi, lagt til sammenstillinger med bilder. Slik sett appellerer denne oppgaven til flere sanser i oss.

Ja, denne oppgaven er kanskje fraktalgeometrien i praksis – en naturlig bevegelse av temaer med fraktal tilknytning. Ulike vinklinger av det samme grunntemaet - å Leve og ha det godt. Men sett fra ulike dimensjoner. Og det er det naturen gir oss, evnene til å se oss selv fra ulike dimensjoner slik at vi kan utvikle oss og ha livskvalitet.

Den viktigste konklusjonen jeg ser, for å gjenta den, er at vi har ulike tilnærminger til samme tema avhengig av hvilken sanse dimensjon vi bruker, og hvem vi er som person. Ingen enkeltsans vil forklare den fullstendige objektive sannheten. De ulike tilnærmingsmåtene til å beskrive samme fenomen vil kunne være objektive innenfor sin dimensjon. Johanne og Dagny Tande Lids objektive *Norske flora,* som alle botanikere, naturforvaltere og biologer kjenner, er kun objektiv innenfor sin egen sans. Men da er den til gjengjeld veldig nyttig. Sammenliknet med andre sanseegenskaper, er den subjektiv. Denne måten å forstå verden på er etter min oppfatning naturlig for oss. I alle fall for meg. Bevegelser mellom sanselagene er viktig for å lære noe nytt og utvikle oss som mennesker. Den er også mekanismen i selvhelbredelsesapparatet vårt som gjør at friluftsliv er helsefremmende.

Jeg har sett at jeg har plukket fra informantenes opplevelser og fra litteratur for å finne en resonans med mitt verdensbilde. Akkurat som man driver ”subjektivisering” og finner resonans i naturen for å sortere i tankene og få nye perspektiver. Det er ikke informantenes fulle og hele historier jeg har fortalt, men jeg har brukt deler av deres historier for å forstå min egen. Akkurat samme prinsipp som når man i naturvitenskapen plukker elementer av det opprinnelige fenomenet til å beskrive en art. Dersom man beskriver den ut fra hvordan den ser ut, får man en morfologisk artsbeskrivelse. Dersom man benytter seg av de genetiske forskjellene, får man en biologisk artsbeskrivelse. De kan ikke sammenliknes. Det samme kan man gjøre med sansene i Det stille språket, og da får man helt andre beskrivelser av verden.

Denne oppgaven er i hovedsak min vei til å føle meg hel, og med det finne ut av hvordan jeg kan skape en helhetlig forståelse av mine opplevelser og å være i stadig utvikling. Den er en måte å få de ulike begrepene og opplevelsene jeg har til å møtes i en helhet. Det er evolusjon og selvutvikling i praksis! Jeg har kanskje innimellom utrykt meg som om jeg har den objektive sannheten enn at det er min personlige erfaring? Men det sier for meg mer om hvordan læring og bevegelse foregår. Mine perspektiver er ett bidrag til en helhetlig forståelse av hva friluftsliv og helse egentlig handler om. Når en forståelse klikker på plass i

meg til en enhet, selv om jeg ikke alltid klarer å sette ord på det, så vil jeg automatisk kunne være med på å bidra til en større felles forståelse på verbalt og åndelig plan hos flere. Så er det viktig at andre også kommer med sin innfallsvinkel, sin enhet. Denne utvekslingen vil alltid være i bevegelse, og summen av dem vil nærme seg en total forståelse på et høyere fraktalt plan. I den grad det er relevant. Forståelsen vil hele tiden også være i bevegelse. Fortsatt føler jeg at det er noe skurr et sted i argumentasjonen min som jeg ikke har helt klarhet i enda. Det totale bildet ligger i fellesskapet fremfor i enkeltmennesket. Gjennom hverandre har vi tilgang til en større forståelse. Det er naturens dynamikk, det er forskning, det er selvutvikling og menneskelig evolusjon. Det er fraktalgeometriens spiraler i praksis!

VEDLEGG

Innhold:

Om intervjuene
Definisjoner
Utdrag av intervjuet med Peder
Egne notater fra boken til Bruce Lipton
Litteraturliste

Om intervjuene

Intervjuform

Fenomenene jeg ønsket å belyse kunne være svært personlige og subjektive. Jeg valgte derfor å gjøre et semistrukturert livsverden intervju[44]. Jeg har valgt en fenomenologisk tilnærming der jeg ønsker å beskrive opplevelsen så åpent som mulig. Formålet er å få frem en fordomsfri beskrivelse av fenomenet, som er nødvendig når man går inn i "utvidet sansning". Jeg valgte å være fri i forhold til en spørremal fordi jeg heller ville følge det som kom frem. Jeg har valgt å ikke bruke analyseteknikker. En grunn er fordi intervjuene er forholdsvis korte og oversiktlige. Alle intervjuene er tatt opp med diktafon og skrevet ned ordrett etterpå.

Femomenene jeg ønsker å belyse kan være personlige. Jeg opplevde det som viktig å skape en fortrolig ramme mellom oss for å gi de trygghet til å komme til den dybden der man kan oppleve de fenomenene jeg ønsker å beskrive. Tilnærmingen til hvert enkelt intervju har derfor blitt tilpasset slik at trygghet og fortrolighet kan finne sted, fremfor å lage et standardisert opplegg.

Fenomenene forutsetter slik jeg ser det, at man som person er selvreflektert, har evnene til å formidle følelser og er såpass åpen at man mestrer det jeg kaller "utvidet sansning". Det forutsatte også at det var folk som var vant til å være ute i naturen, og brukte den som støtte i egen hverdag. Jeg valgte derfor folk jeg på forhånd visste oppfylte disse kriteriene. Enten kjente jeg de fra før, eller så forstod jeg i tilfeldige samtaler at de kunne være en aktuell kandidat. Jeg ønsket også å velge folk jeg i stor grad kjente fra før, slik at det var lettere å opparbeide seg en fortrolighet til å dele tanker/følelser. Utvelgelsesmetoden er basert på resonansprinsippet.

