



NATUROBSERVATION  
- EN VÄG TILL INSIKT OCH  
MEDVETENHET





## Att träna närvaro och uppmärksamhet genom naturobservation

Ett rent sinnelag är en grundläggande förutsättning för en fullödig perception av naturens stimuli. Denna reningsprocess uppstår helt naturligt i en förlängd naturvistelse om man ger sig tid att vistas ute utan alltför påträngande tidsparametrar.

*Glöm tiden.* Lägg bort klockor och finn situationer där den interna biologiska klockan får en möjlighet att bevisa sin existens. Andra faktorer än samhälleliga scheman får diktera handlingarna som utförs i naturen: hunger, törst, terräng, väder och vind blir de avgörande tidsrymdindelade faktorerna under naturvistelsen.

En full förståelse av begreppet "leva i nuet" underlättas avsevärt i en fullständigt naturlig situation.

*Sakta ner.* En av de bästa metoderna för att undvika tidsfällan är att sakta ner alla rörelser i samband med naturupplevelsen. Gå långsamt, tala långsamt, äta långsamt, ta sig tid till alla delmoment i själva vistelsen. En viktig förutsättning för att finna "flödet".

*Sitt ner.* Att sitta ned med ryggen bekvämt lutad mot en sten eller ett träd utan att röra sig eller tala öppnar sakta en dörr till ett litet delscenari av naturens evigt pågående drama. Djur som tidigare skrämts återkommer ibland av ren nyfikenhet – och återupptar sina avbrutna aktiviteter. Platsens aktörer avslöjar sina hemliga vardagsliv för betraktaren som smälter in i bakgrunden som det allseende ögat.

*Utelämna bekymren.* Uttala följande: "Lyssna nu till mig, sinne, själ och kropp. Härmed ger jag er tillstånd att ta ledigt från orosmomenten i mitt urbana liv: jobb, pengar, politiker, plikter och skulder samt alla gamla misslyckanden."

*Iakttä tystnad.* I våra urbana liv är vi mycket fixerade vid verbal kommunikation. I enlighet med hela vår västkulturs aggressiva expansion argumenterar, diskuterar och kritiserar vi istället för att skapa förutsättningar för en djupare kommunikation – positiv och total interaktion. I naturen sker en

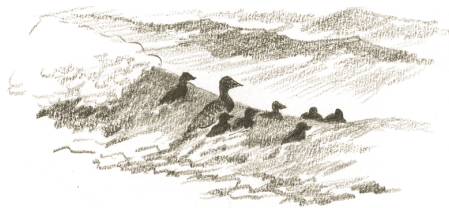
stor del av denna interaktion i tysthet. De flesta djurarter kommunicerar lågmält, kortfattat och kanske endast under vissa perioder av året. Alla människor som vistas en längre tid i naturen utvecklar något av ett teckenspråk.

*Sluta analysera.* Det oupphörliga babblandet är bara en del av problemet. Våra tankar är idag ett så konstant inre tjatter att vi idag har svårt att tänka oss en upplevelse utan den eviga inre kommentatorn. Detta är en barriär mellan oss och upplevelsen. Den rationella bedömningen, jämförelsen, analysen är det som skärmar av oss från den djupare upplevelsen av verkligheten och skönheten bortom orden.

*Avskaffa alla namn.* Vår kultur har en tendens att inte bara namnge allt utan även att katalogisera och inordna allt i system. Ett talande exempel är den stressade ornitologen som gör allt för att i sin artistiska pricka av alla svenska fåglar så att han kan bli en fullvärdig medlem i "330-klubben". Hans perception av den brednäbbade simsnäppan kan vara mycket begränsad jämfört med det oskolade barnets fascination över denna lilla fågels sympatiska vattendans. Lär känna kråkans själ innan du avfärdar den som "bara en kråka"

*Följ ditt hjärta.* När du tar steget ut i naturen, låt dina naturliga impulser och din nyfikenhet överskugga din schematiska planering. Förlita dig på att en stor del av dessa impulser styrs av nedärvda instinkter som vägleder dig i din färd genom terrängen.

Vill du klättra upp i ett träd så gör det. Vill du lägga dig på en inbjudande mossbädd så gör det. Använd din spontanitet och äventyrlighet på ett lekfullt sätt.



*Lägg bort dina fördomar.* En av de sämsta attityderna att bära med sig i naturen är den förutfattade meningen om hur det skall bli därute. Inte ens en rutinerad vildmarks-människa kan förutsäga exakt vad som skall hända under den mest triviala lilla naturvistelse. Förvänta dig överraskningar och du skall få dem! Ingen kan veta hurdant äventyret blir. Detta är ju äventyrets natur. Begå inte misstaget att tro att du redan sett allt där. Faktum är att du knappast ens börjat att verkligen se det... Studera barnens beteende i naturen och kopiera det.

