

Jordforbindelse

Birgit Trust Boysen.

Jordforbindelse eller grounding, som det også kaldes på dansk, har noget at gøre med rodchakraet. Men hvad dækker dette meget omtalte begreb egentlig? Hvordan kan vi mærke, om vores egen jordforbindelse er god eller dårlig? Hvad sker der ved ikke at have jordforbindelse? Og hvordan forbedrer vi den?

Vi begynder med en kort beskrivelse af rodchakraet, dets funktion og dets symboler.

Rodchakraet

Ligesom de andre chakraer går rodcenteret igennem alle lagene i den menneskelige helhed. Det har sit fysiske punkt i den nederste del af ryggraden - korsbenet - hvorfra det udvider sig tragtagtigt fremad og nedad. Den æteriske del er en energihvirvel mellem benene. Ofte er det denne del, der omtales som rodchakraet, men faktisk går det herfra både indad og udad igennem energisystemet. Rodchakraet har ud over den fysiske og æteriske del også en astral del, en mental del og en spirituel del.

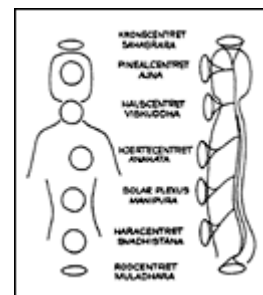
Rodchakraet har at gøre med den måde, hvorpå vi befinder os i den fysiske del af virkeligheden, hvordan vi har det med praktiske og konkrete ting, hvordan vi befinder os i kroppen. Men det har også at gøre med, hvor realistiske vi er på alle de andre planer. Dette chakra er ikke i balance, hvis vi tror, det fysiske er det eneste virkelige, eller hvis vi synes, det er det eneste, som er interessant - hvis vi er fikserede på det materielle. Men det er heller ikke i balance, hvis vi ikke synes, at den fysiske del af virkeligheden er vigtig. Eller hvis vi mangler realitetssans på et eller andet niveau - hvis vi mangler jordforbindelse. Balancen består i at være i god og objektiv kontakt med virkeligheden - også den fysiske - samtidig med, at man er bevidst om, at der findes noget ud over det rent fysiske.

Symboler

De symboler, man traditionelt knytter til roden, er:

Farve:	Rød
Dyr:	Elefanter/ store tunge dyr
Geometri:	Firkanten
Tal:	Firetallet
Element:	Jordelementet

Symbolerne er nøjere beskrevet f.eks. i „Drømme, Bevidsthed og Selvudvikling“ af nærværende forfatter samt i Jes Bertelsens bøger, Leadbeaters bog „The Chakras“, i indisk litteratur og andre steder. I øvrigt kan hvert menneske have sine egne private rodcentersymboler. Nedenfor ses en udgave af det traditionelle indiske rodchakrasymbol.



Figuren viser chakrasystemet, sådan som det oftest afbildes. Man ser chakraerne, som de ser ud for en iagttagere, der er clairvoyant nok til ud over det fysiske også at se den æteriske del af det menneskelige energisystem, men hvis aurasyn ikke når de ydre lag. Tegningerne i de gamle sanskrittekster må være udført under instruktion af mennesker med et aurasyn udviklet til dette niveau. I virkeligheden går hvert chakra videre ud fra kroppen nærmest som en tragt, der når igennem alle lagene i auraen.

Jordforbindelse

Selv om begreber som jordforbindelse i sidste instans hænger sammen i en helhed, kan det være en god idé at studere begrebet lag for lag i den menneskelige aura. Man kan også kalde det niveau for niveau i den menneskelige bevidsthed. Se fig. 2.

På det fysiske plan har jordforbindelse at gøre med, hvordan man har det med konkrete ting. Hvis f.eks. praktisk arbejde flyder af sig selv, har jordforbindelsen det bedre, end hvis der hele tiden kommer „grus i maskineriet“. Jordforbindelsen er på dette plan såvel som på de andre ikke konstant. Den varierer fra periode til periode. God jordforbindelse på dette niveau er det samme som „at føle sig hjemme“ i den konkrete virkelighed.

På det æteriske plan har jordforbindelsen bl.a. at gøre med, hvor bevidst man er om sin egen krop, og hvordan man befinder sig i den. En virkelig god jordforbindelse giver faktisk nydelse på dette plan.

Jordforbindelse har som nævnt også meget at gøre med realitetssans på de forskellige niveauer. Appetitforstyrrelser både til den ene og til den anden side indeholder ofte elementer af manglende jordforbindelse på de fysiske-æteriske niveauer. Man vurderer ikke sin krop objektivt, man kan ikke mærke dens signaler ordentligt. Ofte er arbejde med jordforbindelsen en effektiv behandling selv af alvorlige forstyrrelser på dette felt.

På det astrale plan giver god jordforbindelse en præcis oplevelse af følelser hos andre såvel som hos sig selv. Man bilder sig ikke ind f.eks., at andre misbilliger én, eller at de beundrer én. Mindreværdskomplekser og storhedsvanvid - også de mindre påfaldende udgaver, som jo er ret almindelige - er udslag af ringe jordforbindelse. Megen angst er udtryk for svag jordforbindelse. For mange mennesker med angstproblemer - store såvel som små - er en forbedring af jordforbindelsen simpelthen det, der skal til.

