



Mennskan Undur lífsins

Hrund Hlöðversdóttir

Að undrast er eiginleiki sem gott er að halda í og vera meðvitaður um. Það er góð leið til að tengjast tilfinningum sínum og líðan og til að njóta betur alls þess merkilega sem er að finna í náttúrunni og nærumhverfinu.

Á Spánarströnd varpa silfurgeislar tunglsins ævintýralegru birtu á hafflötinn. Pálmagreinar sveiflast og krybbukurrið er róandi. Það er notalegt að sitja niðri við sjóinn og finna værdina í öldugjálfrinu og hlýrri nóttinni.

Roskin hjón ganga um ströndina hönd í hönd. Þau staldra við í tunglskininu og smella kossi hvort á annað. Ungir foreldrar leiða drengina sína tvo. Það er löngu komið fram yfir háttatíma en þeir stuttu eru ekki á því að fara að sofa. „Mamma sjáðu tunglið, það er risastórt og hringlótt.” Pabbi getum við klappað kisunni?” Hjá þessum tveimur drengjum fylgir undrun og gleði því sem hver dagur færir þeim. Alls staðar í kringum þá eru ævintýri.

Þegar komið er á nýjar slóðir hvort sem það er í heimalandinu eða í ókunnugu landi opnast aftur fyrir þessa barnslegu skynjun á umhverfið. Allt í einu er lífið fullt af kraftaverkum. Lítill snigill með húsið sitt á bakinu skriður yfir tröppu. Marglitur köttur situr tígurlegur uppi á hlöðnum vegg. Grænir páfagaukar fljúga um og ybba gogg. Rauðar rósir þekja hvítan húsvegg.

Með tímanum virðist sem þessi eiginleiki gleymist og við tökum ekki lengur eins vel eftir því sem er í kringum okkur. Það þarf að æfa sig að missa ekki þessa barnslegu skynjun og halda áfram að undrast. Að veita umhverfinu eftirtekt, staldra við og furða sig á því sem fyrir augu ber. Það er góð leið til að slaka á og dvelja í andartakinu.

Best er ef við getum yfirfært undrunina á daglegt líf. Að venja sig á að opna fyrir skynjunina, taka eftir litlu hlutunum í göngutúrnum um nágrennið; haustlitunum, snjóröndinni í fjallinu, skógarþröstunum í reynitrjánunum.

Leiðbeinandi í jógatíma kenndi mér og öðrum jóganemendum sínum að nota undrun til að kanna hvernig okkur líður. Það er góð nálgun á heilbrigðan lífstíl og ég hef reynt að tileinka mér þá aðferð. Að staldra við og fara í huganum yfir dagsformið. Að undrast ... „Bíddu já, ég er með verk í hægri öxlinni, hm, get ég gert eitthvað í því?” Að sýna sjálfsmildi þegar dagsformið er ekki nógu gott og finna leiðir til að láta sér líða betur. Einnig að undrast þegar lífsorkan er mikil. „Krafturinn flæðir um mig, furðulegt og heillandi.”

Eins er með alla tilfinningaflórana sem kemur til okkar og fer. Það er hægt að taka á móti tilfinningunum með undrun, verða hissa og furða sig á því hvernig við erum skemmtilega flóknar tilfinningaverur. Að taka á móti tilfinningunum með mildi og leyfa þeim að dvelja með manni andartak og hugsa um af hverju mér líður svona núna hvort sem gleðin eða depurðin er við völd.

Nýjar tilfinningar eru líka velkomnar. Ný sambönd, vinátta og ást. Og meira að segja sorgin þegar hún bankar upp á eins erfið og hún er. En mikilvægt er að reyna að finna jafnvægið og dvelja ekki of lengi við erfiðu tilfinningarnar þó að við leyfum þeim að koma og fara.

Þegar kemur að því að undrast getum við tekið börnin okkur til fyrirmyndar. Tveggja ára frænka mín varð svo hissa og undraðist þegar fyrsti snjórinn féll í október. Hún á ekki minningar um snjó frá síðasta ári og fannst skrítið að fá snjóinn á skóna sína. Ferðamaður sem kemur úr gjörólíku umhverfi undrast á sama hátt yfir snjónum, norðurljósunum, íslenskum fjöllum og hafinu. Mögulega eitthvað sem við heimamenn erum hætt að undrast yfir.

Gullfiskurinn sem syndir hring eftir hring í kúlunni sinni hefur stutt skammtímaminni og undrast í hvert skipti þegar hann hefur náð að synda heilan hring og sér húsið sitt. „Vá hvað þetta er fallegur lítill kastali” ... „Vá hvað þetta er fallegur lítill kastali.” Stundum er gott að vera eins og gullfiskurinn. Leyfa hverjum degi að færa okkur ný ævintýri og undrast yfir furðuverkum náttúrunnar. Að taka á móti fegurðinni og ævintýrum lífsins, njóta andartaksins og gleðjast.