Jeg har valgt en direkte linje: Formålet med intervjuet har blitt avslørt fra begynnelsen. Hvor mye jeg har sagt og på hvilken måte er blitt tilpasset den enkelte slik at formålet ble forståelige og åpnende fremfor lukkende.

Fase 1 av intervjuene

Disse ble gjennomført våren 2010. Alle ble gjennomført et sted i naturen som de selv valgte. Formålet var å finne ut av om andre hadde eller kunne få, sanseopplevelser slik jeg hadde opplevd dem. Jeg trengte bekreftelse på om jeg var på rett spor av et mulig objektivt fenomen. Eller, det mest riktige var at jeg lette etter bekreftelse på at jeg kunne stole på mine egne sanseinntrykk samt få inspirasjon til å sette sammen min egen livsanskuelse slik at jeg selv kunne føle meg hel.

[44] Kvale og Brinkmann 2009. Det kvalitative forskningsintervju. Gyldendal norske forlag, Oslo.

I disse 6 første intervjuene hadde jeg derfor følgende forskningsspørsmål:

1. I hvilken grad opplever informantene energi i naturen og mellom dem og naturen?
2. Beskriver informantene naturen ut fra sitt indre landskap (speiler de seg/"subjektivisering"), og er de eventuelt bevisst av de gjør det?
3. Skjer det en endring i dem når de går i et møte med naturen?
4. Er det andre ting som fremkommer innen dette temaet som jeg bør se nærmere på?.

"Torill"
Jeg valgte Torill fordi hun er et reflektert og observant menneske som er opptatt av selvutvikling, er åpen og kan sette ord på det hun opplever. Hun jobber som kunstterapeut og sangpedagog. Hun er 55 år, gift og har to barn. Jeg kjenner henne fra lokalmiljøet der jeg bor. Hun bruker nærområdet for korte turer.

"Stine"
Jeg valgte Stine fordi jeg kjenner henne som en følsom, selvreflektert og presis person. Hun har en bakgrunn i naturvitenskap og naturmedisin. Hun er glad i naturen selv om jeg ikke tror hun nødvendigvis drar på lange turer i skog og mark hver helg. Hun er gift og har to barn og er middelaldrende.

"Sofie"
Jeg valgte Sofie fordi hun er opptatt av selvutvikling og fordi naturen betyr mye for henne. Hun bruker den lokalt og er glad i å reise bort for å oppleve natur også. Hun er blant annet utdannet sykepleier og er vant til å kommunisere med mennesker, noe som jeg følte var nyttig i forhold til å kunne koble helseverdien av naturen inn. Hun er middelaldrende.

"Kaja"
Jeg valgte Kaja fordi hun er forsker med doktorgrad i jordbiologi og svært presis og nøyaktig samtidig om hun er åpen, følsom og analytisk. Hun er veldig glad i natur, bruker den regelmessig og jeg viste hun ville kunne ordlegge seg godt. Hun er gift og har tre barn.

"Anne"
Jeg valgte Anne fordi jeg hun er så enkel og lett i det hun uttrykker samtidig som hun er reflektert. Jeg visste at hun var veldig glad i skogen ved der hun bodde og gikk i den regelmessig. Hun er opprinnelig fra England, jobber som oversetter, har master i europeisk litteratur og snakker godt norsk. Hun er 47 år, gift og har to barn.

"Peder"
Jeg kjente ikke Peder så godt fra før, men visste at han var et filosofisk menneske som ville kunne ha en mening om de spørsmålene jeg hadde stilt meg. Han er førsteamanuensis ved

et universitet. Han har vært opptatt av tilgrensende tema så langt jeg forstod. Dette intervjuet foregikk mer som en dialog der vi utvekslet erfaringer og opplevelsene på stedet. Peder brukte naturen svært aktivt og bevisst for både å bli minnet på viktige ting i livet og for å føle seg bedre. Flere av hans opplevelser liknet på mine, slik at vi gikk raskt inn i en dialog der vi delte erfaringer fremfor at det ble meg som intervjuet ham. Vi begge følte vi lærte av å dele erfaringene når vi bevisst snakket om det som kommer fra Det stille språket. Jeg opplevde ham veldig glad og åpen – å være i dialog med naturen var svært naturlig for ham. Det var lettere å prate med ham enn de andre, delvis fordi vi hadde i større grad samme språkbruk om de samme fenomenene.

Feilkilder

Siden formålet med intervjuene ble avslørt fra begynnelsen av, kan en feilkilde være at den intervjuede kan ha blitt bundet av en forventning om hva hun/han skulle oppleve og dermed ikke slippe seg fri. Særlig gjaldt dette en av informantene, men det skyldtes også noe som kom frem i intervjuet: Hun følte seg sosialt bundet generelt, og hadde vansker for å "være seg selv" i sosiale settinger. Dette gjaldt ikke for en av informantene Peder fordi jeg opplevde han følte seg trygg på denne typen opplevelser. Jeg opplevde denne feilkilden var knyttet til hvor sikre de følte seg med å ha slike naturopplevelser jeg spurte om.

En annen feilkilde var å få formidlet spørsmålene mine riktige. Jeg opplevde at flere ikke forstod hva jeg mente når jeg spurte om de kjente seg igjen i sin opplevelse: (særlig fenomenet: beskriver de naturen ut i fra hvordan de føler de selv har det?). Jeg opplevde at de ikke alltid kjente seg igjen. I tre av intervjuene kom det tydelig frem at dette skyldes at de ikke forstod at de selv speilet seg selv, eller så var det ikke relevant å vite det. Det kunne også være ting som oppleves ubehagelig. I tillegg er det et aspekt til: De så ting de ønsket seg – noe som kunne være til nytte for dem. Dette kan være sider ved dem som ikke er fullt uttrykt i hverdagen. Følelsen av å "være glad" eller en person som er "svært produktiv" kjennes langt borte. Dermed ga naturen i større grad en påminnelse av noe de er, men ikke klarer å få uttrykt i øyeblikket eller kunne vedkjenne seg.

