

*

* 1 * 7 *

*

MEDITATIONER OVER SOLENS FØDSEL OG DØD

eller

**handlinger at udføre for at forbinde
kroppen med alt omkring den**

eller

protester mod fremmedgørelsen fra det liv, der
ikke er menneskekontrolleret og -reguleret

eller

**Tilknytningsøvelser/ritualer/terapier/
sorgbearbejdelser/hyldester/eller lad det
være navnløst (fake it till you make it)**

Pote Produktion 2021

Mens jeg skrev romanen 'Når vi rejser til Mars' (Forlaget Escho 2021), opstod et behov for at gøre noget aktivt ved min følelse af at være adskilt fra naturen. Derfor opfandt jeg disse handlinger. I romanen beskriver jeg mine mange & ambivalente overvejelser omkring dem, blandt andet har jeg generelt betænkeligheder ved at bruge ordet 'natur', og dette hæftes overflod af titler afspejler da også mine problemer med overhovedet at definere, hvad handlingerne *er*.

Trods alt oplevede jeg dem som en åbning, jeg selv har savnet. Måske kan andre også bruge det konkrete, det taktile, det aktive. Måske kan andre også bruge det mulighedsrum, som ikke er færdigt, som aldrig *skal* blive færdigt, men altid kun er, hvad du gør, så længe du findes der.

De sytten citater, der indleder handlingerne, beskriver tilsammen hele processen fra solsystemets dannelse til solen er udbrændt. De er hentet fra planchen 'Jordens fødsel og død' (Lademans Verdensatlas 1977), men er opdateret med nutidens viden af Michael Linden-Vørnle, astrofysiker og chefkonsulent på DTU Space.

Maja Elverkilde, 9. november 2021

Generelt om handlingerne:

Hvis det er muligt, så vær udenfor, et sted med adgang til jord/græs/mosoverflade. Hvis det ikke er muligt, er en potteplante, et åbent vindue eller en forestilling om noget, der vokser, også et sted.

Det samme gælder hvis nogle af handlingerne ikke stemmer med din fysik: Opfind en anden handling, hvor de samme kropsdele er aktiverede, men på en måde som passer dig.

Alle handlinger er forslag, ikke regler. Hvis du undervejs får en indskydelse til at gøre noget andet, så følg den.

Jeg har udført handlingerne både fordelt over 17 dage, og alle på en dag, og jeg har gentaget dem med udgangspunkt i jævndøgn, men også bare på vilkårlige tidspunkter, hvor jeg følte det behov. U-systemet er systemet også her, og du skal altid gøre det, der virker for dig.

1 :: I følge den nu almindeligt accepterede teori ("akkretionsteorien") begyndte Solsystemet som en gigantisk sky af uhyre tyndt fordelte gasser og støvpartikler. I tågen, der hovedsagelig bestod af brint, var der spredte fortætninger, men Solen var endnu ikke dannet, og der fandt ingen atomkerneprocesser sted.

FØRSTE HANDLING: Vær barfodet, stil dig på noget blødt (jord, mos, græs), bøj dig forover og støt kun på dine fingerspidser og tåspidser. Hvis dit hår er langt nok, så lad hovedet hænge ned så hårspidserne også rører Jorden. Mærk mødet mellem det bløde, som er dig og det bløde, som er omkring dig.

2 :: Her er skyen presset sammen ved den indre tiltrækning mellem dens partikler, og den antager nu en mere regelmæssig form. I centrum er koncentreret store masser, men der er stadig ikke kommet kerneprocesser i gang. Sammentrækningen af skyen og en overvægt af tilfældige bevægelser i en bestemt retning får skyen til at rotere.

ANDEN HANDLING: Gå og saml det op, som falder dig ind (hvad som helst, bare det kan ligge i din håndflade). Gå til du har fundet nok, find en sten og stå barfodet, så hele fodsålen hviler mod det hårde under dig. Læg tingene til rette under dig, red dit hår med dine fingre. Mærk de tilfældigt fundne tings betydning. Overvej måske om selve udvælgelsen har ændret deres betydning. Overvej om du er ændret af udvælgelsen eller tingene selv. Efterlad tingene og vid, at du har ændret noget i verden uden at vide hvad, det betyder for tingene, du nu forlader.

3 :: Gasskyen er på grund af rotationen ved at antage skiveform. Massen i centrum udstråler den energi, der frigives ved den stadige sammenpresning.

