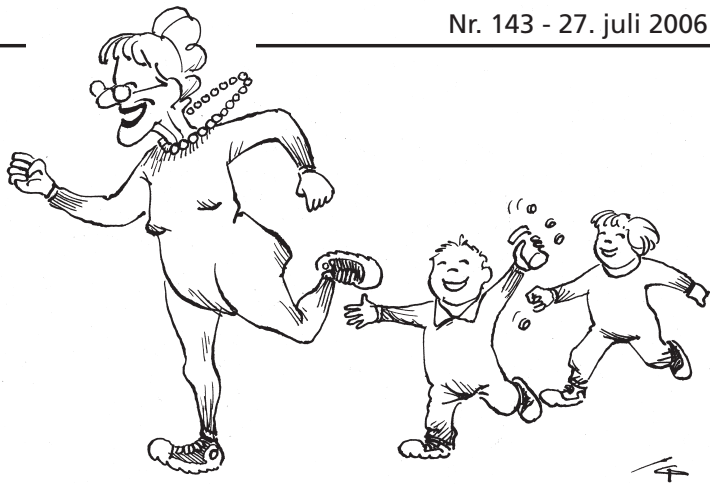


Ábyrgd fyri egnari heilsu:

Andalig heilsa



Í eini tíð, har heilsa er á breddanum allastaðni, má tað undra, at vit tykjast hava gloymt andaligu dimensiúnina, segði Jógvan Fríðriksson millum annað í sínum fyrilestri í temarøðini um Ábyrgd fyri egnari heilsu



– Tað kann gera tað sama, hvussu frískur tú ert likamliga ella sálarliga, um tú ikki sært sólina skína inn gjøgnum gluggan, segði Jógvan Fríðriksson, prestur

ELDRAÁR

Jógvan Fríðriksson, prestur

Eg skal viðganga, at hetta er fyrstu ferð í almennum høpi, at eg havi verið biðin um at tosa undir eini yvirskrift, sum eitur andalig heilsa. Tað haldi eg vera tankavekjandi í eini tíð, har vit eru farin at eta kaninføði og øll skulu út at renna - at vit hava gloymt andan. Tí lívið er likam, sál og andi. Í mini verð kann tað gera tað sama, hvussu gott likamið hevur tað, og hvussu gott sálin hevur tað, um ongin andi er. Tí hvat er eftir av ballónini, tá hon er brostin? Bert ein brostin ballón.

Andin er sjálvt lívsinnihaldið, andin er kvaliteturin, andin er

kjarnin, andin er tað, ið sigur tær frá, at tú hevur eitt frískt og sunt likam. Andin er innihaldið í eini frískari og sunnari sál. Lívið er ikki ein tabula rasa, eitt óskrivað blað, sum sagt verður í heimspekini. Lívið er nettup eitt skrivað blað, og vit hava ein samanhang at lesa tað í, sum er at ansa eftir tínum likami, ansa eftir tíni sál og geva væl gætur eftir tínum anda. Tað er Kierkegaard, sum sigur tey megnar orðini, at eitt hvørt menniskja er ábyrgdarhavandi blaðstjóri í sínum egna lívi. Ræður tað um kynstrið at liva, so tørvar okkum ikki daddur. Vit skulu sjálvi læra kynstrið at liva og líta á tað, sum verður sagt. Hetta, meti eg, er kjarnin í trivnaði.

Alt gott um at fara út at renna, men hví ikki hava ein almennan dag, har vit siga: Nú sita vit still ein dag, tí friður er ongastaðni. Kemur tú inn til onkran, koyrir eitt sjónvarp í einum rúmi, eitt video í einum øðrum, ein telda blafrar í einum triðja, og óljóð brumma allastaðni. Hví ikki hava eitt heilsufremjandi átak, har vit øll eru kvirr ein dag? – kirkjufólkini fara í dómkirkjuna, brøðurnir fara í Ebenezer og landsstýrismaðurin gongur fyrstur. Tí tað er júst tað, vit hava tørv á, at vera still eina løtu og minna okkum á hesa gloymdu dimensiúnina – at lívið er andin.

