

POWER-DESIGN

# Vi fylder meget...

Fra overfyldt til godt tilpas

Birgit Lynge

2012

# Vi fylder meget...

---

## *Fra overfyldt til godt tilpas*

Mennesker, som ikke mediterer og ej heller går på jagt eller sjældent er ude i naturen, de fylder meget.

- Hvilken påstand!
- Hvordan det? Kan du med rette spørge, hvis du er interesseret i at høre, om der er noget om snakken. Jo, det vil jeg uddybe i det følgende.

Vores informations-tidsalders megen oplysning (- der er ikke meget lys i det meste), den bombarderende nyhedsstrøm, mails, sms'er, TV, kaffebar-kulturen, you name it - vi opfyldes og røres af en uhyrlig masse information. Vi tager til os af det hele. Der fyldes på og fyldes på, men kan vi rumme det alt sammen? Har vi boxes og hylde til lagre på? Kan vi integrere krige, grufuldheder og katastrofer. Kan vi tage det til hjertet og transformere de mange indtryk, give slip på dem igen for dernæst bare at være os selv, dig og mig? Eller opnår vi tefloneffektens gradvise indsnigen og bliver kolde et vist sted?

- Kan du rumme det hele, eller tangerer du stress?
- Har du mange øv-dage?
- Bliver du let deprimeret?
- Har du eller dine børn ADHD?
- Er I kort og godt overfyldte og trænger til en retræte og en nyhedsfaste... også selv om I måske lige har haft vinterferie og været væk fra det hele.

2

## **Åbning i stilhed og i det frie åndedrag**

Metoder, som hjælper os til indre retræte og faste, er reelt behøvede, ikke kun her omkring fastelavn. Ja, meditation er mere end nogensinde behøvet, men hvordan kommer man i gang?

Yoga, med sin meditative bevægelse sammen med åndedrætsbevidsthed – åndens inddragen, kan give dig indgangen til meditation. Begge dele er lånestof fra Østens flere tusinde år gamle rigdom af åndsbevidsthed. Men vi finder også meditation i den kristne tradition, hvilket de fleste præster undlader at fortælle om og endsige lære fra sig om rent teknisk og praktisk. Det kunne meget vel være en del af præsternes svar på spørgsmålet: Hvordan får vi ånden tilbage? Hvordan får ånden over os igen, når vi føler os åndsforladte...

Med vores tidsalders passiverende og dominerende billedskærms-kultur har vi brug for at komme i gang med noget, der byder ånden hjem i os selv igen.

Så du kan med rette opfordre "en kender" til at hjælpe med igangsætning:  
Vis mig, hvad jeg kan gøre, og lad mig så prøve det selv!

Nu er jeg imidlertid i gang med at meditere og har gjort det i en halv menneskealder.

Jeg får følgende idé i min morgenmeditation:

- Hvad med at lægge kristen meditation ind i konfirmationsforberedelserne... eller at sidde stille og tænke på dine kære efter en daglig forbøn for dem, som du elsker, og som du véd, har brug for din kærlighed. Dette er eksempler på måder at begynde meditation og forbøn på en ganske enkel måde.

## Åndsvag eller åndfuld

De fleste vesterlændinges tilværelse er åndløs eller blot åndsvag. Måske kan du bedre lide ordet: åndssvækket...

At vi er havnet her, har sin helt egen historie, som hører til et andet sted, end i denne artikel. Men når vi har erfaret denne vores åndsmæssigt bevidstløse tilstand, er det eneste, vi kan gøre: at gøre noget ved det! At handle på at ændre det! - Alt andet vil være søvndyssende og ligegyldigt. Og er da ikke livet for dyrebart til ligegyldighed og respektløshed overfor os selv og vores kære samt over for Skaberen af vores liv.

Nej, lad os få ånd i lige så store og rene doser, som den ånde vi indånder ved eksempelvis Sletterhage Fyr og som bare prop-fodrer os med berigende iltning og afstedkommer hurtig blodgennemstrømning i hele kroppen samt aha-oplevelser over marsvin, sæler, måger, bølger, sten, storm OG stilhed.

Glæde, skønhed og guddommelighed er tre ord for det samme og rummes i et begreb: Ånd – i kristen terminologi kaldet Helligånd.

3

## Sagde hun ånd?

Ja, jeg vedkender mig det dyrebareste af alt: Ånden midt i åndedraget og åndfuldheden.

Samtidig er jeg klar over, at hvis man kunne få ånd i 'light' udgave på dåse, så ville det være et annonce- og salgsmæssigt hit, men Gud være lovet, at ånd er Ånd, fuldt og helt og kraftfuldt og helligt, selv i pianissimo-udgave og i XS-størrelse.

Tilbage til det overfyldte menneske, hvor det netop ikke er ånden, der fylder op, men nærmere alt det åndløse. Dødvægt, kan vi kalde det både i fysisk og psykisk form.

– Har du prøvet at bære et dødt dyr eller for så vidt et dødt menneske i en kiste, så vil du vide, hvor tungt noget eller nogen er, når ånden har forladt det, og der kun er såkaldt dødvægt tilbage.

Det kræver kræfter at bære her.

