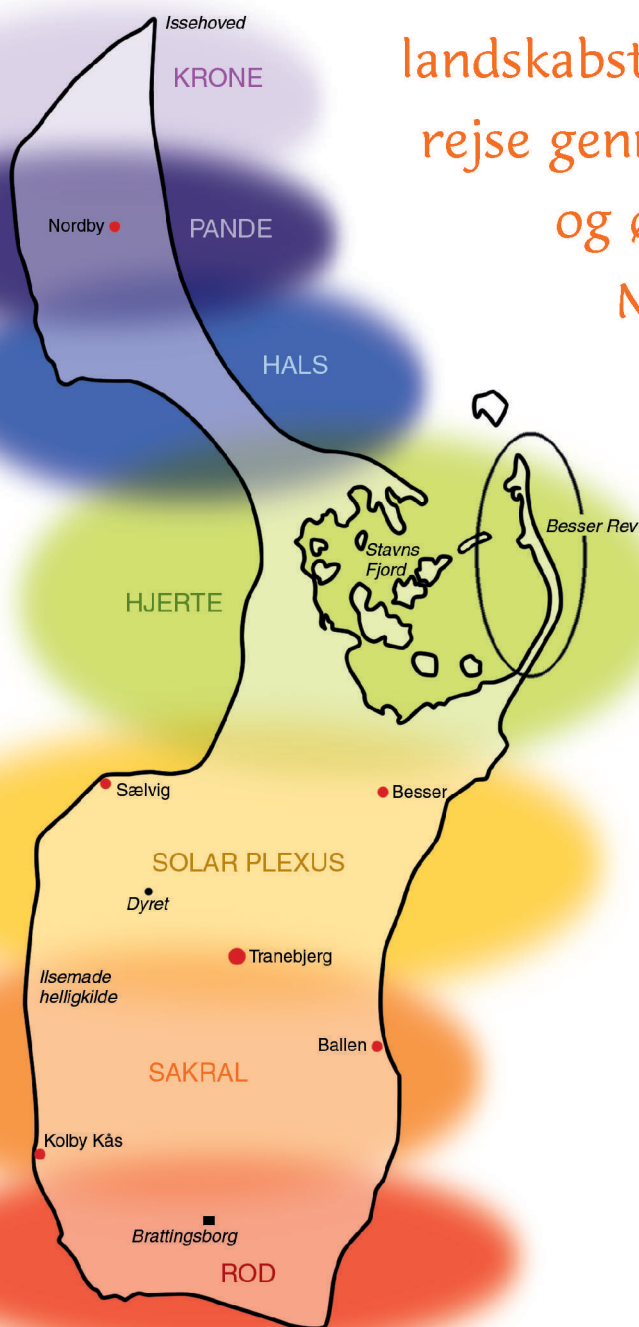


# Energiarbejde i naturen

At vandre gennem Samsøs landskabstempel er en helende rejse gennem både dine egne og øens chakraer.

Naturens felt af ikke-sind katalyserer vores vej tilbage til indre frihed.



af Cecil Rye Olsen og Carsten Bruhn-Henriksen, centerledere

Spirituel arbejde i naturen er inspirerende, livgivende og sjovt. Men vi laver det også pga. det "frihedsfelt", som er i naturen.

De fleste har oplevet øjeblikke af ubetinget frihed, hvor tiden forsvinder, og vi er ét med alting. Måske mens du gik alene på en strand, måske mens du betragtede en smuk solnedgang. Det er øjeblikke, hvor vores sanser er frie til at opleve det, der er - uden sindets indblanding. En tilstand af ren væren, ekspansion og naturlig glæde.

Den kan vare nogle sekunder, måske minutter - så kommer sindet igen ind over som et filter og siger fx *Jeg er sulten* eller *Ih hvor er den solnedgang flot*.

Sindet er et fantastisk redskab til at tænke, vurdere osv. Problemet er, at det har overtaget styringen og driver menneskeheden rundt i manegen.