Så skjedde det noe uventet. Da jeg skulle ta for meg forskningsspørsmål for forskningsspørsmål i analysen og under intervjuene, følte jeg at jeg var på vei til å plukke fra hverandre noe skjørt og vakkert. Jeg trodde at et fenomenologisk retta intervju var åpent nok for å favne bredden i noe som var lite utforsket. Men, jeg tok feil. Det var likevel noe galt med metoden, som ikke passet til det fenomenet jeg skulle belyse.

Jeg følte samtidig en utilfredshet over ikke å få tak i meningen, sammenhengen, bevisene for at det skjer noe når vi er ute i naturen. Det var den våkne matematiske delen av meg som krevde noe konsist for å favne – en knagg eller en ramme. Det ble som å løpe med en gulrot hengende foran øynene mine: Jeg kom ikke nærmere.

Fenomenet jeg skulle til å beskrive, hadde nemlig ikke ord. Det var et stille språk, og ledet meg etter hvert til fase to i intervjuerunden som jeg hadde høsten 2011.

Fase 2 av intervjuene

De neste 3 intervjuene gjennomførte jeg høsten 2011. Da hadde jeg et annet fokus. Det hadde gått opp for meg at flere enn jeg trodde kanskje hadde dype naturopplevelser de ikke så lett hadde ord for. Jeg ville derfor bli med noen ut som var glade i naturen og brukte den ofte for å høre om de hadde opplevelser som de ikke snakket med andre om i særlig grad. Formålet mitt var å utfordre de til grensen av det de hadde språk for. Jeg følte meg tryggere på ikke å tråkke noen for nærme: inntrykket hadde skiftet mer mot at dette var opplevelser som ville være berikende for omverdenen å høre om. I tilegg ville jeg høre litt mer om hvilke andre opplevelser som var berikende for dem. Jeg var også selektiv i disse intervjuene, og har valgt ut det de har sagt som jeg har følt vil tilføre gi verdensbilde en dypere forståelse.

Forsknings spørsmål:
Har de naturopplevelser de vanskelig kan sette ord på og forklare, og som kan knyttes til sanser som sprenger grensen for vår bevissthet? Hvilke beskrivelser bruker de dersom de blir utfordret til å finne ord på dette?
Hva annet med naturopplevelsene er berikende for dem som jeg ikke vet om fra før?

Steinar Saghaug
Jeg valgte Steinar Saghaug fordi han er kanskje den jeg kjenner til som bruker naturen mest til daglig. I tillegg til små ettermiddagsturer er det vanlig å bruke 4-5 timer hver helgedag i Oslomarka et sted. Han bor i grensen til Østmarka og har vært leder for Østmarkas venner i 11 år, jobbet som lokalpolitiker og vært byråd i miljø- og samferdsel i Oslo kommune. Han har også vært med å jobbe frem markaloven. Jeg ble kjent med ham da jeg jobbet i Oslo og Omland Friluftsråd som en samarbeidende kollega det var veldig lett å prate med. Jeg opplever ham som veldig åpen og omtenksom. Til vanlig arbeider han med eiendomsforvaltning. I tillegg til å bruke lokalområdet reiser han på hytta på fjellet. Han er 64 år, gift og har to barn.

Per Espen Fjeld
Per Espen er en kollega av meg i Statens Naturoppsyn. Jeg kjenner ham som svært miljøengasjert og frittalende. Han har bakgrunn i offentlig naturforvaltning på mange plan og har arbeidet med internasjonale miljøspørsmål også. Jeg visste i utgangspunktet ikke noe særlig om hans forhold til naturen. På et felles seminar vi var på la jeg frem første ideer av prosjektet naturoppelevelse, friluftsliv og helse for deltakerne. Han sa han følte seg truffet av det jeg sa om Det stille språket. Han var litt nølende til å si ja til å bli intervjuet fordi han sa at dette er så vanskelig å finne ord som passet. Jeg tenkte det var midt i blinken, fordi det

var jo akkurat de opplevelsene som er vanskelige å sette ord på som var fokus i fase to. Jeg visste at dersom jeg intervjuet ham, ville jeg få ting ”rett fra levra”. Intervjuet ble en prosess der han etter hvert fikk satt mer og mer ord på de ordløse opplevelsene. Han er gift og har to barn.

Eirik Evdahl
Eirik traff jeg på oppsyn i Østmarka. Vi kom raskt i dialog og det var naturlig å fortelle om jobben min og friluftsliv og helse prosjektet. Da jeg sa at jeg var veldig opptatt av de opplevelsene som grenser til det språkløse, sa han at det forstod han alt om! Dermed ble jeg med ham på en småviltjakttur en dag senere for å høre hva han mente om det. Han jobber i IT bransjen og bruker så godt som hver helg i hele jaktsesongen til småviltjakt i Østmarka. Han bruker også tid på fiske, toppturer, kajakk turer med videre utenom jaktsesongen. Jakt begynte han med i voksen alder etter skilsmissen. Han har to barn, er skilt og er 45 år.

Definisjoner

Her er en liste med ulike begreper jeg bruker og hva jeg legger i dem.