TREDJE HANDLING: Find et sted med vand (fx vandpyt, vandløb, dam, sø, hav) og gør dine fødder, hænder og isse våde. Om du går ud i vandet eller bruger dine hænder som skåle og hælder vand over dig, er ikke vigtigt. Kroppens møde med vand er det samme, opmærksomheden på mødet er handlingen.

4 :: Materiale, der slynges ud fra de indre dele af skyen, strømmer ud og danner nye, men mindre, fortætninger.

FJERDE HANDLING: Gå og saml noget op, som du kan sætte fast i dit hår (fx fjer, blomster, blade). Find et sted, hvor der vokser strå og sæt dig ned. Pluk fire strå og vikl dem om dine håndled og ankler, træk derefter et femte strå igennem de fire løkker. Sid og vær samlet, forbundet, fæstnet i alle yderled. Sid og vid at du selv har valgt at binde dig fast, at dette er undtagelsen, mærk at du er et væsen, som kan flytte sig frit omkring på Jorden. Sid, til du ikke vil sidde mere, tag tingene ud af håret og sæt dem fast i jorden, der hvor du sad. Eller lad dem være til de selv falder ud.

5 :: De indre dele af skyen trækker sig stadig sammen og udstråler frigjort gravitationsenergi. Mere og mere af solskyens stof koncentrerer sig i de kredsende fortætninger.

FEMTE HANDLING: Find et sted, hvor noget vokser. Stå stille og mærk dine underben, fra anklerne og op til knæene. Læg armene rundt om din overkrop, mærk underarmene. Luk øjnene, mærk hullerne i kraniet (øjne, næse, mund, ører). Drej langsomt tre gange rundt om dig selv, åbn øjnene og se på det, som vokser. Se om det er noget, mennesker vil lade vokse videre, eller om det er noget, som mennesker på et tidspunkt vil fjerne. Lad væksten lagre sig i din krop, så den altid findes dér, selv hvis forbindelsen til dens rod er kappet. (Eller forsøg at frede væksten, protester med hele din krops kraft og din stemmes vægt.)

6 :: *De indre dele af skyen er nu blevet til en protostjerne – en tæt og varm samling af gas, hvor der dog stadig ikke finder kerneprocesser sted. Protostjernen er nu omgivet af et system af regelmæssigt formede urplaneter.*

SJETTE HANDLING: Gå til et sted, som mennesker allerede har blottet for det liv, der voksende af sig selv (fældede træer, pløjet mark, golfbane, græsplæne). Hvis der er noget fugtigt (fx harpiks, mudder, saft fra græs eller bær), så smør det på albuerne, knæene og kæbemusklerne. Saml noget (en kvist, et græsstrå) op og læg det imellem kindtænderne, så kæbens muskler er aktiveret. Stil dig på alle fire, men støt kun på albuer og knæ. Se på den jord under dig, som mennesker har bestemt skal være sådan. Sandsynligvis vil savl løbe ud af din mund på grund af det, du har mellem tænderne, måske vil du græde. Se din krops væske lande på jorden under dig, se om den kan blande sig med underlaget eller ikke.

7 :: Det meste af materialet i den oprindelige støv- og gassky er nu koncentreret i protostjernen og urplaneterne, Protostjernen trækker sig fortsat sammen og bliver tættere og varmere.

SYVENDE HANDLING: Gå og gå og gå, mærk musklerne i dine lår, musklerne i dine overarme, musklerne omkring halsen. Gå og gå og gå, indtil du bliver udmattet. Eller gør det modsatte. Sid helt stille, i hvile eller rastløs, længe. Hvis du ser et dyr (stort, småt, pelset, skællet, vinget) så overvej om den følelse, du har i din krop er den samme som dyrets. Måske tror vi altid at dyret har det som os, måske kan vi kun opfatte dyret som spejl, måske har vi ret, måske tager vi fejl. Måske ser dyret på os og spejler sin egen tilstand i os. Byttedyr, rovdyr, trætdyr, vågendyr, både og, enten eller. Spejldyrets væren er væren som andet og *kan* vi lade være?

