

Det nuværende nærvær

"Kun ved at stoppe op kan vi flytte os."

Noter fra en pilgrimsvandring.



Annette Berg - klar til en ny vandringsdag. De mange kilometer hver dag renser sindet. Og tankerne når ukendte dybder og højder.

af Annette Berg, præst og gestaltterapeut

Det kan tage en livstid at opdage, at livet ikke kun er, hvad vi når, men nok så meget, hvad der når os.

En dag i marts 2008 sad jeg og bladrede i internetsider om pilgrimsvandring. Jeg måtte af sted igen. Havde abstinenser. Min krop higede efter atter at få lov til "bare" at modtage, blive nået, lyttet til og taget alvorligt - at lægge al hverdagens travlhed og jag på hylden.

I 2006 var jeg på min - indtil da - største oplevelse, hvad ånd, krop og langsomhed angår. Turen via Caminoen til Santiago de Compo-

stella i Nordvestspanien.

Var kun af sted en uge, men den uge vendte op og ned på mit liv, fordi det ændrede mit gudsforhold. Det bliver stadig dybere og mere kropsligt, inderligt, ærligt for mig - i sit eget rolige tempo, dag for dag.

Her sad jeg så igen og måtte følge mit hjertes og min krops længsel. Fod på Livet-hjemmesiden (se s. 22) tiltalte mig straks. Hold da op! Skønt at få sin bagage kørt og spise kun de lækreste råvarer.

Vidunderligt at skulle gå i det danske landskab og nyde

livets dyrebare enkelthed ved igen at lade kroppens indre ur guide sig igennem dagens sult, tørst, træthed, glæde, sørgmodighed, minder - og hvad der ellers popper op indefra, når elastikken løsnes.

Det tog ikke mange minutter at tage beslutningen. Hvis jeg ville give mig selv den allerdejlige gave, skulle det være en Fod på Livet-tur.

Salig langsomhed

Fem måneder senere sad jeg i toget mod Gedser. Jeg glædede mig til eventyret. Mit liv føltes med det samme lettere, fordi jeg tillod mig selv at "stoppe op" og blive langsom.

Hele Danmark havde vi foran os. Nu var det bare at tage det ene skridt efter det andet. Puha, kan jeg klare det her? Gider jeg? Spilder jeg min tid? Hov, der var et vindpust, en markmus, en frodig grøftekant!

Sanserne bliver konstant bombarderet, og det er noget af det, jeg nyder allermest ved at vandre. At jeg kommer ned i min krop, mærker den. Mærker naturen omkring mig og oplever ting tydeligere og mere nærværende. Får sløret fra min øjne, støjen fra mine øren. Den direkte forbindelse til krop og sjæl genetableres.

En sådan vandringspause er ren opladning. Det er igen at få et overskud at kunne øse af. At leve med få ejen-

dele og føle sig desto rigere. Spise enkel mad og få rensset krop såvel som sind. Blive koblet af alle hverdagens nærvær-ødelæggende ingredienser; dét er balsam for sjæl og krop.