Utvidet sansning/sanseapparatet vårt

Når jeg tenker på sanseapparatet vårt, så tenker jeg på det mangfoldet av sanser vi er utstyrt med. Det er både syn, hørsel, berøring, smak, lukter, men også taleevne, logisk tenkning og en rekke andre subtile sanser som følelser, inder bilder, metaforer, symbolspråk og intuisjon. Man kan også oppfatte energifeltene gjennom sanseapparatet, uten at jeg kan gi noen navn på hvilken sans det er. Jeg opplever sanseapparatet vårt slik at vi kan kommunisere med alt annet levende med sanseapparatet vårt, men at denne formen for kommunikasjon har sin egen type språk og som vi ikke engang behøver å være bevisst. Vi kan trene sanseapparatet vårt og sansene er svært viktige for å la naturen nå inn til oss gjennom naturopplevelser. Det er via sanseapparatet vi er i kontakt med omgivelsene og kan få og sende informasjon. Gjennom de dypere sansene har vi tilgang på direkte viten uten å gå via det rasjonelle forståelsen. Ordene kan sees som toppen av pyramiden – ikke alt kan forstås med den rasjonelle hjernen. Det vi ikke forstår med den rasjonelle sansen kan kroppen motta og bearbeide gjennom å bruke andre sanser. Alle sansene er like viktige og har sine bestemte formål.

Åndelig

Det er for meg et slags samleord for litt diffuse opplevelser som berører en indre kjerne i oss som ikke alltid kan beskrives med ord. Således er åndelige opplevelser en del av Det stille språket. Det handler om myke verdier som følelser, vår psyke, identitet, det å være glad og føle livsgnist og å ha et meningsfylt liv. Det som er vankelig å ”ta i” eller finne ord for, men alle føler at er viktig. Jeg legger også i ordet åndelig noe som symboliserer livskraft og jeg er også av den oppfatning at det ligger en form for livskraft i alt levende, om enn ikke helt lik vår egen menneskelige opplevelse av den. Dermed så deler vi ”åndelighet” med resten av den levende verden. For meg er det ikke et religiøst begrep. Åndelighet har med livsbevegelser å gjøre, det skiller døde ting fra levende ting. Det gjør at vi har en drivkraft i å ville leve.

Energifelt

Energifelt er en del av alt levendes fysiologi. På lik linje som alt også består av elektroner, har alt levende tilknyttet energifelt. Energifeltene er naturlig i bevegelse. De er en form for ånds bevegelse da de påvirkes av tanker og følelser og mer subtile sanser. Energifeltene er en form for språk og kan overføre helbredende impulser. Noen kan se de med et indre øye, men de er også sansbare ved hjelp av følelser mm.

Det evolusjonære selvhelbredelsesapparatet/systemet

Jeg mener vi har en innebygget lyst til å leve godt fysisk og psykisk. Denne lysten sørger ikke bare for at vi har nok fysiske ressurser, men også at vi en drivkraft i oss til å utfolde oss som særegne individer. Selvutvikling mener jeg er en evolusjonær drivkraft. Siden vi er biologisk tilpasset til et naturmiljø gjennom evolusjonen, mener jeg at vi også er tilpasset til å hente åndelige og psykiske ressurser i naturen til selvutvikling. Vi er utviklet til å hente inspirasjon til dagliglivet, til å hele vanskelige opplevelser, til å utvikle oss tanke- og følelsesmessig og for å holde oss friske. Gleden over å være ute og den naturlige drivkraften til å like natur er en del av dette selvhelbredelsessystemet vårt.

Det stille språket

Denne betegnelsen sprang ut fra "aha-opplevelsen" om at det er ikke alt vi opplever som vi klarer å uttrykke i ord. Den verbale og tenkende opplevelsen vår er en liten del av opplevelsen. *Cogito ergo sum – jeg tenker altså er jeg*, blir for snever betegnelse av hva som skal definere at vi finnes. Det er summen av sanser som gjør oss til det vi er. Det stille språket er en samlebetegnelse på alt det naturopplevelsene gir oss og som ikke krever ord for at skal finne sted. Inn i denne betegnelsen er både det ubevisste og bevisste delene av sanseopplevelsene. Gjennom dette stille språket kan vi kommunisere med omverdenen og alt annet liv. Det er på den andre siden svært lite stille! Jeg liker betegnelsen stille av flere grunner, herunder fordi det krever at tankesurret stilner og fordi vi er så vant til å tro at kommunikasjon må foregå med ord.

Utdrag fra intervjuet med Peder

Vi er i en bøkeskog på Jeløya, Moss.

Peder: Jeg føler jeg må ta fatt i det rigide i meg selv. Jeg er så åpen for alt! Med tiden har jeg blitt mer og mer fasinert av bøketrær. De står på en måte for fasthet, styrke, renhet. Som er annerledes enn andre trær. Bak ligger en strenghet, og bak det igjen en annen ide som er kjærlighet. Det er en storslagenhet i det treet.

Av og til kommer jeg aleine, og da tar jeg bare det innover meg. Da er det en fin start på turen. Jeg gleder meg over at de står her og er den styrken og reguleringen. For meg er det ikke en hemning i form av kontroll, det er mer en regulering enn kontroll. Diagnose. I vår kultur er vi skeptiske til det som hemmer og kontrollerer.

Peder: Hva er det du ser?

Jeg: Jeg synes den er elegant og renskåren og annerledes enn andre trær. Det er bøken og de andre.

Peder: Ja, er det ikke tydelig.

Jeg: Ja, den er ikke den som bare fyker rundt. Den er mer holdt.

Peder: Ja den er holdt, man kan se på den som regulert. For meg har den evnen til å regulere. Se på måten den vokser oppover. Den er så tydelig i sin retning!

Jeg: Jeg har lyst til å bruke litt mer tid med deg her. Hvor synes du det er naturlig å stå i forhold til treet?