8 :: *I protostjernens centrum nås en kritisk tæthed og temperatur, hvor brint ved kernefusion omdannes til helium: atomfyret er tændt og Solen er født! De fleste af de mindre urplaneter er blevet opslugt af de større.*

OTTENDE HANDLING: Tag alt dit tøj af og læg dig nøgen, blottet, direkte på jorden. Mærk underlaget mod din krop nedefra, mærk luften omkring kroppen, mærk om insekter kravler, lander, kribler, men gør ingenting for at fjerne dem (hvis du kan). Mærk dine skuldres fæste til overkroppen, dine bens hæfte til underkroppen, mærk luftens vej gennem halsen. Kig op, tænk på alt, der har et fæste, synligt eller usynligt, varigt eller flygtigt, (træernes rødder, stammernes svajen fx., fugle på træk, de steder de skal hen og så tilbage fx). Tænk på de bevægelser, der kun er mulige med et fæste som anker.

*9 :: Solen går nu ind i en stabil periode, hvor udstrålingen er konstant.
Urplaneterne antager kugleform. De fire største, Jupiter, Saturn, Uranus og
Neptun, kredser i de ydre dele af den oprindelige gassky.*

NIENDE HANDLING: Find noget at balancere på (et væltet træ, en grøftekant, en linje i asfalten, en plovfure). Mærk dit nøgleben og dine hofter, mærk luften i lungerne. Vid at adskillelsen mellem alt findes, men den findes også ikke.

10 :: *Solsystemet består nu af Solen (den centrale fortætning i den oprindelige gassky), otte planeter (hvoraf fire kæmpekloder), dværgplaneter og en stor mængde kometer og asteroider. Det meste af Solsystemets stof (også det interplanetariske materiale) er samlet i et hovedplan.*

TIENDE HANDLING: Find et sted, hvor forskellige materialer ligger løse (skovbund, strandkant, have fx), og genskab dig selv i fuld størrelse, liggende på jorden. Hvis der ikke er materialer til en hel krop, så er det vigtigste at få med: ribben, hjerte og underliv. Når du går videre, så mærk den gren-sten-bark-mos-sand-siv-sten-bær-krop, som bliver liggende. Nu bor du også der, nu opløses du også langsomt sådan og i hvile.

11 :: *Når brinten i Solens centrum – om ca. seks milliarder år – begynder at slippe op, vil omdannelsen af brint til helium flytte sig udad i en skal omkring stjernens centrum. Energitilførselen øges og får Solen til at udvide sig. Selvom den samlede udstråling vokser, falder Solens overfladetemperatur fordi den puster sig op.*

ELLEVTE HANDLING: Led efter noget i området hvor du bor, der markerer grænser mellem ejede jordlodder. Bebygget eller ubebygget, dyrket eller vildt, det vigtige er selve måden, grænsen er markeret på. Tingen, der symboliserer at mennesker har inddelt jord i felter, som de med dokumenter og værdisætning beslutter at de derefter har råderet over. Ejendomsretten. Retten til at eje jord. Mærk dit mellemgulv, mærk mavesyren, mærk din lænd. Mærk hvad retten til at dyrke, bygge, fælde eller ej betyder for dig. Mærk måske: raseri, afmægtighed, sorg, protest. Men mærk måske også den ro og tryghed, der ligger i at grænserne findes. Vid at de grænser, der findes nu, har du ikke har været med til at beslutte, men du lever med dem, kender ikke til andet. Nomademuligheden blev begrænset længe før du blev født. Opfind en handling omkring grænsemarkeringen, som udtrykker de følelser, markeringen vækker i dig.

12 :: Solen fortsætter sin vækst og øger sin energiudstråling så temperaturen på de indre planeter stiger voldsomt, og på Jorden går livet til grunde.

TOLVTE HANDLING : Snyd. Spring over. Skyd genvej. Eller gå slet ikke udenfor hele dagen, bliv i sengen, gør det modsatte af alt du alligevel beslutter dig for. Gør dig let og mærk solar plexus, nyrer og lever. Midten i dig og de organer, som renses uden at du gør noget aktivt for at det skal ske. Luk øjnene og vær en svamp, den vokser på død, alt er støv, nyd uden at yde.