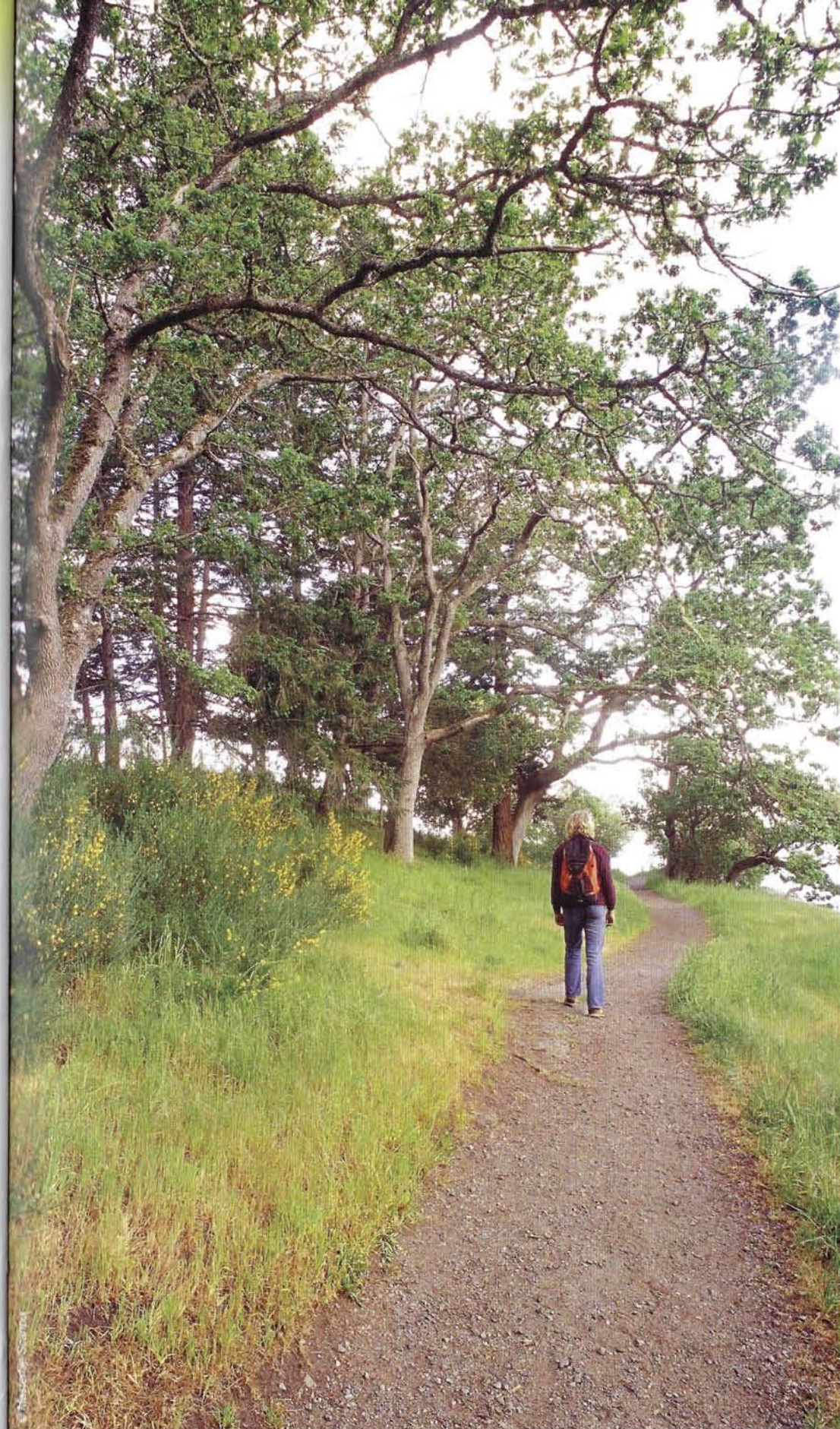
Maden udrenser kroppen for ophobede affaldsstoffer og giver energi. De mange, rå grønsager lærer vi at tygge langsomt, og mætheden bliver derved mere mærkbar.

Den fysiske kraftpræstation, det er at vandre i gennemsnit 23 km om dagen, renser sindet. Bevidstheden skærpes, og tankerne får lov til at gå deres helt egne veje. Når ukendte dybder og højder.

Mætheden bliver mere ren og varig, fordi denne form for næring er for kroppen såvel som for sjælen.

Vandringens salige langsomhed skærper på ny mine sanser, min lydhørhed. Min bevidsthed udfordres. Mine grænser bliver mærkbare - min modstand og min rummelighed eller mangel på samme. Min egen historie bliver dybere, nærmere sandheden end før. Fortalt helt ud i alle detaljer, alle mellemregninger.

Nærværet - det guddommelige berigende, helende og nuværende nærvær - skyller ind over mig som en tsunami. Jeg bliver løftet og båret. Sat ind i den evige fortælling med alt det, der er mig og mit - lige nu, lige her. Er god til at glemme det



"Vandringens salige langsomhed skærper på ny mine sanser. Mine grænser bliver mærkbare. Det helende nærvær skyller ind over mig."

igen, så snart tempoet i min dagsrytme sættes op. Men jo oftere og mere, jeg øver mig - jo mere bliver jeg heldigvis livstidsafhængig af det.

I mit arbejde som sognepræst er nærværet kilden til al sjælesorg, medleven, ømhed og omsorg. Den kilde er evig og udtømmelig, men jeg oplever, at jeg kun har såre lidt at øse af, hvis jeg ikke hele tiden selv fyldes af dette nærvær og dermed det guddommelige lys, den guddommelige kraft, som jeg er kanal for over for andre.

De syv ord

De syv pilgrimsord: *langsomhed - bekymringsløshed - enkelthed - frihed - stilhed - åndelighed - fællesskab* - forsøger jeg at lære fra mig i de sammenhænge, jeg kan.

Fx når jeg taler med mennesker, som føler sig udbrændte, deprimerede, unyttige, forkerte, ensomme, ulykkelige. At få genetableret deres kontakt til kroppen, åndedrættet, sanserne, bevidstheden, nærværet - her starter det. På egen krop har jeg lært, hvor nyskabende og helende den kontakt er.

At øve sig i at være til stede i *det nuværende nærvær* og mærke det, der er - at øve sig i at opdage og flytte sine grænser og dermed blive den, man er - dét gøres bedst, når vi bliver i det enkle liv. Det er et livsprojekt for os alle.