Peder: Jeg har heller lyst til å stå mellom disse trærne. De er som en gruppe og forholder seg til hverandre. Det er annerledes når det er et enkelttre. Jeg opplever at jeg er forbundet til dem. Jeg har ikke andre ord for det utover at jeg kjenner en sikkerhet og styrke som vi deler når jeg står her. Jeg har blitt et tre selv: Strekker meg ned i jorden og kjenner litt på solen. Det er sånn jeg føler det, enkelt og greit. Jeg forsøker bare å bruke hjerteområdet. Som når jeg jobber med healing. Jeg forbinder de kreftene som ligger rundt hjertet, og så deler vi den opplevelsen. Jeg er ikke så mye i hodet. Om jeg begynner å analysere da blir det vanskelig. Det er vanskelig å forklare med ord. Det er en kraft som aktiveres og så skjer det en vennlig utveksling. Sikkerhet, ro og styrke og følelsen av å være bekvem med hverandre.

Vi står stille hver for oss og kjenner etter hver for oss hva vi opplever.

Peder: Det en noe spesielt med bestander av trær. En trebestand har sin særegne rytme. Jeg forsøker alltid å komme inn i den rytmen. En granbestand har en tydelig rytme. Om man kommer hit på kvelden og ser uten å fokusere, så kan man føle en puls. I denne bestanden med bøk var det en helt annen puls. Den gikk opp og ned, men jeg klarte ikke fornemme at det var en felles puls mellom trærne. Men så kjente jeg noe som var veldig dypt, så jeg tror det var fellespulsen.

Jeg: Jeg la merke til et blåturkis fargefelt på trærne rundt meg. Akkurat denne avstanden fra treet som jeg står nå fornemmer jeg mer et slags diamantlag som jeg forbinder med en forfinet hellighet. Den gikk rett i hjerteområdet mitt, og jeg kjenner fortsatt at brystet mitt svulmer. Treet viste en så hellig respekt og ærbødighet for mitt vesen. Da jeg beveget meg litt lenger ut fra treet kom jeg i kontakt med en følelse av stramhet, kritikk og et sinne som jeg kjenner igjen i meg selv. Jeg kjente jeg skammet meg over de siden i meg selv. Men, treet bare stod der og den hadde ikke endret oppfatningen om meg. Den bare var der for meg og jeg kjente jeg begynte å grine. Det var så godt. Jeg beveget meg enda lenge vekk fra treet så forsterket følelsen seg enda mer. Fikk skump i halsen og det var nesten litt ekkelt. Så i en viss avstand fra treet så kjente jeg ikke treet mer i det hele tatt. Som en grense, hit men ikke lenger gikk bøken.

Peder: Ja, det er noe med bøken, det er ikke noe spørsmål ved det!

Jeg: Jeg syntes det var vondt, jeg. Jeg ville ikke at den skulle forlate meg. Jeg ble ensom. Jeg knytter det til evnen til å trekke seg tilbake. Jeg skyver verden vekk om det er ting som går litt for mye innpå meg. Det var som om den sa at jeg følger deg hit, men ikke lenger. Den viste meg at den skiller mellom mitt og ditt liv. Den ville ikke involvere seg.

Peder: Disse er en gruppe sosiale bøker. De er enkelttrær som er trygge i denne bestanden. De skal stå sammen nettopp fordi de er litt ensomme.

Jeg: Da jeg spurte de om hva jeg kunne hjelpe dem med skjedde det en liten pulsendring i energifeltet. Det var som om de bøkekvalitetene som jeg nevnte fikk tillatelse til å strømme ut i verden. Det var som om den trengte tillatelse! De var så nølende.

Peder: Ja, de er kanskje mer i seg selv. Energistrømmene gikk mer opp og ned som var uavhengig av hverandre, og de var mer som enkeltindivider. Ikke som i granskogen der det

var en felles puls. Disse trærne fremstår ikke som en skog. De er forbundet på et annet plan i en gjensidig respekt og kjærlighet for hverandre hvor de ser sine ulike værende i det.

Vi trekker oss begge litt ut for å se om vi kan få øye på en felles puls.

Jeg; Det jeg først begynte å se var en bakkestrøm som gikk inn og opp i de ulike trærne. Så la jeg merke til et blink i ett tre, og så i et annet.

Peder: De blinkene så jeg da vi begynte også, men jeg koblet de ikke til trærne. Jeg så bare blink hele tiden og trodde det var solen.

Jeg: Der er som de løfter hvert individ. Nå er det deg, så er den din tur og så videre. De er forbundet i ”bakkenettet” i stedet. Det gikk en annen strøm ned på utsiden av alle trærne og så opp på et plan omtrent til mellomgulvet.

Peder: Den siste strømmen så jeg også, for meg var den grønn med striper.

Jeg: Fargene jeg så i disse strømmene likner på de fargene jeg så i ringen rundt treet. Da jeg fulgte energistrømmen videre ut fra det som var felles rundt bøkene, fant jeg et felles ikke-tre punkt et stykke opp fra bakken. I det jeg så det, ble det et sug der og en rødoransj søyle dannet seg med en kule på høyde med trekronene. Jeg så hvordan du var forbundet til bakkenettet, eller ”feltsjiktnettet” med bøkene. Mens vi står her nå er du forbundet med det nettet fra livet og ned.

Peder: Den er fra livet og ned som er den delen av kroppen jeg har mest problemer med. Jeg har aldri gått inn i sansningen på denne måte før. Skogen har møtt meg når jeg går på tur. Ting har blitt tydeligere etter hvert. Først ser man jo ingenting annet enn bare trær. Men så begynner man plutselig å se andre ting.

Jeg: Tror du at vi kan være med å aktivere noe i bøkeskogen? Vil de det?

Peder: Tja, Den er litt nølende. Den har sine kvaliteter… Ja det er viktig, som de faktisk ønsker hjelp – de er jo levende de også.

Jeg: Da jeg spurte, var det som jeg så at det ble en tettere kontakt mellom trærne. Det begynte å pulsere kraftig på bakkenivå. Det var som en uro vokste frem i bøkene. Det aller første jeg tenkte på var at den trengte hjelp til å helbrede. Jeg så for meg ansiktet til en av

alvedronningen i Ringenes Herre da hun prøvde på seg ringen! Hvert tre falt på en måte sammen og ristet følelsen av seg. Og nakkehårene reiste seg på meg da jeg fornemmet en hevnaktig tanke som var i skogen her. Hele skogen utvidet seg i et stort lysfelt. Men, det var så mye uro som skulle ristes ut av stammene. Jeg tror den må ha mer tid. Kan hende vi skal tilbake og holde en seremoni for trærne.