Kan vi give slip på vores tanker og blive fyldt af ren væren, når vi vil? Det kan vi ikke, før vi er trådt igennem sindets mur og er blevet fri af fængslet. Når vi oplever kvantespringet til indre frihed - eller oplys-

Samsøs landskabstempel består af syv chakraer - som i mennesket. Overgangene er flydende. Markeringen til højre er Besser Rev - også kaldet Sjælens springbræt. Dette er også et landskabstempel med de syv chakraer - rodchakra i syd og kronechakra i nord. Altså et mindre landskabstempel beliggende i et større. Et eksempel på fraktalstrukturerne i landskabet - mikro og makro.

ning, som det hedder i nogle traditioner - er værenstilstanden permanent, og sindet (hvis det er aktivt) fylder en tiendedel af, hvad det gjorde før.

Naturen katalyserer vores rejse tilbage til indre frihed, fordi naturen rummer et felt af "ikke-sind" - et frihedsfelt. Naturens væsener - træer, planter - er manifestationer af ikke-sind (no-mind) - ren væren.

Byer derimod er en manifestation af sindet, og det kollektive sind er meget aktivt i byerne. Derfor kan det være svært at synke ned i dyb væren. Der er for mange distraktioner.

Hvis man vil i forbindelse med no-mind-tilstanden, er det ekstremt befordrende at være i naturen. Dermed ikke sagt, at det ikke kan lade sig gøre i byen eller alle andre steder. Indre frihed er ikke betinget af ydre ting - men visse omstændigheder er mere befordrende end andre.

### **Filosofien om Gaia**

Det kan være lidt farligt at tale om en filosofi bag arbejdet i naturen, da viden

ofte kommer i vejen for den umiddelbare oplevelse. Prøv selv at fornemme et helligsted, før du skaffer dig viden om stedet.

Men en vis viden - fx om, hvordan vores krop og den planetare krop fungerer - kan bane vej for dybere indsigter oplevet i egen bevidsthed og krop.

Ældgammel visdom fortæller os, at Jorden er et levende væsen, Gaia, der lever og ånder ligesom os. Gaia og alle hendes celler - mennesker, dyr, planter, bjergarter - har bevidsthed af varierende art.

Gaias energikrop har chakraer, meridianer og akupunkturpunkter ligesom os - eller måske rettere sagt: vi har chakraer osv. ligesom hende. De samme mønstre gentager sig på mikro- og makro-niveau, ligesom i fraktalstrukturer.

Gaias meridianer kaldes jordenergilinjer, og hvor markante linjer krydser hinanden, er der kraftsteder - Jordens akupunkturpunkter.

Nogle af disse kraftsteder er opdaget af mennesker og tilbydes som helligsteder. Fx Avebury i England, hvor drui-

derne fra gammel tid har gennemført store ritualer. Avebury er et meget kraftfuldt krydspunkt mellem Mary- og Michael-linjen.

For 3000 år siden havde menneskene en helt anden årvågenhed over for naturens energilinjer og kraftsteder. Store stenmonumenter, templer og byer blev anlagt på disse steder - bevidst eller per intuition.

Og det er ikke mere end 100 år siden, at man på landet i Danmark sendte en fåreflok ind på en mark for at lokalisere det bedste sted rent energimæssigt til at bygge et hus. Hvor fårene lagde sig til hvile, gravede man sit fundament.

Vi fungerer som akupunkturpåle på den planetare krop, når vi arbejder med vores nærvær på helligstederne. Vi heler ikke blot os selv, men er med til at rense og hele Jordens energisystem og danne grobund for en højere global bevidsthed.

### **Samsøs landskabstempel**

Et system af chakraer i et landskab kaldes et landskabstempel. Disse energi-



**Besser Rev.**



I "den hemmelige bøgelund" er der både jordforbindelse og højt til loftet. Hver finder sit eget krafttræ.

strukturer varierer meget i størrelse. Fx strækker Tyrens linje sig flere tusinde km fra rodchakraet i Nordafrika til kronchakraet i Jotunheimen i Norge, mens klippeformationen Externstein i Nordtyskland bare er 100 m.

Du kan også opleve et kraftfuldt landskabstempel på Samsø. Samsø er af eksperter blevet kaldt den nye Iona - en hellig ø i Skotland, der også har et kraftfuldt landskabstempel.

