



*Kendt blandt sine mange elever og kursister for sin dybde, sin klarhed og sin ukunstlede naturlighed er Helen Gamborg et menneske der som få kan følge og hjælpe mennesker gennem dybe udviklingsprocesser.*

*Som hendes undervisning er hendes bidrag til denne artikelføljeton uden falbelader: Kort og ugarderet fortæller hun om hvordan hun har mødt tillid i sine barndom, og om hvordan denne tillidsspire har kunnet fordybes og vokse ved mødet med forbilleder, ved opdagelsen af meditation, og ved mødet med markante lærerskikkelser.*

\*\*\*

## **En indre proces og livsfaserne**

### **Helen Gamborg**

Når jeg ser tilbage på mit liv, er det som om alle de store og afgørende begivenheder på forunderlig vis hænger sammen. Som om den ene begivenhed var forudsætningen for den næste, og at de alle sigtede mod det samme mål, den samme livsopgave.

Det fylder mig med glæde og taknemmelighed at se mit liv i et sådant lys.

Med modermælken blev jeg velsignet med en gave, som har fulgt mig indtil nu – tillidsgaven.

Tillid til mine evner og beslutninger. Tillid til at jeg kan navigere på min vej. Tillid til livet og til andre mennesker.

Mine forældre stolede på mig og bakkede op om mine beslutninger, også selv om de måske ikke altid var helt enige i mine valg. De gjorde det, fordi de havde tillid til mig. Denne gave styrkede min evne til at mærke mine dybder, og gav mig efterhånden modet til også at handle ud fra dem.

Måske var jeg usikker og naiv i starten, men senere blev jeg mere og mere sikker.

Evnen til at navigere ud fra det inderste skal ofte gennem en sådan proces, hvor man fejler og lærer af fejlene. Mine forældre lod mig prøve selv, og de tillod mig at fejle. Hvis jeg virkelig havde været på et galt spor, er jeg sikker på, at de havde grebet ind.

Jeg lærte at stole på en dyb indre fornemmelse for, hvad der er sandt for mig.

Jeg husker dog også, at jeg ind i mellem hungrede efter, at de skulle fortælle mig præcist,

hvad jeg skulle, sådan som jeg hørte, at mine legekammeraters forældre ofte gjorde. Men når det kom til stykket, så ville jeg alligevel helst selv bestemme!

At blive mødt med tillid er en dyrebar gave, som kan have stor betydning for det menneske, som modtager den. Og når den ovenikøbet kommer uventet, og uden man synes man har gjort sig fortjent til den, så kan den opleves som særlig stor. I mig vakte den en følelse af ansvarlighed og et ønske om at gøre mit bedste.

0-21 år: Den kristne impuls

Jeg voksede op i en familie, som kun gik i kirke, når der var barnedåb, konfirmation, bryllup, begravelse – og ind imellem juleaften. Alligevel blev der bedt fadervor med os børn ved sengetid som et trygt og elsket ritual.

Jeg blev spejder og spejderleder, jeg gik i søndagsskole og i syklub.

I syklubben lavede vi håndarbejde, som blev solgt på basar. Pengene gik til fattige børn i u-landene.

De kærlige damer, som ledede syklubben, var indremissionske. De sang og bad sammen med os, og de fortalte os bibelhistorier og berettede om missionærernes arbejde.

De blev for mig levende eksempler på mennesker, som levede et liv i tæt forbindelse med det, som var deres tro. Og tilsyneladende var der overensstemmelse mellem det, de sagde, og det de gjorde. At være i deres nærvær gjorde mig varm om hjertet. Jeg ønskede at være lige som dem og at gøre noget godt for andre mennesker.

Damerne blev mine første positive åndelige forbilleder.

Da jeg blev større, fik jeg lov til at gå alene i kirke, og gennem kristendommen fik jeg min første åndelige næring.

Jeg lærte om bøn, hengivelse og godhedens væsen.

Men ind imellem kunne det kamme over og blive til en skyldfølelse over ikke at kunne leve op til min egen standard for godhed.

Det lykkedes mig dog alt i alt at være kristen på min egen frie måde, uden tvang, pligt og dogmer.