Peder: Jeg forbinder meg mer enn å sette ord på det som du gjør. Jeg kjenner jeg står her nesten som dem og de kommuniserer med meg gjennom føttene. Jeg får inntrykk av at det ikke er helt vanlig for disse bøkene at folk er sammen med dem og er gode med dem på denne måten. Jeg tror de kan trenge en seremoni. Jeg har ikke forstått det før nå.

Egne notater fra boken til Bruce Lipton

The biology of belief. Unleasing the Power of Conciousness, Matter and Miracles. Hay House UK Ltd, London. 2008

Grunnen til at denne boka er interessant for hvordan naturen påvirker vår helse er fordi Liptons perspektiver belyser sammenhengen mellom kroppens energifelt, fastlåste tankemønster som ikke gagner oss (eller ikke er sanne) og vår fysiske helse.
Lipton er en forsker i cellebiologi og boken hans ser ut til å springe ut fra noen funn han gjorde av det han kaller endothelial cells – blodd vessel-lining cells. Han la merke til at de endret struktur og funksjon dersom han endret miljøet de lå i i petriskåla. Dersom han tilsatte betennelsesdannede kjemikalier i cellekulturen, endret de sag raskt til makrofytter som er en del av immunforsvaret vårt. Den samme forvandlingen skjedde selv etter at han hadde drept DNA med gamma stråler. Han trakk den slutningen at intelligensen til en celle ligger utenfor DNA og påvirker cellen selv om den ikke lenger har DNA.

Dette funnet ledet ham inn til fagområdet epigenetikk, som er sentralt for å forstå hvordan vi også kan arve tanke- og følelsesmønstre : Epigenetikken forteller at det er signaler fra miljøet rundt som kontrollerer genenes aktivitet. Miljøet bestemmer hvilke gener som leses, og det er ikke genene som styrer seg selv. Vi har mye genetisk materiale som ikke er aktivt, og aktiviteten er avhengig av hva som skjer i miljøet rundt oss. Man kan arve koder for hvilke gener som skal være aktive, like mye som man arver pakken med gener, selv om miljøet rundt ikke er det samme lenger. Det vil si at man har en genetisk arv og en arv for aktivering av gener. Den arven for aktivering kan inkludere det enhetsterapeuter kaller karmiske strukturer. Det vil si at vi er ikke slaver av vårt DNA, og vi har en ytre styringsenhet for aktivering og deaktivering av vår genetiske arv. Denne måten å arve koder for hvilke av våre gener som skal være aktive ble først foreslått av Jean Baptiste de Lamarch. Lipton mener vi bevisst kan være med på å styre aktivering av gener gjennom vårt tanke og følelsesliv. Vår bevissthet er dermed en del av vår ytre styringsenhet som kan aktivere eller deaktivere vår blueprint, eller genetiske forutsetning.

For å forstå det bedre, må vi en vei innom vår bevissthet. Underbevisstheten vår er i hovedsak et slags organ som fungerer som en stimuli-respons maskin basert på våre instinkter og lærte erfaringer. Underbevisstheten har temmelig mye større kapasitet til å håndtere nervesignaler enn vår bevisste hjerne. Hvis du er en av de som kikker fullstendig på at majonestuben klemmes fra midten, er den følelsesmessige reaksjonen din sannsynligvis et resultat av et stimuli- respons program som ligger i underbevisstheten. Du ble kanskje lært som liten at man hele tiden skal klemme på majonestuben slik at majonesen alltid skyves så nær åpningen som mulig. Siden underbevisste programmer opererer uten at bevisstheten får bestemme eller kan observere det, er vi ikke klar over at underbevisstheten vår tar

beslutninger i dagliglivet vårt. Evnen til å reflektere, planlegge, ha tilgang til langtidshukommelse ligger i den delen av hjernen som heter prefrontal cortex. Det er den siste delen av vår utviklede hjerne. Det er den som gjør det mulig for oss å observere disse programmene og å velge hva vi vil gjøre med dem. Det er med den delen av hjernen vi kan overstyre underbevisstheten – det er vår frie vilje! Men det er også på grunn av den at vi kan velge å lære andres sannheter som faktisk kan være feil!

De reaksjonene vi har på miljøet blir kontrollert av sanseapparatet vårt, men han påpeker at ikke alle sanseinntrykkene vi har er sanne. Vi kan ha lært et feil stimulus-respons program, som å være redd for alle slanger. (ikke alle slanger er farlige). Tro kontrollerer vår biologi, hevder han. Det er placebo effekten satt i en dyp vitenskapelig forklaring han begir seg ut på i denne boka. Feilaktige forestillinger om hva som foregår i omverdenen gjør at vi kan reagere ufornuftig på en måte som ikke gagner oss – vi forestiller oss en verden som ikke eksisterer og er ikke ”up to date” eller i direkte kontakt med virkeligheten. Det er slikt” rusk” vi ønsker å luke vekk, og som jeg mener vi drives til av vårt selvhelbredelsessystem.

