

HEILSA

Lær teg at **liva** við tínari pínu

– Tú kanst læra at lata pínuna gerast ein partur av tínum lívi, men tú kanst eisini læra, at pínan ikki gerst alt títt lív, soleiðis at vakurleikin og gleðin eisini hava sítt pláss í lívinum. Lær teg at hugsa positivt og minn teg á, at pínan ikki er alt

Vilmund Jacobsen

Pína hevur nógv andlit og kennist ymisk. Felags fyri okkum menniskju er, at vit fyrr ella seinni øll koma at kenna pínu. Hetta er ein partur av lívinum sum ikki slepst undan.

Í blaðnum Helse skrivar dani, ið kallast Kresten Kay, eina rímliga áhugaverda frásøgn um pínu.

Meditatión í Nepal

- Tað er kalt. Hetta er ein vátur og slavin mongun í einum kleystri í Nepal. Eg havi ófatiliga ilt í rygginum. Ein vika við "meditatión" í sitistøðu við rættum ryggi. Hetta er trupult fyri ein dana sum er vanur við sofur og bleytar pútur. Munkarnir siga mær, at eg bara skal hugsa um mín andadrátt og síðan fylgja við, hvussu pínan broytist. Tað kunnu teir

saktans siga, tí teir hava ongantíð upplivað eina bleyta sofur og gleðina við at sita í eini slíkari.

Viðari verður greitt frá, at pínan bæði sviður og brennur og flytir seg frá lendum, niður í bein og eftir rygginum.

– Eg havi hug at skríggja, men verið sitandi og hugsu um mín andadrátt. Knappliga fer pínan í bakgrundina og gerst ein partur av upplivingini og meditatiónini, men er ikki meir í fokus. Hetta er ein friandi kensla, men tað tók eina viku, at røkka so langt.

Sálarligt helviti

Kresten Kay greiðir frá eini aðrari hending, sum fer fram eitt lýtt seinsummarkvöld í Danmark.

– Daman hjá mær hevur júst fortalt mær, at hon hevur verið mær ótrúgv kvöldið fyri. Heimurin rundan um



meg smellur saman í einum. 30 sekund seinni havi eg blakað damu mína út úr okkara íbúð. Eg skíggi. Sálarliga pínan er ov ógvuslig, og eg eri í panikki, mest um

mítt egna máttloysi. At eg eri eitt menniskja sum øll onnur. Eitt menniskja, sum verður svikið - sum øll onnur. Mín barnatrúgv á lívsins óskyld fer í fisk hetta kvöldið. Hetta kvöldið gjørdist pínan - um enn minimalt - linnað av einum góðum vini. Eitt klemm, ein køld øl og ein sigarett - tó at eg ikki royki - í hansara nærveru. Hetta var ein vinur, sum skilti týðningin av at vera saman við

mær í pínuni. Hetta var ein innara pína, sum tók mær ár at koma yvir, og eg eri hesum vini óendaliga takksamur.

Tín egna pína

Viðari greiðir Kresten Kay frá, at pína hevur nógv ymisk skap og nógv ymiskar hættir. Pína snýr seg um alt frá teirri ótolandi líkamligu pínuni til ta innaru sálarligu pínuna, sum rívur og slítur í teg og sendir teg út á eggina.

- Øll hava vit okkara pínu - og okkara egnu uppliving av, hvat tað er, sum ger ilt og sum gevur okkum tár í eyguni og ger, at vit fella í vónloysi. Hetta er okkara kampur - við og í lívinum.

Lagt verður aftrat, at eingin kann taka pínuna frá okkum, men góðir vinir kunnu lyfta við okkum, og vit kunnu fyrhalda okkum til pínuna.

- Í Nepal lærði eg at taka frástøðu frá pínuni, soleiðis at pínan ikki gjørdi av við meg. Eg lærði at stíga eitt fet burtur frá pínuni og fylgja henni við meditatión. Hetta var eitt einfalt "amboð", sum tó krevur venjing. Vinur mín lærði meg, at eg ikki

eri einsamallur - hóast eg noyðist at bera mína egnu pínu. Hetta hjálpti mær.

Hugsa positivt

Hátturin er at hugsa positivt, antin vit vilja tað ella ei - tó uttan at gloyma.

- Við hjálp frá øðrum og við einføldum meditatiónsvenjingum kanst tú læra at fyrhalda teg til tína pínu. Tú kanst læra at lata pínuna gerast ein partur av tínum lívi, men tú kanst eisini læra, at pínan ikki gerst alt títt lív, soleiðis at vakurleikin og gleðin eisini hevur sítt pláss í lívinum. Hugsa positivt, men tær nýtist ikki at gloyma, at pínan er har, samstundis sum tú skal minna teg á, at pínan ikki er alt. Hetta er galdandi - líka mikið, hvussu ógvuslig og alt oyðileggjandi pínan tykist vera. Hugsa um tín andadrátt og hugsu um góða vinin, sum tú hevur. Hugsa um ein góðan kaffimunn og tey, tú hevur rundan um teg. Alt hetta er har kortini - hóast pínuna, tú dregist við, sigur Kresten Kay í greinini í helse.dk

»Giktin«
80 ár á baki

Viðgerðirnar hjá Sano eru serliga ætlaðar fólki við vøddasjúkum og sjúkum í beinagrind

Vilmund Jacobsen

Viðgerðar-og venjingarmiðstöðin Sano í Danmark - ella "Giktin", sum miðstöðin verður rópt millum manna - hevði í farna ári áttati ár á baki.

Soleiðis hevur Sano viðgjørt og vant fólk við rygg-, liða-og vøddasjúkum í áttati ár.

Á Sano starvast fysioterapeutar, ergoterapeutar, sjúkrarøktarfólk og serlæknar, eins og ein tilknýttur granskarabólkur.



Viðgerðirnar hjá Sano eru serliga ætlaðar fólki við vøddasjúkum og sjúkum í beinagrind.

Tað er danska Giktafelagið,

sum eigur og rekur, ið lesast kann um á sanocenter.dk

TIL ALLAR UNGAR FØROYINGAR YVIR 18 ÁR

UPPLIV HEIMIN

– blív ferðaleiðari í sólríku londunum
sunnanfyri við starvsgaranti sum ferðaleiðari

Inspirerandi fyrilestur um persónliga menning á høgum stigi - um ferðaleiðaraútbúgvingarnar hjá Service & Co. í Norðurspania. Palle Højsholt, stovnari og eigari av Service & Co, fortelur um hvat bíðar teimum føroyingum sum tora at taka við teimum spennandi avbjóðingum í londunum sunnanfyri.

Suðuroy: Mánadagin 3. februar kl. 15.00 Miðnámsskúlin í Hovi

Suðuroy: Mánakvöldið 3. februar kl. 19.00 Húsið við Á í Porkeri

Tórshavn: Týskvöldið 4. februar kl. 19.30 í Miðlahúsinum

Fyrilesturin er ókeypis og óbindandi

Vælkomin!

SERVICE & CO®

Service & Co. A/S · Telefon: +45 70 211 222 · Fax: +45 75 171 999
E-mail: info@service-co.dk · www.guide.fo