I dag kan jeg se, hvor vigtig denne kristne påvirkning har været for min åndelige udvikling. Jeg fulgte det, som var sandt for mig, og jeg har på en blød måde kunnet tage mine kristne rødder med mig, som en solid grund, på min videre åndelige rejse. Heldigvis uden at disse rødder kom i konflikt med de næste skridt.

Som optakt til et nyt, afgørende valg husker jeg en situation, hvor jeg har været omkring 13-14 år.

Jeg havde den dag fået lov til at være med sammen med min ældre søster og hendes veninder på hendes værelse. Bestemt ikke en hverdagsbegivenhed.

De snakkede om hvad de ville være, når de blev store.

En af pigerne sagde: "Jeg vil være fysioterapeut".

Jeg husker, at jeg mærkede en skærpet interesse, en slags genklang.

Jeg vidste ikke hvad fysioterapeut var for noget og spurgte derfor nysgerrigt: "Hvad er en fysioterapeut?"

Pigen svarede: "Det er sådan en, der hjælper andre mennesker med at få det bedre."

Med ét vidste jeg, at det var det, jeg ville, når jeg blev stor, og fra den dag sigtede jeg målrettet mod at blive fysioterapeut.

En afgørende beslutning var taget.

21-28 år: Den hinduistiske impuls

En dag som 21-årig læste jeg i et dameblad om nogle mennesker, der mediterede.

Det havde jeg aldrig hørt om før, og alligevel blev jeg ramt.

Jeg vidste bare, at det var det, jeg ville, og at det var det, jeg havde ventet på.

Jeg fik ringet til damebladet og fik telefonnummeret på den, som havde skrevet artiklen.

Og det varede ikke længe, før jeg sad på mit første meditationskursus. Et kursus i Transcendental Meditation.

Da jeg sad alene på værelset i den ejendom, hvor kurset foregik, og havde min første meditation, vidste jeg, at det var det, jeg havde forberedt mig på i mine første 21 år. Jeg vidste, at fra nu af ville jeg meditere resten af mit liv.

En afgørende beslutning blev taget.

TM lærte mig om koncentration og disciplin, færdigheder som har været nødvendige på vejen videre.

Siden den dag, for nu 44år siden, har jeg mediteret hver eneste dag, ikke som en pligt, mere som en drift.

Som tiden gik oplevede jeg imidlertid TM som værende for begrænset. Jeg blev god til at meditere og fik meget energi, men min personlighed og mit forhold til andre mennesker udviklede sig ikke.

28-42 år: Selvudviklings- og healingsimpulsen

Næste vigtige valg og livsskift kom syv år senere.

Jeg havde en aften en ud af-kroppen-oplevelse, hvor en stemme guidede mig til Bob Moore, en irsk healer og lærer. Han boede dengang i Resenbro og flyttede senere til Ringkøbing.

Jeg vidste nu, at jeg skulle opsøge Bob Moore, og en ny afgørende beslutning blev taget. Jeg tog på kursus hos Bob i Resenbro, og her begyndte en hjerterelation, som har betydet uendelig meget for mit videre liv.

Hos Bob var det ikke bare meditation, vi arbejdede med, det var hele mennesket.

Jeg lærte om accept, respekt, værdsættelse, kærlighed, fred, tilgivelse, taknemmelighed, healing, medfølelse og muligheden for at have sunde emotioner.

Jeg lærte om merværd, mindreværd, selvmedlidenhed, selvbedrag, afvisning, frygt og løgn. Også om indre tryghed og seksualitet, et frit udtryk og evnen til at møde livet sandt og åbent.

Min ubearbejdede personlighed blev konfronteret, justeret og set, og mine iboende

kvaliteter blev mødt og værdsat. Åndeligheden fik nye og dybere dimensioner.

Siden mit første møde med Bob har mit hjerte hver eneste dag mærket taknemmeligheden for det, han gav, og ikke mindst, for den tillid han viste mig. Den første gang, jeg talte mere personligt med ham, sagde han: "You need to work with healing."

Jeg vidste ikke, hvad healing var, men Bob tilbød at lære mig det.