Lipton mener at vi kan rydde opp i disse feilprogrammeringene på mange måter også ved å gå gjennom energifeltet vårt. Han selv anbefaler et ”omprogrammerings kurs” kalt PsyK. Lipton forklarer at materie i universet som planter, mennesker, dyr og steiner utstråler energi. Han går til kvantefysikken som beskriver at et atom består av en vortex av energi (som består av kvarker og fotoner) som konstant spinner og vibrerer. Ethvert atom har sin særegne utstråling, og jeg tolker han dit hen at enhver kombinasjon av ulike atomer (som for eksempel de ulike artene av planter og dyr), vil ha særegne energifelt. Materie og energifelt er så sammenvevd at det er umulig å se på de som uavhengige enheter. Alle organismer kommuniserer og leser miljøet ved å vurdere energifelt. Men, sier Lipton, siden vi mennesker er så avhengig av et muntlig og skriftlig språk, har vi neglisjert sansesystemet vårt som kommuniserer med energi. Det er altså et stille språk, som er navnet jeg har gitt den usynlige kommunikasjonen mellom oss og omgivelsene.

Siden han er en celle spesialist, bruker han cellen som måte å forklare hvordan vår kjemi og fysikk og våre følelser gjensidig påvirker hverandre. Dette er viktig å få med seg for å forstå detaljene i det enkle verktøyet vi er utstyrt med i vårt selvhelbredelsessystem.

Proteinforbindelser i celleveggen fungerer som kommunikasjons bro mellom det ytre og indre miljøet og skaper endringer i cellen på bakgrunn av det. Han kaller de sanse-brytere (perception switshes). Cellene reagerer raskt på lys og det kjemiske miljøet som andel natrium, kalsium, oksygen i omgivelsene.

Følelsene våre kom sammen med utviklingen av det limbiske systemet i hjernen. Forenklet sagt er følelsene våre er omgjorte kjemiske reaksjoner fra kroppen. Vi føler de kjemiske

reaksjonene gjennom fornemmelser (sensations). F.eks smerte, sult osv. Vi vet at det er en sammenheng mellom bestemte kjemiske forbindelser i kroppen og følelsen av lykke eller depresjon. Det er derfor mange har nytte av piller med kjemiske forbindelser som gir økt følelse av velvære dersom kroppen selv ikke klarer å produsere de kjemiske forbindelsene selv (”lykkepiller”).

Følelsene våre er ikke bare en respons på miljøet, men vi kan produsere følelser bevisst og overstyre responsen vår på det ytre miljøet. Dermed endrer vi også kjemien i kroppen som igjen påvirker cellenes funksjon. Dette er selve nøkkelen til ”the biology of belief” og hvordan vi kan styre mer over vår fysiske helse enn folk er klar over i dag. Hvis jeg trekker dette til mine egne erfaringer med naturopplevelser, blir det veldig spennende. Når vi lar naturens mangfold tale til oss og reflekterer og forestiller oss, og lar oss bli følelsesmessig beveget av de vakre blomstene som gir og gir av sin kraft, nettopp da skjer en kaskade av kjemiske reaksjoner. Vi lar treets skjønnhet gå inn i oss og gir oss nye forestillinger om oss selv. Det ytre blir det indre. Vi projiserer ut oss selv til omgivelsene, og samtidig gir oss selv impulser til nye forestillinger om oss selv. Som over tid tror jeg vil hjelpe oss til å tenke nytt og å innarbeide nye vaner og slette uvaner. Som for eksempel Stine som lot seg fasinere av en alm og alle den energien og kraften treet hadde til å produsere. Hun følte hun ikke fikk tak i handlekraften sin. Ved å la seg begeistre, ga hun kropp sinn systemet sitt ny informasjon. Samtidig kan våre beskrivelser av omgivelsene være avslørende for hvilke negative og begrensende tanker vi tenker om oss selv. Så, å trene seg i å nyte det vakre i omgivelsene, er det samme som å gi kroppen kjemiske livsstøttende impulser.

Kjemiske formler består av ulike atomer, og har sitt eget uttrykk av energifelt. Dermed endres også vår utstråling samtidig med endring i kjemi og endring i følelser. Energifeltene uttrykker derfor detaljert informasjon om vårt kropp-sinn system, for de som vet å lese slike detaljer. Energifeltene er en del av den universelle kommunikasjonen med omverdenene. Jeg ser på informasjonen som ligger i energifeltene våre som viktig informasjon til omgivelsene, herunder naturen, for å sikre flyt av sann informasjon. Slik sett kan vi ikke holde tilbake informasjon (bare for vår egen bevissthet), noe som jeg tolker som et overordnet sikringssystem for å sørge for at all informasjon er tilgjengelig i evolusjonens navn.

Litteraturliste

Siterte kilder

Asanaro. *Bamso. The art of dreams*. Penguin Groop Inc, New York. USA. 2009

Nina Berg. Holdnings- og brukerundersøkelse i Oslo kommune for Friluftsetaten. Rapport utarbeidet for Friluftsetaten. 2004.

Annette Bischoff, Jens Marcussen og Tone Reiten. *Friluftsliv og helse. En kunnskapsoversikt*. Høgskolen i Telemark. Institutt for idrett og helsefag. 2007.

Margareth Colquhoun. *Reading Nature as a text – Goethe's science today*. s. 33-38 New View (2003)

Markaloven. Lov om naturområder i Oslo og nærliggende kommuner (markaloven) (2009-06-05)

Jon Gangdal. *Drømmen om Marka. 100 års kamp om friluftsliv*. Aschoug & co, Oslo. 2011

Grahn, Ivarsson, Stigdotter og Bengtson. *Using affordances as a health promoting tool in a therapeutic garden,* s 120-159. In: Innovative Approaches for Researching Landscape and Health. Open space: Open Space 2. Eds: Thompson, Aspinall og Bell. 2010.

Johan Hallberg. *Främja hälsa – en nyckel till hållbar utveckling.* Landstinget Dalarna. 2010

Hagerhall, Purcell, Taylor. *Fractal dimension of landscape silhouette outlines as a predictor of landscape preference*. Journal og Enviromnental Psychology 24 side 247-255. 2004

Per Ingvar Haukeland (tilrettelagt av). *Mystica Eterna Marchello Haugens tanker og ord*. Forlaget Mystica Eterna 2010.

Dag O. Hessen. *Natur. Hva skal vi med den?* Gyldendal Norsk Forlag AS. 2008.

