

POWER-DESIGN

Åndelige indspark

Inspiration til udvikling

Birgit Lynge

2012

Åndelige indspark

Inspiration til udvikling

Igennem mit liv har jeg fået mange åndelige indspark givet som løft, og heri er der altid sand læring og opløftelse.

Da jeg var en ung-i-60erne, havde jeg brug for at identificere min kærlighed – et andet ord for åndelighed – globalt. I den danske kristne udgave var der ikke nok brændstof til mig. Den sagde mig dengang ikke meget, og jeg meldte mig da også ind og ud og ind og ud og ind i Folkekirken, vist nok så mange gange, som skrevet... Hver gang skete en ind- eller udmelding som en del af en god samtale med den daværende Aarhus-biskop, som efterhånden kendte mig personligt.

Samtidigt havde jeg en inspirerende lærer på Aarhus Seminarium, mit første uddannelsessted, som stillede Clement-Kjersgaard-lignende spørgsmål til os, så sindene kom i kog og ånden for ud fra samtlige 30-35 studerende på én gang. – Man kunne have skåret engle ud af luften. Så tyk var den åndelige sky i klasselokalet.

Det gjorde vi så...

Min barndoms opvækst var en meget mild udgave af en helligdagskristen opvækst med aftenbøn, ledet af mor, hver eneste aften, hvorefter far kom og afsluttede med ordene: "Vend jer ind mod væggen, luk øjnene, sov". – Og det gjorde vi naturligvis ikke, da vi var tre søskende, der sov i samme værelse og ved fælles snakkende og grinende hjælp afrundede dagens oplevelser sammen, så vi kunne falde til ro og sove med et smil om munden og i de lukkede øjne.

Der herskede regelmæssighed, ro og renlighed. – Opdragelsen var præget af disse tre R'er, som mange mødre medio 1900-tallet satte i højsædet. Men praksis af de tre R'er gjaldt kun i vores fysiske liv, hvorudfra man mente, at det psykiske og åndelige fulgte i samme retning.

Og det gjorde det kun til dels.

Der var i mit tilfælde brug for andet og mere end dette, for at udvikle mig i balance mellem trioen krop-sjæl-ånd.

Hjælpen blev givet via menneskelige møder og disse menneskers inspiration til vægtig litteratur. Jeg var nemlig lidt af en læsehest og havde brug for meget solid fodring.

Læsehestens litterære indspark

Jeg vil give eksempler på, hvad der igen og igen flyttede mig "i mål" – eller til delmål.

Det drejer sig alt sammen om litteratur, som i dag, mange år senere, hører til min yndlingslitteratur.

Zen træning

Min åndelige vejleder og ven for livet, teolog og forfatter Robert Llewelyn, gav mig en dag en af sine yndlingsbøger med ordene: "Read this!" - "and follow the practice!"

Bogen, som Robert gav mig, var "*Zen Training – Methods and Philosophy*" af den højt estimerede zen-lærer Katsuki Sekida (1893-1987).

Nej, jeg er ikke zenbuddhist, og ikke desto mindre lagde bogen noget værdifuldt til min åndelige udvikling og praksis. Forfatteren havde været highschool teacher i bl.a. England og Japan, praktiseret og undervist i zen fra 1915 til 1972.

I bogen forenes åndedrætsbevidsthed, kropbevidsthed, zen og kristendom. Og frem for alt viderebringer bogen gode øvelser at praktisere. Down to earth! - Intet mentalt brain fuck! (Undskyld mig udtrykket!).

De 5 Tibetaner-øvelser

Den næste livslange træningsmodel blev introduceret af en kollega i sanghealing, Karin Schelde, som besøgte mig nogle dage i sommeren 1992. Vi udvekslede erfaringer og afprøvede hinandens praksis. Her tilførte Karin mig en ny og værdifuld praksis, som har været min ejendel siden:

"De 5 Tibetanere".

Øvelserne er en slags yogaøvelser, som sætter energihjulene (chakraerne) op i hastighed og således vitaliserer hele kroppen og psyken. De fem øvelser (+ to ekstra om man vil) løfter tilsammen alle kroppens energibaner ved at kobler dem sammen i en fælles energi. De er såkaldte helhedsøvelser. De er uundværlige, og de praktiseres i dag af rigtig mange mennesker. Lad os udbrede dem til endnu flere, for disse øvelser gør os levende og vitale – kort og godt.

3

Zenbuddhistisk kristendom

En veninde, som er katolik, viste mig en dag denne bog:

"Oplyst af kærlighed" af William Johnston (1925-2010).

