



Hellurnar.



PRIVATMYNDIR

– Eg eri nógv for mageligur til hatta yoga halloyðið. Tað skal man vera gymnastur fyri at klára, sigur Justinus í einum lættum tóna, sum boðar frá, at hetta er ikki fyrstu ferð, at Justinus skal svara hvussu hann situr, tá ið hann mediterar.

Í sama andadrátti fer Justinus úr lætta tónanum og skundar sær at siga, at tað er eitt týðningarmikið poeng, sum hann vil undirstrika í hesum sambandi. Hetta hevur einki við átrúnað at gera.

– Eg havi ikki skift religiún ella nakað. Eg eri ikki hinduist nú. Eg eri kristin. Og í veruleikanum er Jesus samanhugin millum alt í mínum lívi, sigur Justinus.

Tað er greitt, at átrúnaður ella spiritualitetur hevur stóran týðning í lívinum hjá Justinus. Og júst spiritualitetur ella tað andaliga er tað, sum drívur Justinus til nú at fara til India. Tað, sum hevur gjørt Justinus áhugaðan í meditation er tað, sum hann hevur lisið í kirkjusøguni.

– Meditation hevði stóran týðning tey fyrsti nógvu hundrað árinum av kristindóminum, og tað eru nógv dømi um tað í Bibliuni. Jesus var jú 40 dagar í oyðimørkini, og tá sá hann nógv koma fram fyri seg. Hann trekti seg mangan aftur, og tá mediteraði hann, sigur Justinus.

Í dag er tað tó ikki rúm fyri meditation í kristindóminum. Men hví?

– Eg haldi tað er tí, at tað altíð eru nøkur, sum skulu definera átrúnaðin. Avgera hvat er rætt og skeivt. Men andaligheitin byrjar ikki fyrr enn tú sleppur átrúnaðinum ella religiúnini. Andaligheit og religiún er hvør sitt, vísur Justinus á, og avdúkar, at hetta er eitt evnið, sum hevur stóran týðning fyri hann.

Tær reglurnar, sum kristni átrúnaðurin ásetur skifta javnan, tí hetta er menniskjaskapt. Átrúnaður er gjørdur av menniskjum, meðan tað andaliga er tað, sum veruliga hevur týðning.

– Eg siggi her heima, at trúgvinn



Tað er ikki nakað nýtt, eg havi meditera í 10 ár. Men nú hugsaði eg, at eg vildi leita mær fram eitt stað, har fólk gera tað hvønn dag

er øgiliga ofta arvað og fullkomiliga fastlöst. Tey eru ikki opin fyri nøkrum nýggjum. Men fyri meg er tað týðningarmikið at vaksa andaliga, ístaðin fyri at arvað eitt tankasett og so standa í stað, vísur Justinus á.

Hann hevur gjørt sær nógvar tankar um at søkja eftir tí andaliga innlitinum, men er vísur í, at svarið ongantíð kemur.

– Eg vil gjarna vaksa andaliga, líka til eg doyggi. Eg vóni ikki, eg nakrantíð komi á mál, sigur Justinus og minnst aftur á eitt sitat, sum var á baksíðuni á gomlu Dimmu einaferð fyrst í nítiárunum. »Halt teg til tey, ið leita, men varða teg fyri teimum, ið hava funnið«.

Tað er umráðandi at vera søkjandi, og tað er júst tað, sum ferðin til India snýr seg um fyri Justinus.

– Eg vóni at fáa meira frið inni í mær sjálvum. Og eg vóni at vera meira rúmligur móti øllum mínum medmenniskjum og kenna uppافتur



meira kærleika til øll fólk – ikki bara tey, sum eru mær nærmast, sigur Justinus, og sipar til íkomna kjakið um flóttafólk, sum hann heldur vera heldur ókristiligt.

– Kristindómurin er universellur. Hann er ikki bara fyri kristin. Høvuðsboðskapurin hjá Jesusi var kærleiki. Men vit tosa um kristin og so øll hini, sum eru heidningar. Vit hava ikki patent uppá kristindómin og kærleikan, hugleiðir Justinus.