At vandre gennem Samsøs landskabstempel er en helende og spændende rejse gennem både dine egne og øens chakraer. Det forunderlige ved et landskabstempel er, at man kan finde de samme energetiske kvaliteter i landskabet, som man finder i menneskets krop, og at der kan opstå forbindelse mellem krops- og landskabschakraet.

Hver sommer laver vi en uges pilgrimsretreat på Samsø, hvor vi på tre dage vandrer fra rodchakraet i syd til

kronchakraet i nord. Undervejs laver vi meditationer, chakraafbalanceringer og naturritualer inspireret af ældgammel visdom fra sydamerikanske indianere, taoismen, buddhismen og den kristne pilgrimstradition.

Alt sker i en spontan interaktion med naturen. Det er en ydre rejse gennem Samsøs forunderlige landskabstempel og en stille indre rejse mod din inderste kerne.

• **Rodchakraet** ligger i Brattingsborg Skov med gamle ege, bøge og birketræer. I "den hemmelige bøgelund" er der en ekstraordinær energi af både jordforbindelse og højt til loftet. Vi kalder det galaktisk grounding.

Hver deltager finder sit eget krafttræ og forbinder sig med det igennem meditation og simple åndedrætsøvelser. Vi mødes derefter i en cirkel til en kort meditation og sjove rodfokusøvelser.

- Jeg forbavsnes over, hvor nemt det er at komme i kontakt med de store træer og mærke deres nærvær. Jeg får en samhørighedsfølelse med træet - det føles så naturligt, at jeg nærmest smelter og bliver ét med det.
- Det er svært at gå på de store sten langs vandet. Samtidig har jeg det i perioder, som om hver sten byder mig velkommen. Jeg bliver mere og mere til stede.
- Alting virker mildt og blødt oppe på den bakke. Mit hjerte fyldes af taknemlighed - over livet, over det at opleve - som en let beruselse. En lille blomst "rammer" mig lige i hjertet.
- Jeg bliver igen og igen forundret over, hvor lidt jeg egentlig ser i min hverdag. Jeg oplever min indre verden på en ny måde, jeg kan trygt gå dybere ind, og min vandring bliver både en ydre og en indre rejse på et plan, som det er svært at sætte ord på.
- Tre dage er jo ingenting, hvad kan jeg nå på tre dage, tænkte jeg på forhånd. Men jeg slapper mere og mere af dag for dag, føler mig nærmest tidløs. Det er jo netop det, at jeg slet ikke skal nå noget, for *det* var der hele tiden.  
*Sohan, deltager*

Elementet for rodchakraet er jord, og vi oplever igennem vores rødder en dyb forbindelse med Moder Jord. Hvert sted og hver fokusøvelse inspirerer den enkelte på forskellige måder, og når vi deler vores oplevelser med hinanden, får vi en fornemmelse af den totale oplevelse af stedet.

• **Sakralchakraet.** Overgangen mellem de enkelte chakraer kan opleves flydende, men vi er aldrig i tvivl om, hvornår vi kommer ind i sakralchakraet. Sanseligheden aktiveres - farver, dufte og specielt sommerfugle opleves i en sand nydelsesekspllosion.

Det er nok heller ikke tilfældigt, at Poul Krebs' Dansebjerg ligger her - et sted for musik, dans, yoga og kunstnerisk udfoldelse. Sakralchakraet har stærk forbindelse med kreativitet (sammen med halschakraet).

Elementet for sakralchakraet er vand,

og vi laver meditationer og øvelser ved Ilsemade helligkilde i strandkanten. Her kommer der ferskvand op af en gammel hul egetræsstamme - et specielt fænomen.

• **I solar plexus-chakraet** (vilje- og handlekraft) ligger selvfølgelig øens driftige hovedstad Tranebjerg. I naturen omkring er der flere solar plexus-kraftsteder - et af de markante er Dyret, en bakke, der på afstand ligner et dyr, og som i gamle tider blev brugt til ildritualer. Ild er elementet for solar plexus - vores indre sol eller kraftværk.

Her forbinder vi os igennem simpel indstilling med bakkens - og vores egen - indre energi, som kan være temmelig kraftfuld og næsten overvældende.