13 :: *Solen udvider sig nu meget hastigt, efterhånden som brint-helium processen breder sig længere ud. På godt 600 millioner år bliver diameteren flere gange så stor som nu.*

TRETTENDE HANDLING: Brug meget tid på at kigge på planters blade og stængler. Studér dem nøje, sammenlign dem med hinanden og sammenlign dem med din krops blodbaner og tarme. Hvad er ens, hvad er forskelligt, hvad er mønstre, hvad er ikke, hvad betyder det hvis et blad ikke ligner sig selv eller dig? Overvej menneskehedens behov for at finde mønstre og for at afkode ting i systemer af regelmæssighed eller uregelmæssighed. Overvej sprogets tilbøjelighed til at ordne alt i systemet 'det samme og det modsatte'. Op/ned, ude/inde, godt/dårligt, etc. Kig på planterne igen, se planten som et øjeblikks fastfrysning af farve og form, se bevægelsen fra kim til plante til råd til støv til forfra.

14 :: *I Solens centrum når temperaturen et nyt kritisk højdepunkt, hvor den akkumulerede helium bryder i "brand". Solen udsender det såkaldte "helium-glimt", og efter en midlertidig sammentrækning svulmer den til mere end 400 gange sin nuværende diameter. Solen er nu en rød kæmpestjerne, der opsluger de indre planeter. Solens energiproduktion kommer nu fra helium, der ved kernefusion bliver til kulstof og ilt.*

FJORTENDE HANDLING: Led efter et sted, hvor der vokser svampevækster (på formuldede træstubbe, i de mørkeste dele af haven/skoven, i fugtige hjørner af gårde). Stå med bare fødder mod det underlag, som svampevæksten vokser på og hold dine fingerspidser mod svampene. Luk øjnene og forestil dig at den energi, som er i svampenes vækst nu ledes igennem dit nervesystem. Alt det i den fugtige muld og alt det i luften, som er så småt at vi ingenting ved. Overvej hvad der altid også bevæger sig i dig og i mellem dig og alt omkring dig.

15 :: Solen går ind i den voldsomste, mest ustabile fase af sin eksistens som rød kæmpestjerne. Den er uhyre stor, med en tung, meget hed kerne, men en forholdsvis kølig overflade.

FEMTENDE HANDLING: Sov en hel nat udenfor med så lidt som muligt under og over dig. Hvis du er bange for mørket, så tag en lygte med. Hvis du ikke vil fryse, så lig i en sovepose. Hvis du ikke vil blive våd, så lig under træer eller plasticoverdække. Hvis du ikke vil sove ukomfortabelt, så lig på et liggeunderlag. Hvis det er myggesæson, tag et myggenet på. Hvis, hvis etc. Men overvej for hver ting, du tager med, om du kunne lade være. Overvej om det farlige, ubekvemme, irriterende er værd at opleve trods alt. Overvej hvad der er vane og hvad der er nødvendighed. Tænk på den frihed, der ligger i at kunne gå ud, videre, væk og sove hvor som helst, helt uden at bære noget med sig.

16 :: *Energiressourcerne er udtømt, strålingstrykket falder, og Solen synker sammen som en punkteret ballon. På kun 50.000 år forvandles den røde kæmpe til en meget tung, men også meget lille hvid dværgstjerne. De ydre dele af den døende stjerne breder sig ud i rummet og danner i 10.000 år en smuk, glødende planetarisk tåge.*

SEKSTENDE HANDLING: Vågn udenfor, lig og vær uden at gøre noget. Mærk impulsen til at rejse dig op, men bliv liggende. Mærk din krop, der måske er kold, måske skal tisse, måske er mørbanket og insektbidt. Måske er udhvilet og har det rart. Hvis du mærker trangene til at evaluere oplevelsen, vurdere den, bedømme den – gøre den til en god historie eller en præstation, så vent lidt. Lad det være en mulighed, at aldrig fortælle nogen, at du har sovet udenfor alene og uden telt. Lad det være noget ordløst, du og naturen har været sammen om. Eller sig det til alle, du møder.

17 :: Som en hvid dværgstjerne kan Solen lyse mat i umådelige tidsrum på grund af restvarmen fra sammentrækningen. Til sidst vil den dog køle af og den sidste glød vil slukkes. Solen vil herefter fortsætte i sin bane som en kold og grå slagge – en sort dværgstjerne.

SYTTENDE HANDLING: Gentag alle seksten handlinger, men med små forskydninger, der gør at alt bliver i bevægelsen. Rå, rod, råd, glimt, savl og støv. Igen. Og forfra.

Særtryk fremstillet som gratis ledsager til

'Når vi rejser til Mars' (Forlaget Escho)

Pdf-filen må udprintes til eget brug eller til gave,

men må ikke gøres til genstand for videresalg

© Maja Elverkilde & Pote Produktion 2021

www.poteproduktion.dk