Det mest fantastiske sted at starte denne livs- og visdomsrejse er at gøre som Gud selv: *at blive menneske*. Dvs. at tage bolig i vores krop, inkarnere os, blive kød, blive et helt menneske med alt det, der er. Langsomhed husker - hast glemmer. Blødhed husker - hårdhed glemmer. Overgivelse husker - frygt glemmer.

Nedenunder alting findes en stemme, som kalder på os hinsides fornuften, og når vi lytter til dette glimt af ånd,



finder vi ofte dyb lægedom. Det er legemliggørelsens stemme, der opfordrer os til at leve vores liv som et partitur, der bliver spillet. Og den taler ofte til os i dybe kriseøjeblikke.

Sommetider er stemmen så svag, at vi forveksler dens hvisken med vinden, der stryger gennem bladene. Men når vi lukker op for den, kan den være med til at løse op for mange slags lammelser i vores liv.

Beretningen om Ted Shawn, en af den modernes dans' fædre, kan illustrere dette. Ted Shawn var ung, teologistuderende, ramt af polio. Fra et eller andet dybt i hans indre kaldte en usandsynlig stemme ham til - ja, af alting - at danse.

Langsomt og mirakuløst genvandt han brugen af sine ben og blev en læremester udi dansen. Det var ikke studiet af Gud, der gjorde ham rask. Det var hans legemliggørelse af Gud.

Ted Shawns historie viser os, at dans i alle dens former - fx også udført som en vandringstur - kan blive til levende teologi. Den fører os alle i retning af den uundgåelige handling bestående i at udleve det, som er indespærret i os. Med hvert eneste åndedrag via muskler og knogler at turde leve og udtrykke det, vi ved og føler og tror på.

Uanset hvilken slags krise, vi står overfor, er det denne legemliggørelsens stemme, som stædigt taler til os neden under vores smerte. Hvis vi kan høre den, og hvis vi tør tro den, vil den vise os en vej til at blive født på ny, igen og igen, i dette vidunderlige, krævende, overraskende, smertefulde og glædesfyldte, boblende, jordiske liv.

Det græske ord for krise betyder vækst. Modet til at lytte og modtage det, der når os - modet til at legemliggøre det - kan åbne os for en forbløffende hemmelighed: at

den bedste chance for at blive hel er at elske det, der står i vejen, indtil det ophører med at være en forhindring.

Kroppen er Åndens bolig

I Det nye Testamente står der, at kroppen er Åndens bolig. Jeg forstår ordene sådan, at vores krop er skattekisten - uanset dens udformning, alder, skønheder eller skavanker. Og nøglen til skattekisten hedder nærvær, åndedræt, Ånd.

Ved at rengøre vores sind med langsommelighed, bevidsthed, og vores krop med fx sund mad, vandreture osv., kan vi hver især være medarbejdere på det, der giver mening og dybde i tilværelsen. Guds oprindelige tanke med verden, måske. I hvert fald være med til at skabe grobund for indsigt og vækst i en frugtbar retning for os selv og dernæst for andre.

At stoppe op er for mig at få et glimt af evigheden - intet mindre. Vi lever i en time-lig verden, men jo flere små glimt af evigheden, vi giver os selv lov til at få, desto mere flyder kærlighedens bæger over. Der bliver igen fyldt på. Der bliver igen en rislende kilde at øse af over for vores næste. En smukke-re, kærligere, renere, dybere verden.

Vores verden skriger efter langsomhed og omhed og kærlighed. At vi tager den alvorligt, at vi passer på den og hinanden. Det gør vi bedst ved at starte med os selv. Ved at tillade os selv at blive nået og fyldt af det, der kommer til os udefra, og som taler til os gennem vores inderste væsen, vores kilde, sjæl.

Kun ved at stoppe op kan vi flytte os. □

Annette Berg er sognepræst og gestaltterapeut. Henv.: Vig præstegård, Gl. Nykøbingvej 2 A, 4560 Vig, tlf. 59 31 51 26, annb@km.dk.

Fod på Livet

700 km til fods på fire uger. Turen går ad mindre veje og stier fra Skagen - fra midt august til midt september hvert år. Startede i 2003.

Vandringens varemærke er "solskinsmad" - udrensede og opbyggende vegetarisk mad af økologiske og biodynamiske råvarer, tilberedt så lidt som muligt. Samt en unik mulighed for afstressning, indre fordybelse og selvudvikling.

Bagagen transporteres. Der overnattes på skoler, og skoleklasser går med på enkelte dagsetaper.

Henv.: Projektleder Birthe Straarup, Hejrevej 35, 4060 Kirke Såby, tlf. 46 43 70 28, www.fodpaalivet.dk.

Læs også om Fod på Livet i NA 2/04.