• **Hjertechakraet** er manges favoritområde på øen. Smukke Stavnsfjord er centeret i dette chakra, og vikingerne viste deres intuitive fornemmelse for chakraer ved at kalde fjorden for Kærlighedens Bugt.

De mange små øer, det specielle lys, malurtens duft og de mange nuancer af grøn - hjertechakrafarven - gør bugten helt unik.

Vi laver simple fysiske øvelser, der åbner brystet og hjertet, og taler om be-

tydningen af ubetinget kærlighed og værenstilstanden, der bor i hjertet.

Første gang vi var her, stod der en hjort midt ude i Kærlighedens Bugt. Nogle ville kalde det tilfældigt, men vi oplevede det som et stærkt eksempel på synkronicitet, idet hjorten er hjertechakraets kraftdyr.

Vi har haft mange oplevelser af synkronicitet i øens andre chakraer. Naturen svarer på forunderlig vis, når man vandrer med dyb bevidsthed og opmærksomhed.

• **Halschakraet** ligger, hvor Samsø har form som en hals. Vi kommer dertil efter en dufteksplosion af lyng på heden. Vi går ud til stranden og tager havets blå farve -halschakraets farve - ind gennem øjnene.

Centeret har at gøre med vores evne til at lytte og udtrykke os autentisk. Vi træner hver især dyb lytning gennem opmærksomhed på vandets skvulpen og bølgebrus. Vandringen langs stranden foregår med bare tæer, hvilket også er en åbenbaring af sansning for mange.

I en cirkel øver vi os i at udtrykke os fra det autentiske sted i os selv plus laver andre sjove stemmeøvelser.

- Pludselig går det op for mig, at det er et smukt sted, men det visuelle har ingen betydning, det er en ren kommunikation mellem hjerte og natur. Vi er forbundet, og Kærlighedens Bugt er i mig og omvendt.  
*Steen, deltager*

• **Pandechakraet** ligger i Nordby bakker. Dette er stedet, hvor der er udsyn og helikopterperspektiv - med andre ord det tredje øjes domæne. Vi kan se til Tunø og Jylland fra toppen af de høje skrænter. Da vi var her sammen med nogle skotter, oplevede de direkte paralleller til det skotske højland.

Dette er også stedet, hvor vi laver vores pandechakrameditation - med udsigt til indsigt. Vi arbejder med ordet vision og vores evne til at fokusere.

• **Kronechakraet.** Overgangen til kronechakraet markeres pudsig nok af et gammelt træskilt med teksten *Til Isseho-ved*, som toppen af Samsø hedder.

Kronechakraet, som er styringscenteret for alle andre chakraer og for vores centralnervesystem, er lokaliseret på toppen af hovedet og har en central rolle i perspektivskiftet fra egobaseret bevidsthed til gudsrealisering eller enhedsbevidsthed.

Energien i Samsøs kronechakra er let og højt vibrerende og indeholder alle de andre landskabschakraers vibrationer. Vi laver en gruppemeditation med fokus på kronechakra og forbindelsen mellem himmel og jord - på både fysisk og spirituelt plan.

De sidste tre dage af retreatet arbejder vi i vores Center for Indre Frihed - som ligger i Samsøs hjertechakra - med undervisning, praktiske øvelser og meditationer, der har til formål at afbalancere hvert chakra og det samlede system.

Hver afbalancering gør deltageren en anelse mere fri, og det endelige mål på langt sigt er et gennembrud til indre frihed - den oplyste tilstand. □

Cecil Rye Olsen og Carsten Bruhn-Henriksen er ledere af Center for Indre Frihed, Sildeballe 17, 8305 Samsø, tlf. 27 11 99 22, [www.innerfreedom.dk](http://www.innerfreedom.dk).

Litteratur:  
*Landskabstempler - Jordens helligsteder og engle*, Søren Hauge, Visdom, 2000.  
*Hjertets stilhed - Samsøs kraft*, Lars Muhl, Hovedland, 3. udg. 2008.



Omkring Ilsemade helligkilde, som ligger få meter fra strandkanten, laver vi meditationer og øvelser, der relaterer til sakralchakraet.