



Få adgang til dig selv uden filter

GOINGGG!!! Lyden fra den tibetanske gong påvirker helt igennem marv og ben og efterlader en rungende fornemmelse i hele kroppen. Det er som at få vækket det inderste inde i sjælen, hvor hverdagens lyde til sammenligning kun virker som overfladisk larm.

Af Isabel Morgenstern

I tilbygningen til huset på kanten af Brønsvig Strand, forstyrrer Bjarne Villy Larsen ikke andre end mågerne med sine intense lyde, for vi er helt derude, hvor havet slår imod strandkanten. Her har Bjarne Villy Larsen skabt et meditativt rum, der kunne høre hjemme i et tibetansk kloster.

De tibetanske syngeskåle er smukt anrettet på et ligeså indbydende tæppe på gulvet. Men de er ikke sat op for at skabe en æstetisk nydelse for øjet. De har en virkning, der skaber resonans i bevidstheden og aktiverer vore subtile sanser. Her møder vi en mester, der ved, hvad lyd kan gøre. ”Du kan sige at der skabes en indgang ved hjælp af en rigdom af overtoner, der inviterer den dybeste bevidsthed til at åbne sig.” Ifølge lydhealeren og meditationslæreren er det en vigtig grundforståelse, at det der kan give os problemer i livet, er et basalt split mellem den ydre –og indre kontakt. Terapeuten oplever, at mange mennesker har deres opmærksomhed uden for sig selv, og at bringe opmærksomheden tilbage til en indre kontakt bliver vigtigt. ”

Vores tænkning får en virkeligheds-karakter, der kun er relativ sand. Denne forståelse er vigtig, når vi skal erkende, hvad tænkning kan bidrage med i vores selvudvikling. I meditation og igennem lydhealing er det min oplevelse, at vi når ind i den dybere grundforståelse, som er iboende menneskers natur.

Igennem de sidste 25 år har Bjarne Villy Larsen skabt en arbejdsform, hvor han kombinerer musik, lyd, meditation, ens egen stemme og bevidsthed. Med de insisterende lyde åbnes der op for et meditativt rum og et nærvær, der forbinder os til sindets helende og essentielle kvaliteter.

Få adgang til det smukke

”Det spændende ved at være menneske, er at vi kan blive ved med at undersøge og gå på opdagelse i os selv. Det vi ofte opdager, er hvor lidt kontrol, vi i virkeligheden har,” fortæller Bjarne Villy Larsen, der udover hans brug af den ældgamle viden om lyd også bruger stilhedsmeditation og indsigtsmeditation.

”Denne første meditationsform har den særlige karakter, at man skaber et fokus for opmærksomheden. Tanker og forstyrrende emotioner opstår, langsomt mister de deres kraft og falder til ro i meditationen. Det er som at samle en sten op og smide den i vandet. Der kommer skumsprøjt, og stenen skaber ringe i vandet. Efter en tid bliver overfladen