***Före dig med naturen. Vägra rollen som den passive betraktaren vid sidan om. Separera dig inte från platsen. Omfamna den, och låt dig själv bli omfamnad av den. Dyk bokstavligt talat in i den, kryp in i den, ta i den, känn på den. Först då kan du börja uppleva dess skönhet och kraft. Uppsök den då den är i uppror. När du tror att den hotar dig ropar den efter din glädjefulla närvaro.***

*Ignorera det obekväma.* När du vistas i naturen blir du svettig, skitig och biten av insekter. Dessa fenomen utgör en del av biljettpriset som alla måste betala för privilegiet att vara i naturen. Man kan inte skärma av sig från elementen utan att minska sin kapacitet att uppleva dem. Välkomna de mindre obekvämligheterna och de kommer att upphöra att besvära och vara störningsmoment.

*Lär av djur och växter.* Det kommer att bli nödvändigt att omvärdera vår relation till djuren för att vi verkligen ska förstå vår roll i naturen. Vi måste börja se djuren som likvärdiga, besjälade, tänkande och kännande medlemmar av det livsrum vi alla delar.

Vi måste inse att de grundvalar vår mänskliga psykologi vilar på har sitt ursprung så långt tillbaka, att de flesta beteendevetenskapliga inriktningar är beredda att jämställa dessa psykologiska byggstenar med de högre djurens. Vem vågar idag säga att en korp inte kan tänka? Vem kan avfärda en myras själsliv?

Genom att identifiera sig med en specifik djurart och att imitera detta djurs beteende och attityder i fält så kan vi öka och fördjupa vår upplevelse. Odlå några av de kvalitéer som deras liv så vackert uttrycker.

## FINSTÄMNING AV SINNENA

Vi lider av ett fenomen kallat hemmablindhet, som hindrar oss att till fullo uppleva vår vardag i staden och naturen. Vi vadar omkring i skönhet och rikedom utan att ens reflektera över det. Det krävs ofta en långväga gäst för att få oss att uppmärksamma det som är så invant, så rutinbelagt, att vi slutat att medvetet registrera det.

Det finns sätt att ändra denna invanda perception av vår närnatur, metoder att se mer i naturen. Att känna djupare och mer omvälvande.

*Ta en ny väg.* Vi är alla vanemänniskor och vi föredrar att vandra invanda vägar och stigar. Hur ska vi göra oss själva uppmärksamma på förnimmelserna på dessa "vanebanor"?

Hur skall vi bete oss för att öka kvaliteten på våra upplevelser i de ögonblick vi inte förväntar oss att få någon speciell upplevelse?

När vi närmar oss vårt hem eller när vi går från lägerplatsen till ån efter vatten kan vi fråga oss: "Tittar jag alltid på samma gamla saker eller går jag alltid på samma gamla stigar?" Kan vi ändra på detta genom att ta en annan väg? Beskåda målet från en annan synvinkel? Fokusera blicken på något vi inte brukar titta på? Kan vi skaffa oss en vana att inte betrakta något vanligt på ett vanemässigt sätt?

*En ny synvinkel.* Ungefär nittio procent av all tid går åt till att betrakta vår omgivning på samma sätt som vi alltid gör. Sällan ser vi invanda objekt från en ny synvinkel – följaktligen blir de också invanda och tråkiga efter ett tag. Att se vart man går är bra men att se dit man inte går är också av godo. Varför gick man inte dit? Varför skulle man inte ta och prova att gå dit? Varför inte lägga sig på marken och se på den gamla prästkragen underifrån istället för den invanda, typiska betraktelsevinkeln snett uppifrån? Varför inte lyfta lite på det döda rådjuret för att se vem som döljer sig under kroppen, vem som lyckliggjorts av den olycksamma bocken? Gå till platser och skrymslen man vanligtvis inte går till. Endast den Store Anden vet vilka konfrontationer som kan uppstå ur en sådan beteendeförändring.

**Undvik tunnelseende.** Ett annat problem förknippat med observationer i naturen är tunnelseendet. I sin extrema form ett viktigt instrument för primitiv jakt, men till stor nackdel för den generella observationen av allmänna företeelser i naturen. Tråkiga exempel är troféjägaren eller den fanatiska flugfiskaren som bara kan se ner i ån, spanande efter de eftertraktade öringarna.