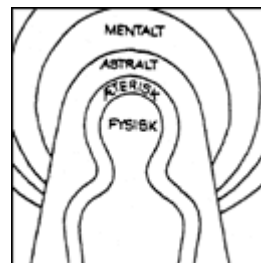
Hvis man har en dårlig jordforbindelse på det astrale plan, kan det være vanskeligt at skelne mellem fantasi og virkelighed. I ekstreme tilfælde kan dette udarte til hallucinationer. God jordforbindelse her betyder, at man klart kan skelne mellem det, ens egen fantasi producerer, og det, man mere eller mindre clairvoyant „plukker op“ fra andre.

Lige netop denne del af jordforbindelsen er ofte vanskelig, men meget vigtig at

opretholde i perioder, hvor man åbner for intuition mv.

På det fjerde niveau er det ideerne, teorierne, holdningerne osv., der kan være mere eller mindre „groundede“. God jordforbindelse gør, at teorierne er i overensstemmelse med virkeligheden. Tvangstanker og vrangforestillinger - de små „uskyldige“ såvel som de mere påfaldende - er udtryk for manglende jordforbindelse på dette plan. God jordforbindelse her giver god skelneevne. Man ser klart og helt objektivt, hvad der faktisk foregår. Man fordrejer eller omfortolker ikke virkeligheden.

Det åndelige plan er måske det niveau, hvor det er vanskeligst - og vigtigst - at bevare jordforbindelsen. Det er en ubalance i rodchakraet at forestille sig, at den åndelige del af virkeligheden ikke eksisterer. Men det er også manglende grounding at se rumvæsener og ånder over det hele. Eller at forestille sig, at enhver drøm er en besked ovenfra. Eller, at almindelige fantasirejser er beskrivelser af tidligere liv. Jordforbindelse på det spirituelle plan handler også her om realitetssans.



Hvad kan der gøres?

Som det fremgår af ovenstående gennemgang af begrebet jordforbindelse, er det ikke noget, man enten har eller ikke har. Det er muligt at have en udmærket grounding på nogle områder og samtidig være helt uden jordforbindelse på andre. Hvis man har en svag realitetssans på f.eks. det åndelige plan, hjælper det nok ikke at dyrke gulerødder eller omfavne egetræer. Ej heller vil røde sokker eller meditation på firkanter løse problemet. På samme måde bliver en dårlig jordforbindelse på det fysiske plan - manifesteret f.eks. som rod i økonomien - ikke

bedre ved øvelser på de andre planer. Der skal gøres noget netop på det fysiske plan.

Hvis man vil forbedre jordforbindelsen på et af niveauerne, må man altså gøre noget på dette plan. Det hjælper kun lidt at arbejde på det fysiske plan, hvis miseren er f.eks. på det følelsesmæssige plan. Men samtidig med, at det er vigtigt at skelne, må det dog siges, at dårlig jordforbindelse „smitter“ mellem planerne, så det i situationen kan være vanskeligt at afgøre, om et tilfælde af tabt jordforbindelse nu mest er det ene eller det andet plan. Alligevel er det klogt at have flere forskellige metoder til at redde jordforbindelsen, når den er truet.

Heldigvis er god jordforbindelse også „smitsom“ mellem planerne, så forbedringer på ét niveau smitter - i hvert fald i nogen grad - af på naboplanerne.

Både god og dårlig jordforbindelse smitter også til andre mennesker. fig. 2

Det menneskelige energisystem inddeles traditionelt i syv lag: Det fysiske, det æteriske, det astrale, det mentale og tre spirituelle lag, som vi her slår sammen. Figuren svarer til det, clairvoyante ser som den menneskelige aura. Det stemmer overens med en naturlig inddeling af bevidstheden i syv områder eller niveauer.

Hvad vinder vi?

Gevinsterne ved en bedre jordforbindelse er store. God jordforbindelse giver ro og balance. Tilfredsheden indfinder sig i takt med jordforbindelsen. Angst og uro forsvinder. Man føler sig hjemme i virkeligheden. Hverken pengene eller andre praktiske ting bliver til problemer. Man befinder sig godt i kroppen. God jordforbindelse giver glæde. Livsglæden kan let forsvinde, hvis man ikke er i solid kontakt med livet. Der ligger også en masse kraft og styrke gemt i en god jordforbindelse.

Øvelser

Der er mange gode øvelser til bevidstgørelse af rodchakraet og til forbedring af jordforbindelsen. I „Drømme, Bevidsthed og Selvudvikling“ er der beskrevet et udvalg af disse (teknik nr. 8, teknik nr. 9 samt teknik nr. 5 brugt på rodcenteret).

Det er formålstjenligt at have to rodcenterøvelser indarbejdet, nemlig en, der generelt styrker rodcenteret, og en, der kan bruges i akutte situationer. Hver person må vælge sine egne øvelser. I øvrigt er de bedste øvelser altid dem, der ligger ude i det almindelige liv. For dette chakra vil det sige at være objektiv og realistisk og holde en solid kontakt til egen kerne i alle livets almindelige situationer.