Ein dagin herfyri skuldi eg vatna urtapottarnar heima hjá

foreldrunum hjá mær, sum vóru burturstódd. Tey hava eitt gott og vakurt heim, men eg kom inn, og tað var lívleyst. Húsið var ein skabelón, og segði mær onki. So skelkaður var eg at koma inn í rúmið, nú foreldrini ikki vóru har, at eg fór út aftur uttan at vatna urtapottarnar, tí har var onki av tí, ið eg metti, var vert at lívga. Andin var burtur.

Andalig heilsa er fyri mær áhøvudshugtakið til at finna út av, um tú ert likamliga frískur. Tað eru øgiliga nógv likamliga frísk fólk, sum onki annað gera uttan at grenja. Andalig heilsa er at hava so mikið av anda í hesum hylkinum, likaminum, at vit duga at síggja okkara støðu, sum hon er og síggja hana virðisfulla. Har meti eg, at kirkjur og samkomur gera eitt megnararbeiði. Og eg eri sera fegin um, at tit í Tilhaldinum hava tikið hetta fram, tí andalig heilsa er ikki nakað, um verður borið á einum silvurfati.

Lívið er ikki objektivt. Tað kann gera tað sama, hvussu frískur tú ert likamliga ella sálarliga, um tú ikki hevur ta portiónina av anda, at tú sært sólina skína inn gjøgnum gluggan. Um tú fert og dregur

gardinurnar fyri, so er tað líka mikið, hvussu nógv sólín skínur uttanfyri, tí so situr tú kortini í kølsvarta myrkri innihýsis. Tað er hetta hylkið, sum skal fyllast við eini portión av anda, ið skal síggja tað, sum er rundan um.

Eg gloymi ongantið, at eg sum blaðungur prestur hevði verið á fundi í Christianskirkjuni í Klaksvík. Tá eg morgunin eftir skuldi eini ørindi í kirkjuna, sá eg, at har sat ein gamal maður á einum av fremstu bonkunum. “Hvat í Jesu navni gert tú her so tíðliga í morgun”, spurdi eg. Jú, hann var komin inn her at fáa frið við seg sjálvan, fáa frið við sín Gud og fáa frið við sítt umhvørvi. Seinni sama dag sá eg henda gamla fara joggandi eftir Ánavegnum. Her var javnvág í. Og tað er hesa javnvágina, eg sakni í okkara andleysu tíð. Et sunt, liv væl, men sleppur tú andanum uppá fjall, skalt tú skjótt síggja, at tú sjálvur ert sleptur upp á fjall. Liv, so leingi tú livir, og liv væl – tað er túsund ferðir betri enn at liva leingi.

GREINARØÐ

Greinarøðin, “Ábyrgd fyri egnari heilsu”, tekur støði í átta fyrilestrum, sum vórðu hildnir í Tilhaldinum í Tórsgøtu í fjør og fyrrárið. Út frá ymsum sjónarhornum viðgera fyrilestrarnir spurningin: “Hvat kanst tú sum eldri sjálvur gera fyri at varðveita eina góða heilsu so langt upp í árin, sum gjørligt?”

Teir átta fyrilestrahaldararnir eru:

- Eyðun Joensen, sálarfrøðingur
- Leila á Lofti, fysioterapeutur
- Jógvan Róin, lækni
- Jóannes Hansen, samfelagsfrøðingur

- Jóhanna á Tjaldráfløtti, føðslufrøðingur og kostráðgevi
- Jógvan Fríðrikson, prestur
- Elsa Zachariassen, sjúkrarøktarfrøðingur og ráðgevi
- Anna Jacobina Ellingsgaard, mentanarberi á Eiði