*Ansträng dig inte.* Det bästa instrumentet för att upptäcka rörelse och därmed vilt är att använda det vida, ofokuserade synfältet. Den här tekniken används av naturfolken och av många djurarter för att finna jaktbart vilt och att upptäcka fara. Det utförs enklast genom att man tittar mot horisonten under det att man låter synfältet vidgas utan att fokusera på något speciellt objekt. Det kan ge ett oskarpt men ytterst rörelsekänsligt synfält på upp till 170 grader.

## LYSS TILL NATURENS RÖSTER

Det finns knappast någon plats på jorden där total tystnad råder. En tyst plats är endast tyst i relation till en annan plats som vi betecknar som bullrig. Inte ens en öken om natten är tyst, eller en mörk, djup skog i skymningens sista stund. Här står en symfoniorkester av mer eller mindre subtila instrumentalister i beredskap. Ett knaprande under mossan, en hares dödsskri på tallheden, en kattuggleunges nysning i ekhagen. Alla dessa röster bär sina budskap till oss, avslöjar för oss de senaste händelserna trakten. Allt vi behöver göra är att lyssna och lära oss att tolka det vi hör.

*Deep Listening.* Olyckligtvis lever vi i en värld som är ljudmässigt förpestad. Alltifrån de ohörbara infraljuden till bormaskiner och rockmusik. Om vi inte stänger av vårt hörande för att skydda oss blir vi djupt stressade. Få människor ställer idag krav på sin auditiva miljö. Istället använder man skvalradion som ett tankedödande ångestskydd, för att slippa tänka, att känna efter, höra den inre rösten. Omställningen till "naturhörseln" kan därför bli svår för många människor.

*Musikers hörande.* Musikern eller den tränade musikyssnaren kan i ett komplext orkesterstycke urskilja nästan alla instrumenten som samverkar i det symfoniska stycket. Hon hör det subtila glissando som ges av violinerna mot den massiva fonden av basar, horn, tromboner och forsen av flöjter. Hon urskiljer den kvittrande oboen i crescendo, och kan därmed till fullo uppleva rikedom och stämningspelet i det symfoniska verket.

På samma sätt hör naturmänniskan symfonin vid havet eller orkestern i skogen. Korpens rop över stormen eller sparvugglans anspråkslösa vissling under mestågets oupphörliga sissel.

**Detta hörande utförs bäst med slutna eller förbundna**

**ögon på en väl vald plats i naturen. Hur många olika ljud kan man särskilja och identifiera? Vilka av dem tycks kommunicera med varandra? Vilka harmonier uppstår när de samverkar?**

Vidare går upptäckten av ljud mot en lokalisering och förstärkning (selektivt hörande) av ljud. Leder till en identifiering av källan och en avståndsbedömning till densamma. **En annan viktig dimension av ljudtolkning är förståelsen av de indirekta ljudkällorna eller reduktioner av ljudbilden.** Nötskrikans och ekorrens plötsliga duvhöksalarm. Korpens arga skall mot örnens överflygning. Näktergalens plötsliga tystnad efter rävens intrång i busken.

## ATT UPPSKATTA NATURLIGA DOFTER

Doftsinnen är jämfört med de övriga sinnen det som vi minst använder och uppskattar. Det är sinnet som vi lättast klarar oss utan i en urban eller naturlig överlevnadssituation. Ändå är det doftstimuli som spelar på våra djupaste strängar. Den mustiga doften av en mossjord. Blomsterängen med sina bedövande parfymer. En brunstig hjorts nattlega. I luften dansar oändliga kombinationer av molekyler omkring och skapar tillsammans den doftbild som ger oss medvetna och omedvetna associationer och bilder.

*Identifiering av växt- och djurdofter.* Med slutna ögon luktar man på ett antal olika örter under det att man försöker identifiera dem. Övningen kan utföras i mörkret om natten. Möten med djurdofter i natten är också ett intressant tema att försöka arrangera. Grävling- och råvgyt eller rådjurens skrapmarkeringar. Dramatisk konfrontation med lukten av as. Lukta på varandra medan man ligger på marken med ansiktet i mossan med ögonen slutna.

## KRAFTEN I ATT HA ÖGONBINDEL

Alla har vi någon gång funderat över hur beroende vi är av vårt synsinne. De flesta av oss är så beroende av synen så att vi låter den undantränga de andra sinnen. Sålunda förslöas de och förfaller. Ett av de mest effektiva sätten att återuppliva doftsinnen, fingertopps- och fotsulekänsla, balans och hörsel är att avskärma den allt dominerande perceptionskanalen som synen utgör. Utan synen kompenserar automatiskt de andra sinnen för att skapa en så fullödig bild av omgivningen som möjligt.