Don Hill. *Listening to stones. Learning in Leroy Little Bear's laboratory: Dialogue in the world outside.* Alberta Views September 2008

Mae-Wan Ho. *The Rainbow and the worm. The physics of organisms.(3rd edition).* World Scientific publishing. Singapore. 2008

Aksel Hugo. *Erkjennelsens berøring med livet. En studie av slektskapet mellom pedagogisk og vitenskapelig virksomhet.* Institutt for økonomi og samfunnsfag, Norges Landbrukshøgskole. Doctor scientarium theses 1995:6

Per Eivind Hæstnes. *Naturnærværet. En undersøkelse av naturopplevelsens egenart*. Mastergradsavhandling i idretts- og friluftslivsfag. Høgskolen i Telemark, Avdeling for allmennvitenskaplige fag Institutt for idretts- og friluftslivsfag. 2011.

Eline B. Hågvar. *Det zoologiske mangfoldet. Dyregruppenes systematikk, bygning og biologi.* Universitetsforlaget, Oslo. 2. opplag. 1996.

Bruce Lipton. *The biology of Belief. Unleashing the Power of Conciousness, Matter and Miracles.* Hay House UK Ltd, London. 2008

Kvale og Brinkmann. *Det kvalitative forskningsintervju.* Gyldendal norske forlag, Oslo. 2009

Miljøverndepartementet i samarbeid med Nordisk ministerråd T-1474. *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse. Rapport fra det nordiske miljøprosjektet "Friluftsliv og psykisk helse"*. 2009

Naturvårdsverket. *Naturen som kraftkälla. Om hur och varfor naturen påverkar hälsen*.

Norsk forening for oppmerksomt nærvær i helse, utdanning og forskning. http://www.nfon.no. Sitert fra hjemmesidens forside 11.juni 2010.

Pehr Sällström. *Goethe og naturvitenskapen*. Antropos forlag AS, Oslo. 1998.

G. Rizzolatti, M. Fabbri-Destro. *Mirror Neuron Mechanism*. Encyclopedia of Behavioral Neuroscience. Side 240-249. 2010

Stigdottir, Palsdottir, Burls, Chermaz, Ferrine og Grahn. *Nature-based therapeutic interventions. In: Forets, Trees and Health*. Eds Nilsson et al.. Springer Science. 2010

St.meld. nr. 39 (2000-2001) *Friluftsliv - Ein veg til høgare livskvalitet*.

The Path of the horse. Stormy May productions 2008. www.stormymay.com.

Ot.prp. nr. 23 (2008–2009) Om lov om naturområder i Oslo og nærliggende kommuner (markaloven)

Edward O. Wilson. *Biophilia. The human bond with other species*. Harward University Press, London. 1984.

Torfinn Ørmen. *Drager. Mellom myte og virkelighet*. Humanistisk forlag, Oslo. 2003

www.livshjelp.no

Litteratur jeg er inspirert av

David Abrahams. *The spell of the sensuous*. Vintage books, New York, USA. 1997.

Bockemühl, Lindenau, Maier, Müller, Poppelbaum, Rapp og Schad. *Towards a phenomenology og the etheric world. Investigations into the Life of Nature and Man.* Anthrosophic press, Spring Wally, USA. 1985.

Richard Dawkins. *Unwaving the Rainbow*. Penguin books Ltd. London, England. 1998

Anton Ehrenzweig. *The hidden order of art*. Phoenix press, London, England. 1967

Ivarsson og Hagerhall. *The perceived restorativeness of gardens – Assessing the restorativeness of a mixed built and natural scene type*. Urban forestry & Urban greening 7 (2008) 107-118.

Chris Lüttichao. *Animal Spirit Guides. Discover your power animal and the shamanic path*. Cico Books, London, England. 2009

Miljøverndepartementet. *Rapport fra nordisk konferanse om friluftsliv og psykisk helse*. Asker, Sem, Norge 17.-18. september 2007.

Audun Myskja. *Blomstermedisin til vekst og helbredelse*. Noas Ark as, Oslo. 2000

Audun Myskja. *På vei mot en integrert medisin. En innføring i komplimentær og alternativ behandling*. Fagbokforlaget, Oslo. 2008

Audun Myskja. *Mer enn mat. Din vei til god helse og trivsel*. J.M. Stenersens Forlag, Oslo. 2011.

Rizzolatti og Fabbri-Destro. *Mirror Neuron Mechanism*. Encyclopedia of Behavioral Neuroscience (2010) 240-249

Sternheim og Kane. *General Physics*. Andre utgave. 1991. John Wiley & Sons, Inc. USA.

Gunnar Tellnes. *Samspillet Natur-Kultur-Helse. NaKuHel-konseptet i teori og praksis*. Unipub forlag. 2003.

Larsen og Ragna Tellnes. *Kunst, natur og livskvalitet. Festskrift i anledning Roald J. Tellnes 60. års dag.* Nature-Culture-Health International og Universitetet i Oslo. 2006

Håkan Tunón. *Reflektioner kring Akwé: Kon-riktlinjerne, traditionell kunnskap och lokalsamhällen i svensk kontext.* Centrum för biologisk mångfald, Uppsala.

Velarde, Fry og Tveit. *Health effects of viewing landscapes – Landscape types in environmental psychology.* Urban forestry & Urban greening 6 (2007) 199-212

Konferanser jeg har blitt inspirert av

The science of healing. The living Matrix. 13.-16. Mars 2009, London. I regi av The institute of Bioenergetic and information healthcare (ibih).

Quantum Energy Medicine Conference. 19.-21. September 2008. Kjøbenhavn. I regi av Quantum Helath Scandinavia.

How to cope in a changing world. Environment, Culture and Health in transition. 13. - 14. Oktober 2008. Sem Gjestegård, Asker. I regi av The NaCuHeal Academy.