Efter nogen tid spurgte han mig, om jeg var gået i gang med at give healing.

Mit svar var: "Jeg synes ikke, jeg er helt parat endnu."

Bob responderede: "When do you think you are ready?"

Da vidste jeg, at jeg skulle gå i gang - nu.

Dette førte til den næste store beslutning i mit liv.

Mit job som fysioterapeut havde indtil nu været meget tilfredsstillende og opfyldende, men pludselig mistede det al sin energi.

Jeg husker tydeligt en morgen, hvor jeg skulle cykle på arbejde. Benene ville bare ikke.

Da vidste jeg, at der skulle ske et skift.

Jeg sagde mit arbejde som fysioterapeut op og begyndte at modtage mennesker til healing i et lille kælderrum.

På det tidspunkt var jeg alenemor. Jeg gik fra en sikker indtægt til en yderst usikker økonomi. Det var i 1982, hvor healing og meditation ikke var et godt brand.

Kort tid efter bad Bob mig om at undervise. Jeg var chokeret og overrasket, men han insisterede.

Han gav mig en dyrebar gave: Tillid.

Han havde set et potentiale og vidste åbenbart, at det var nødvendigt, at det blev udfoldet.

Min livsbane var ændret for altid.

Parallelt med at jeg var begyndt at modtage undervisning hos Bob følte jeg en stor dragning mod Jes Bertelsen, som dengang var underviser på Aarhus Universitet.

Min veninde Inger tog til forelæsninger hos Jes og var leveringsdygtig i båndoptagelser, som vi sammen sad og lyttede til om aftenen.

Jeg mærkede her en slags forelskelse i og inspiration fra, det som Jes stod for og sagde.

Det føltes som noget helt særligt.

Da Vækstcenteret var i sin allerførste fase og nærmest lå i murbrokker, tog Inger og jeg på et kursus hos Hanne Bertelsen i Midtjylland.

Her mødte jeg Jes Bertelsen for første gang og den tanke opstod, at nu ville jeg gå på kurser hos ham.

Det var - og er således på begyndelsen af en eksistentiel udviklingsvej - at hvis den virkelig rammer én, så er det ikke hensigtsmæssigt at have to lærere på en gang. Hvis man virkelig ønsker at give en lærers øvelsesprogram en chance, må man vælge. For hvis man eksistentielt vil fordybe sig, er det vigtigt at vælge sin metode og vej og blive ved

den, til man har afprøvet, om den duer for én. Det drejer sig ikke om at høre mange forskellige øvelser nævnt, men om at praktisere dem. At investere sin tid i netop dem. Dette kan man gøre, mens man undersøger den lærer, man har valgt.

Men hvordan kunne jeg vælge Bob fra?

En nat drømte jeg: "Vent 10 år med at komme til Nørre Snede."

Derefter følte jeg mig afklaret.

Jeg skulle stadigvæk lære mange ting hos Bob for at kunne tage imod den dybe impuls, som jeg fornemmede kom fra Jes.

Og det gjorde jeg så. Retningen var klar. Jeg følte mig sikker i min beslutning.

42 år - nu: Den buddhistiske impuls

I 1994 opstod en ny og vigtig ændring i min livsbane.

To begivenheder skete uafhængigt af hinanden og på samme tid.

Den ene: Jeg indledte et kærlighedsforhold til min livspartner Erik, som allerede dengang boede på Vækstcenteret.

Erik og jeg begyndte kort efter at undervise sammen i selvudvikling og meditation, og mine kvaliteter blev fordybet via foreningen med Erik.

Den anden: Jeg var på mit første kursus hos Jes, og her blev det helt tydeligt for mig, at Jes var min nye lærer.

Jeg var endelig ankommet, og jeg var parat!

Tre år efter tog jeg en afgørende beslutning, som siden har præget mit liv på alle planer. Jeg flyttede sammen med Erik i Nørre Snede og blev en del af Vækstcenterfællesskabet.

På Vækstcenteret oplevede jeg at blive mødt positivt og åbent af andre mennesker, også hvor jeg ikke forventede det.