*Blindfold Walk.* Vi drar ett hundra meter långt snöre genom skogen, kärret och vattenbrynet. Vi drar snöret genom varierad och utmanande terräng. Vi tar på oss ögonbindlar, tar av oss skorna och går sakta utmed den stig som snöret leder oss på. Vi går långsamt och utforskar olika objekt på

---

vägen. Vi lägger märke till hur olustkänslorna försvinner allteftersom vi vänjer oss vid att lita på andra sinnen. Vi märker hur vår gångstil blir mjukare och mera flytande.

## MOT EN DJUPARE MEDVETENHET

Människan är inte endast en kropp med sensorer som förmedlar stimuli som tvingar henne att reagera. Nej, hon är också en mystisk källa av känslor, intuition, fantasi och kreativitet.

I detta avsnitt skall vi se hur vi kan sjunka djupare in i de fem sinnena ner mot botten av det undermedvetnas ocean mot djupare former av medvetenhet.

*De fyra slöjorna.* Det finns ett varande där vi kan känna oss intimt förknippade med allting omkring oss, där ingenting kan röra sig utan att vi känner det och där vi inte kan göra någonting utan att vi känner hur det påverkar allting annat omkring oss.

För att kunna uppleva denna gåva av enhet med alltet måste vi passera de fyra slöjorna, de fyra nivåerna i vårt medvetandetilstånd. Vägen dit är inte enkel eller rak. Det krävs stor hängivelse, vilja och tro för att nå eller bara nudda vid något av de djupare tillstånden. Anmärkningsvärt är att naturfolk, som analyserat vår kultur och vårt sätt att vara, anser att vårt vanliga medvetandetilstånd är avvikande och onaturligt.

Den första slöjan är i sannig en tung slöja. Bakom den får vi endast en väldigt begränsad del av sanningen om verkligheten och dess möjligheter. Den kompletta bilden får vi endast genom att passera alla fyra slöjor.

- Bortom den första när vi ett tillstånd av fridfull avslappning.
- Bortom den andra när vi utanför vår fysiska kropp.
- Bortom den tredje slöjan börjar vi ana harmonin och balansen i hela skapelsen.
- Och när vi har nått bortom den fjärde slöjan känner vi ingen särskildhet, ingen skillnad mellan oss själva och alltet. Upphävandet av vårt särskildhetstillstånd ... totalt varande ... total kärlek.

Modern psykologi definierar dessa tillstånd som Beta, Alfa, Theta och Delta.

*Betas egenskaper:* Vakert tillstånd, rörelseaktivitet, tankar och känslor, dynamiska eller kaotiska, oro, upphetsning, aggressivitet.

*Alfas egenskaper:* Inre lugn och tystnad, utan spänningar och ångest, kroppskontakt, hög koncentration och god sensorisk perceptionsförmåga, immunsystemet alert.

*Thetas egenskaper:* Uppnås ofta ögonblicket före insomning,

Extremt ökad sensorisk kapacitet, intuition, paranormal aktivitet, liknar det hypnotiska tillståndet. I naturen det tillstånd av ordlös kommunikation och intuitiv upplevelse av sammanhang i livsflödet.

*Deltas egenskaper:* Det djupaste medvetandetilståndet. Oklart. Nebulöst. Svårbegripligt rent vetenskapligt. Vidrörs av schamaner och yogis endast temporärt.

## FANTASI OCH INTUITION

Två av de viktigaste elementen vid uppbyggandet av ett djupare medvetande är fantasi och intuition. Fantasi är förmågan att forma mentala bilder. Dessa bildserier eller scenarier används för att skapa förväntningar på potentiella framtidsmöjligheter. Dessa i sin tur framkallar förväntningar som stärker uppmärksamheten. Vidare ger uppmärksamhet möjligheten att se bortom skeendets faktiska utveckling i nuet: intuitionen, livsnerven i allt mästerkap.

## EMPATI OCH ÖDMJUKHET

I all slags djur- och naturobservation krävs en särskild form av ödmjukhet och respekt för de andra livsformerna i sin egen rätt mer än för deras nyttovärde. Observatören måste bli osjälvisk nog att se att andra varelser har önskingar, behov och rättigheter liknande sina egna. Han måste vara villig att erkänna sambandet mellan sig själv och plantan eller det djuret, och utifrån detta omfatta insikten att allt vad han gör med jorden gör han även med sig själv. I sin högsta form kräver den här medvetenheten ett ansvar inte bara för den egna familjen och egendomen utan ett totalt ansvar för hela planeten och familjen av alla levande ting.

