

Noget om ånd, om Grundtvig og yoga Af Inger Solveig Nissen, sognepræst.

Jeg har dyrket yoga gennem snart 25 år, og det har været en fast del af min hverdag i hvert fald de sidste 15 år. Jeg har fundet, at den fysiske træning kombineret med et fokus på åndedræt og balance gav mig et overskud og en ro, som ikke blot var fysisk.

Som teolog er jeg stærkt inspireret af Grundtvig, der jo som bekendt anskuede mennesket som et guddommeligt eksperiment af støv og ånd – den smukke formulering fra Nordens Mytologi 1832 er blot en perle i et skatkammer af billeder på menneskets relation til det guddommelige. Et meget vigtigt omdrejningspunkt for Grundtvigs teologi blev forståelsen af Johannesevangeliets indledning om det guddommelige Ord, som var fra begyndelsen og uden det blev intet til, at det, som er: Ordet, som blev kød og tog bolig iblandt os.

Grundtvig beskriver ordet som en tanke, som så at sige får luft i det talte ord: og sådan tolker Grundtvig treenigheden som en enhed af tanke og ånd i ordet, faktisk et ret fysisk billede. Mennesket ligner Gud på den måde, siger Grundtvig, at det kan forbinde tanken med ånd i det han kalder det levende ord, fordi det ved skabelsen fik talens brug og kan udtrykke tanker, dvs. ånd, som dyrene ikke har. Grundtvig minder om, at Ånden har lovet at bo i Ordet. Der sker på den måde en nyskabelse, når Ordet lyder over os i dåben, det ord, som forbinder os med den treenige Gud.

Hvad har det med yoga at gøre? Intet, fra Grundtvigs side – han kendte ikke til det. Men for mig er der blevet en forbindelse i og med en forståelse af, hvad jeg kan bruge yogaen til i en kristen praksis. Jeg blev bekendt med tanken om kristen yoga gennem en veninde, som blev uddannet til instruktør i det, der her i Danmark kaldes Cross Yoga (internationalt kan man støde på udtrykket Yoga Faith). Og jeg blev opmærksom på det helt enkle, at det fokus og den ro, som man kan opnå gennem yogaens fysiske øvelser, kan hjælpe til et fokus i tanken. Og det ligger så snublende nært at bruge et bibelord, eller en kort bøn, som den tanke, man fokuserer på i yogaen. For tiden har jeg en helt enkelt formular, som kan bruges, hvis man da ikke slår op og finder dagens ord i sin bibel, eller måske en bibellæseplan. Jeg har det faktisk siddende i kroppen, fra gudstjenestens liturgi: ”Liv og ånde giver du os – mætter os daglig af din fylde”. Som en morgenbøn er den skøn, og kombineret netop med åndedrætsøvelser udvides forståelsen af ordene til en fysisk, kropslig erfaring.

Vi ere, vi bleve,

vi røres, vi leve

i Kristus, Guds levende Ord.

Tag ordet i munden,

og elsk det fra grunden!

Da hos dig i navnet han bor!

(Den Danske Salmebog nr. 397, v. 3).

Dette salmevers (af Grundtvig) beskriver, hvordan det at tage ”ordet i munden” betyder at holde Kristus boende i hjertet, og at det giver os liv – ikke blot det legemlige, biologiske liv, men det åndelige liv. Helt enkelt kan yogaen bruges til at give ro i kroppen og sindet, til at trække vejret og dermed skabe luft og plads for at lytte. Den krop, som er vært for hjertet og ånden, kan forberedes til at lytte bedre til ordet og den kan endda både have det i tanken og i munden. Det er en enestående sammenhæng: et guddommeligt eksperiment af støv og ånd!