Justinus er spentur eftir at sleppa avstað til India, men enn veit hann ikki, hvat hann skal vænta sær av túrinum.

Tann andaligi heimurin, sum tú fert í, tá ið tú mediterar, er óvissur og torskildur, og tí er vónleyst at gita um úrslitið. Men tá ið Justinus kemur aftur í hugnaligu smáttuni á Hellunum um ein lítlan mánað er hann helst eitt fet nærri tí endaleysu leitanini eftir tí andaliga rúminum.

BARBARA@SOSIALURIN.FO



Hvat er ashram?

Hindu orðið ashram verður í dag nýtt um eitt andaligt frírúm ella munkakleystur, har mentanarligir aktivitetir innan Hinduismuna vera praktiseraðir. Eitt nú yoga, andaligar leiðbeiningar v.m.

Søguliga sæð hava ashram ligið langt burturúr frá bygðum og býum, í skógum ella á fjallasíðum har náttúran valdar. Tey, ið vitja eitt ashram, skulu sum oftast gjøgnumføra sálarligar og kropsligar venjingar, eitt nú yoga, meditation og annað. Onnur ashram hava tó eisini skipað fyri offring og sjálvrevsing. Í Hinduistiskari søgu hava ashram verið eitt stórt symbol fyri

trúnna. Flest allir Hindu kongar eru kendir fyri at hava ráðgevar, sum hjálptu kongafamiljuni í andaligum spurningum. Hesi somi ráðgevar fingi heitið »rajguru«, sum merkir kongaligur lærari, tá ið kongafamiljan var í svárari kreppu. Tað er tí ikki óvanligt at lesa í søguni hjá Hinduismuni, at kongar og onnur leitaðu sær sálarbót í tí ashram, sum teirra rajguru viðmældi.

Í dag eru ashram tó bert eitt stað, har yoga og meditation vera praktiserað. Munur er frá ashram til ashram, men vanligt fyri flest øll er, at korini eru smá.



Hvat er meditation?

Meditation er ein venjingarformur, har hvør einstakur venur sinnið, identifiserar innihaldið í sinninum uttan at fyrihalda seg til tað, og síðani roynir at uppnáa eitt nýtt støðið av tilvitan. Orðið »meditation« er at meta við orðið »ítrótt«, og fevnir tí um eina røð av venjingum. Meditation er tó oftast eitt amboð fyri at regulera og optimera sinnið, og fyri at uppnáa eina størri kenslu av ró, vælveru og gleði. Samstundis er meditation ein háttur at liva meira í núinum, og at gerast tilvitaður um tey smáu tingini, sum henda inni í okkum og uttanfyri.

Meditation fevnir eitt nú um venjingar, sum stimbra undir avslapping, uppbyggja orku ella lívsstyrkju, og útvikla samkenslu, kærleika, tolsemi, gávumildni og fyrigeving. Ein serliga ambitiøs formur fyri meditation hevur til endamáls at uppbyggja eina lætta og sterka konsentratiún, sum skal geva tær eina ókúgandi kenslu av

gleði og nøgdsemi í øllum lívsins viðurskiptum.

Júst hvussu ein rættur meditationisformur er er trupult at siga, tí tað finnst fleiri ymisk sløg av meditation. Felags fyri øll er tó nakrar grundreglur:

- Halt ryggin strektan, um enn tú situr á gólvinum ella á stóli.
- Konsentrerað teg, og ikki lat tankarnar fara við tær.
- Hevur tú trupult við at konsentrera teg, so hugsa um tín egna andadrátt og tel hvørjaferð tú andar út - men bert upp til 4, so byrja aftur frá 1. Hetta er ein gamal meditationisformur.
- Tá tú varnast tankar, lat teir varliga fara framvið meðan tú aftur setur fokus á andadráttin.
- Frável meditationstónleik og sit í tøgn. Tøgnin er lekjandi.
- Byrja í smáum. 10 minuttir í byrjanini er nóg mikið.

BARBARA@SOSIALURIN.FO