Johnston er født i Belfast, blev Jesuitterpræst, flyttede senere til Japan, hvor han var professor på Sophia-universitetet ved Orientalske Studier. Han har skrevet en række bøger om zenbuddhisme og kristendom. Og tak til ham for netop belysningen af dette værdifulde cross over. Det er åndelig vejledning af høj klasse.

Taoistiske øvelser som medicin

En anden bog, der også er blevet en ven for livet, er:

"Bogen om De indre øvelser" af Stephen T. Chang.

Chang studerede taoistisk medicin allerede som dreng og fulgte således sin families flere hundrede år gamle tradition. Bogen indfører læseren i værdifulde kinesiske og taoistiske øvelser. De rummer livsvisdom som hverken 1900-tallets danske gymnastik-guruer, Kaptajn Jespersen og Helle Gotved, kunne matche.

Årsagen er vel nok den, at Chang bringer et helhedssyn for dagen med disse øvelser, der henvender sig til hele mennesket via trioen: krop-sjæl-ånd.

I bogens indledning står der, at *"vore liv går med at tilfredsstille to grundlæggende fysiske behov og herved opretholde, nære, genoplade og forlænge det. Disse behov er:*

1. *Fortæring (at spise, drikke, osv.)*
2. *Bevægelse*
 - a. *Sindets "bevægelse" (tænkning)*
 - b. *Kroppens "bevægelse" (vejrtrækning og andre funktioner der hører de indre organer og lemmerne til).*
 - c. *Sex*

Jo, bogen er ægte kinesisk: følelser og ånd er skåret fra, men åbnes via de sublime øvelser, og heri findes det væsentlige i denne holistiske øvelses-samling.

Som i min barndoms opdragelse, med de tre R'er + disciplin, giver bogen en solid ballast, hvis man opretholder den kinesiske praksis af streng disciplin på en måde, som vist kun kineserne formår at praktisere den... Måske formår de det netop ved at fravælge fokusering på følelserne? Det spørgsmål står endnu uklart for mig.

Bibelhistorier

4

Og nu til den femte af disse mine bøger til åndelige indspark:
"Bibelen".

Jeg fik den IKKE i konfirmationsgave, og den lå IKKE som en åben bog i mit barndomshjem. Jeg fik ej heller læst op af den.

– Fik jeg overhovedet læst op?

Men her lå i sig selv en motivation til at komme til at læse i en fart.

I dag kan jeg "spise bøger" til forret, til hovedret og til dessert.

Iblandt mine livretter er eventyr, der rækker lige fra Grimms, over H. C. Andersens og til Michael Endes eventyr. De kan serveres som både hovedmåltid og som små canapéer.

Til alle måltiderne hører Bibelens tekster. Derfor har jeg også Bibelen i flere udgaver:

En meget stor, tung og vidunderlig udgave fra 1993, autoriseret af Hendes Majestæt Dronning MARGRETHE II og illustreret af Bodil Kaalund. Jo, det er vel nok min favorit-udgave.

Herefter følger Anna Sophie Seidelins genfortælling af Bibelen. En bog, fra 1981, som også er en kunstbog – lige som Bodil Kaalunds udgave, men her illustreret af Bjørn Nørgaard.

Også en skøn udgave er det.

Endelig har jeg erhvervet mig en såkaldt praktisk udgave, "Bibelen på hverdagsdansk", udgivet i

lommeformat i 1992 og i lækkert pink og rødt læderbind med en rose i dybdeprint samt en praktisk lukkeanordning med magnet. Bogen er således lige til at stikke i dametasken! Og den er bedre at bevæbne sig med end pebber-spray, vil jeg mene...

Samhørighed

Alle disse bøger hører til min daglige, åndelige kost, for de hjælper mig med at opretholde samhørigheden mellem Gud og mig, mellem krop, sjæl og ånd i én helhed: det guddommelige.

Bøgerne er næring for mig af vigtigste slags.

Værdifuldt er det, at en sådan håndfuld bøger tilsammen forener troen, netop på tværs af flere religioner. Værdifuldt er det, at vi kan stå sammen med hele verden om, på kosmopolitisk vis, at løfte kærlighedskraften til uanede højder.

– Det er, hvad disse bøger og deres beskrevne praksis gør uanset din trosretning.

Mit råd er:

Del ud af din egen viden og kunnen.

Uddel hvad du har i overflod.

Giv dine yndlingsbøger videre, når du har taget dem til dit hjerte, og du kender og kan dem 'by heart'.

Sæt vinger på bøgerne, og lad dem flyve videre...

Giv fra dig af dit dyrebareste ♥

Birgit Lyngø

Helgenæs

27. februar 2012