Det kan vi lige tænke lidt over...

Når det drejer sig om den "psykiske dødvægt", så kræver det enorm psykisk rummelighed og psykiske kræfter at være sammen med mennesker, der ikke besidder en bevidst åndelighed. Ofte er de hverken musiske, mediterende eller strømmende. De vil tit være stagnerede og prop-fulde af alt muligt... Der er ingen champagnebobler eller anden form for brusen i deres blod. Der er langt til latteren.

## Overfuld

Lige som man kan få for meget mad, især til fester – mad der mangler næring i sig selv - så kan man få for meget psykisk input fra såvel andre menneskers ufordøjelige sjælestof som fra det mere indirekte foderbræt: medierne.

For at bevare en vis sundhed skal balancen hele tiden opretholdes mellem input og output, mellem stilhedens lytning og det sociale rums tale, mellem at røres fysisk og psykisk. Hvis ikke det sker, så bliver vi ´over loaded´ og brænder sammen eller blot lukker ned, mens der på skærmen står: Ikke mere lagerplads. – Gud bedre det, om bukserne holder!

Naturligvis skal vi holde fridage fra ALT input og ikke bare i ferierne. Jo hurtigere og større mængden af ”tomme kalorier” proppes i os i dagens og døgnets løb fra de nævnte steder og kanaler, jo mere behøvet er vores daglige meditationer samt de daglige fysiske og psykiske balanceøvelser og styrkeøvelser, så som ”De 5 Tibetaner-øvelser”.  
PS: De tager kun 20 minutter at udføre.

## Stilhed og væren

Stilhed er en menneskeret og en pause i og fra ALT. En pause hvorunder og hvorefter vi igen kan høre og måske forstå livets musik med Skaberen som komponist og dirigent... Du er måske 1. violinist og den, der sætter kammertonen an.

Den ægte, fuldendte stilhed har jeg selv kun fundet i Grønlands fjelde og fjorde, dag og nat. Måske er det netop en slags psykisk stilhed, vi ofte søger i vores ferier, og når vi er på større rejser. Opgaven er blot at få den fysiske ægte og fuldbårte stilhed overført til hverdagens psykiske rum den hele dag og nat. Naturligvis har den enkelte sin egen måde at komme til denne tilstand. Der skal her blot peges på et par muligheder.

Lad os lave et lille tankeeksperiment:

Vi lader vores Facebook stivne, isne, glide ind i et stillbillede af Winnie the Pooh og Piglet, der samtaler og filosoferer med følgende ord... og pauser:

“---What day is it?” asked Pooh.  
“- - It's today," squeaked Piglet.  
"My favorite day!" said Pooh.



Og endnu et forslag:

Ville du finde det all right, at vi, du og jeg, lægger et autosvar ind i vores svar-mails med denne ordlyd:

"Jeg er på ferie nu og altid.

Du kan altid kontakte mig gennem meditation og bøn og kærlige tanker.

Du er også velkommen til at besøge mig og være med i forbøn for verden – eller "hænge ud" ved Fyret."

5

## At tulle -

Jeg kan betro dig, at jeg har gjort det - begge dele.

Og hvad skete der?

- Jeg ånder lettet op.

Der er intet jeg skal – kun VÆRE.

Det er nærmere en mental "indskrift" og handling i mit indre liv, end det er de konkrete og fysiske udførelser af de omtalte eksperimenter, som har deres virkning.

På min gravsten - om forhåbentlig mange år, for jeg elsker livet - kommer der til at stå:

"Hun gjorde, hvad hun skulle:

hun turde godt at tulle..."

Jeg tuller rundt.

Jeg gør eller gør ikke.

Jeg mediterer.

Jeg læser i åndfulde bøger - heriblandt Bibelen.

Jeg ser på landskabet og dets små ændringer.

Jeg vandrer rundt på opdagelse i det vidunderlige, kraftfulde landskab omkring mig.

Jeg beder alle slags bønner: forbøn, takkebøn, enkelhedens bøn<sup>1</sup>, diskursiv bøn<sup>2</sup>, den affektive bøn<sup>3</sup>, o.m.fl.

Jeg laver et enkelt måltid og takker for, at jeg næres af det hele.

Jeg spiller flygel, orgel og harmonika.

Jeg synger og danser.

Jeg passer og passer på.

Jeg nyder.

Jeg ER.

- ER du?

Helgenæs

21. februar 2012

---

<sup>1</sup> Denne bønnsform består af gentagelse af en enkelt sætning eller et enkelt ord eller udtryk

<sup>2</sup> En bøn hvor man anvender de tre sjælskræfter: hukommelsen, forstanden og viljen. Man erindrer eller forestiller sig en hellig skrift. Herefter prøver man at forstå det. Endelig anvender man viljen til at forestille sig i dette sted. Sluttelig tager man beslutning om at leve sin nye sandhed i praksis – i sit daglige liv

<sup>3</sup> En bønnsform hvor følelsen, i et finere følelsesleje, transformerer den hele tilstand.

De 3 fodnote-forklaringer er fra "Oplyst af kærlighed" af William Johnston. Niels Steensens Forlag 1995. Kap. 5: Trin i bønnen.