## THE VISION QUEST

Ytterligare ett instrument som användes av den nordamerikanska ursprungsbefolkningen var The Vision Quest. En helig ritual genom vilken unga fick sina skyddsandar och förseglade relationen till stammen. Den användes också av klanens äldste och schamaner för att få lösningar på personliga problem och klanfrågor. I denna ritual rådbråkade man själens djupaste skrymslen för individens och kollektivets bästa. Ibland framkom storslagna profetior som kom att uppfyllas i hela sin omfattning, medan vissa av dem står i begrepp att fullkomligas i detta nu. Deras vise genomskådade den vite mannens innersta, rovgiriga väsen. Vad deras profetior inte förutsåg var att samme vite man nu vänder sig till dem med en bön om vägledning och frälsning. I dagens vetenskapligt upplysta samhälle, med en gryende kunskap om ekologins mekanik, inser vi att de levde i sanningen om den fungerande psykofysiska ekologin. Många av

---

indianfolken kallade The Vision Quest för "den lilla döden"  
– döden av en gammal livsstil och början på något nytt.

## RÖRELSE OCH KAMOUFLAGE – SMYGNING

I naturen gör man ofta sina bästa upptäckter medan man sitter stilla, men det vore dåraktigt att sitta stilla hela tiden. Det finns många olika sätt att observera naturen under rörelse genom terrängen, såsom jakt, fiske, allmän vandring eller rekognosering.

Rörelse i skogen är en naturlig fortsättning på de stillasittande perioderna av koncentrerad iakttagelse. Olika sätt att gå, smyga, krypa och klättra hjälper oss inte bara att undgå upptäckt av vilda djur, utan förstärker våra sinnen under det att vi upprätthåller en djup nivå av avspänning. Rörelse- och smygtekniker skapar i själva verket en attitydförändring som i sin tur påverkar våra förväntningar som blir självuppfyllande profetior. Ett slags gångens Tai-Chi som försätter gångaren i ett meditativt tillstånd. Ett slags fysiskt mantra som fördjupar koncentrationen och visar vägen till närhet och förening. Medvetenheten om möjligheten att röra sig ohörd och osedd genom skogen bidrar till att fördjupa och bredda interaktionen med de omgivande elementen i skogen.

I själva verket är den långsamma, tysta och smygande förflyttningen en allmänt gällande regel för de flesta landbaserade arter (med undantag för vissa arters brunstperioder). För alla utom oss, den moderna människan. Få av oss har reflekterat över det faktum att den gång- och förflyttningsteknik vi använder oss av är helt onaturlig och långt ifrån den ursprungliga sanningen. I våra urbana liv skapar medvetenhet om olika omständigheter i vår omgivning olika gångstilar, som reflekterar våra attityder och förväntningar. Rädsla, stress, hunger, ångest och olika sexuella beteenden skapar olika slags steg, kroppshållning,

huvudföring och blickspel. Omedvetenhet om de olika naturliga fenomenen omkring oss i naturen berövar oss det adekvata rörelsemönstret för den givna situationen. Att gå på ett rätt och situationsanpassat sätt i olika naturliga sammanhang är en större och mer sammansatt konst än friklättring på lodräta klippväggar.

Olika gångarter är hos oss lika nedärvda som hos hästar men liksom våra framavlade, specialtränade riddjur kan vi inte kliva ut i naturen och börja röra oss som de vilda släktingarna. Vi måste träna oss, återanpassas, förvildas på nytt...

Smygningens essens är att röra sig så långsamt, tyst och ljudlöst, att ens närvaro aldrig noteras. Att bli till ett rovdjur. Indianerna uppnådde anmärkningsvärda resultat med sina smygtekniker både i strid och jakt. De kunde smyga sig så nära ett vilt djur att de ofta kunde vidröra dem med handen. De utvecklade olika gångarter i smygning som fick benämningar efter det djur som gången eller attityden mest liknade, tex fox walk, fox run, trail walk, weasel walk, weasel sneak.

Denna gångens nomenklatur är inte endast av praktisk karaktär. Det finns även en rituell och andlig dimension, som kommer från den djupa respekt och känsla av brödraskap som dessa naturfolk kände för de vilda djur som de delade livsrum med.

Naturakademin 2001

*Baserat på böcker och undervisning av Tom Brown  
och John Stokes, The Tracking Project*

Naturakademin,  
Box 81, 830 13 Åre  
gennvi@naturakademin.se