Den største og mest uventede gave fik jeg imidlertid af Jes.

Jes viste mig tillid på flere forskellige måder, som alle gik dybt ind i mit hjerte.

Og da han bad mig om at være underviser på Vækstcenteret, tog jeg med glæde og taknemmelighed imod denne gave også.

Hos Jes lærer jeg om ædruelighed og bevidsthedens inderste. Jeg lærer om nødvendigheden af empati og medfølelse og om betydningen af at arbejde med mine skyggesider.

Gamle illusioner brister og nye måder at opfatte virkeligheden på bliver født.

Jeg får støtte og inspiration til at gå på egne retræter, først fem dage og nu op til tre måneder af gangen.

I alle de år, hvor jeg har arbejdet med andre mennesker - som spejderleder, som fysioterapeut, med healing og som underviser i selvudvikling og meditation - har den gennemgående følelse altid været en dyb berørthed og en dyb taknemmelighed over den tillid, som mennesker har vist mig.

Oftentimes har jeg impulsivt måttet sige til disse mennesker: "Tak for din tillid".

For tillid er ikke en selvfølge, men netop den gave, der kan kalde det bedste i os frem.

Hvis jeg i dag skulle give et ungt menneske et råd, så ville det være:

Sæt tid af til jævnlige og på en dyb måde, at spørge dig selv:

Hvad er det væsentlige?

Lyt ind mod det inderste, men forvent ikke et svar. Det er selve dette at lytte ind, der langsomt vil åbne dig hen imod det, der er vigtigt for dig.

Med tiden vil du i højere grad blive i stand til at tage beslutninger, der går i din unikke retning.

Du skal ikke spørge på en mental måde, men blot dvæle ved spørgsmålet.

Jævnlige at lytte ind på denne måde er som at vande det frø, der ligger dybest i dig, et frø som ønsker at vokse, udfolde sig og give af sine frugter til andre mennesker.

Det væsentlige er ikke altid det samme, som det man har lyst til. Det er derimod et udtryk for det, vi dybest set føler for. Og det væsentlige skal du ikke lade nogen definere for dig, det er en meget personlig ting.

Jeg tror, det handler om at se det dybeste i andre mennesker, i stedet for deres fejl og mangler. Og jeg tror, det handler om at hjælpe andre mennesker med at værdsætte de smukke, medfødte kvaliteter, alle har, og som ønsker at blive udfoldet.

Måske er det, som virkelig kan blive fyldestgørende for et menneske, at det udtrykker disse kvaliteter på en kærlighedsfuld måde, til gavn for helheden.

Og her er hvert enkelt menneske helt enestående og må finde sin egen vej.

At have tillid til sine beslutninger og følge dem er ikke altid ensbetydende med et liv uden smerte eller udfordringer. Tværtimod.

Som yngre var jeg meget naiv i min tillid til andre mennesker. Jeg troede fuldt og fast på, at alle ville mig det godt. Jeg var som en lille rødhætte, der i sin barnlige tillid flere gange blev ædt af ulven.

Men det var jo netop denne uskyldighed, der førte til, at den mere modne tillid, med skelneevne, blev født.

Mange beslutninger på min vej har været forholdsvis lette at tage.

Men de processer, der er fulgt efter, har ofte været udfordrende, vanskelige og sommetider smertefulde.

Alligevel kan jeg se tilbage på mit liv uden fortrydelser.

Hver eneste smerte har ført til en finjustering af kompasset, så det kunne blive endnu mere præcist.

Og det føles acceptabelt for mig, at det ind imellem kan gøre ondt at være tro mod det inderste.



### **Helen Gamborg**

er fysioterapeut, forfatter til bogen 'Det usynlige i helbredelse' og en underviser til hvis kurser og retreats der er lange køer og ventelister.

Med baggrund i sit nære forholdt til Bob Moore og Jes Bertelsen (relationer hun beskriver i sit indlæg), og i nært samarbejde med sin partner og kollega Erik Mikkelsen, har hun udviklet sin helt egen pædagogik, baseret på hendes dybe og indgående forståelse af, og arbejde med, sammenhængen mellem kroppen, hjertet og bevidstheden.