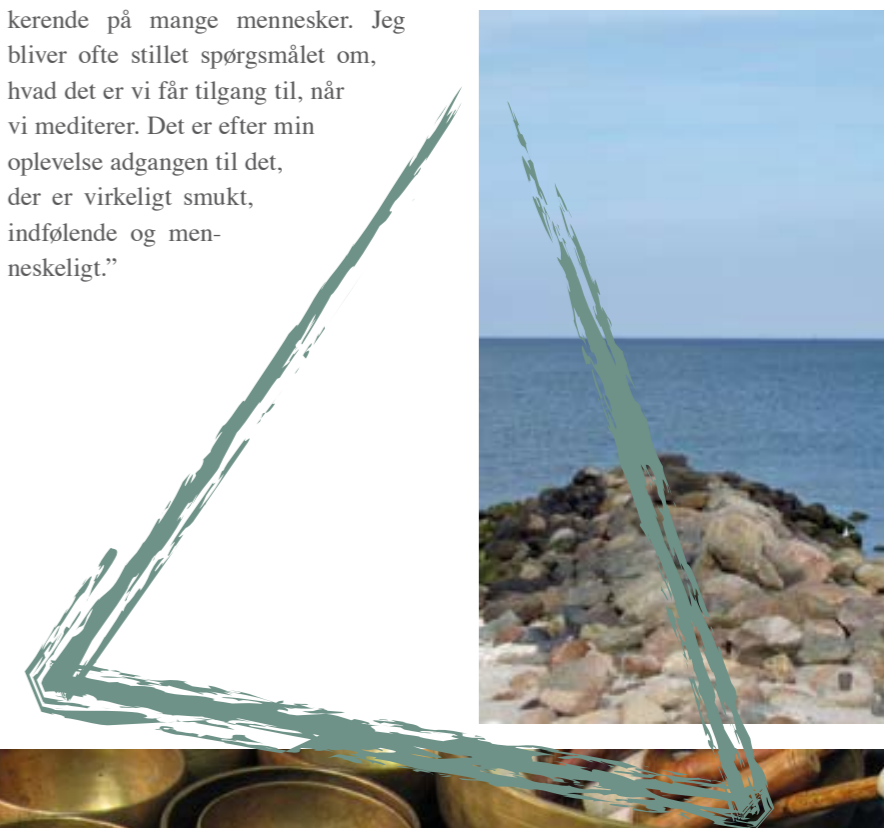
igen klar og rolig.” Bjarne Villy Larsen har selv et roligt nærvær, der giver tillid til at han hjælper med at få direkte kontakt med den eftertragtede væren. I denne tilstand af nærvær, er det ifølge Bjarne Villy Larsen muligt at opdage, afdække, opløse og transformere mentale og emotionelle fordrejninger og blokeringer. Når man først er gået på opdagelse, vil man som en anden nysgerrig Sherlock Holmes fortsætte at arbejde med bevidstheden, og det er hans oplevelse, at arbejdet gør os bedre og bedre i stand til at fokusere.

”For at kunne få noget rigtigt frugtbart ud af det, skal man være i stand til at være i stilhed, og det kan virke provokerende på mange mennesker. Jeg bliver ofte stillet spørgsmålet om, hvad det er vi får tilgang til, når vi mediterer. Det er efter min oplevelse adgangen til det, der er virkeligt smukt, indfølelse og menneskeligt.”

Symboler kan give mening

For at lindre sjælen og finde den dybere mening, gør Bjarne Villy Larsen brug af forskellige symboler, som det er muligt at visualisere. Et eksempel kan være at visualisere en trekant, der er et symbol med et energi- og visdomspotentiale. Trekanten afstedkommer balance, centring, bevidstgørelse og bevægelse, men hvordan sætter man sig til at visualisere en trekant?

”Ligesom alt andet i livet kræver det træning at arbejde indad, det er ligesom at være musikalsk. Du er nødt til at arbejde ▶





Eksempler på Bjarne Villy Larsens kurser

Musik og lyd workshops

Musikkens indflydelse på bevidstheden demonstreres af Bjarne Villy Larsen med kompositioner for gongs, syngeskåle, tibetanske klokker og stemmen. Han giver anvisninger på, hvordan lyd og musik kan bruges i forbindelse med meditation og oplevelse af indre stilhed, og han instruerer i enkle og mere sammensatte opmærksomheds-, visualiserings- og meditationsøvelser.

Essens- og selvrealiseringsgruppe

Han bringer kendskabet til de 5 Lataif (styrke, glæde, vilje, medfølelse og kraft) ind i nye anvendelser. Åbningen af de 5 Lataif styrker vores perceptionskapacitet til at se virkeligheden, som den er. Disse 5 subtile perceptionsorganer har også et dynamisk aspekt, som udforskes i relation til "at give og modtage," som er et vigtigt eksistentielt tema.

Meditation og healing

Kurset kombinerer meditation og healing. Meditationsformen har fokus på at skabe kontakt med dit healingspotentiale. Arbejdet med healing formidles som øvelser i selvhealing, øvelser i healing med partner og fjernhealing.

med instrumentet, hvis du vil udfolde dit potentiale. Jo mere du er blokeret af de psykiske strukturer, des mere kræver det renselse, og det er her, jeg virkelig ser en styrke i healing med lyd og meditation. Hvis du arbejder med dig selv, får du en visdom om noget der er sundt, for dybest inde er der intet forkert," fortæller Bjarne Villy Larsen med en varm og rolig stemme, der som bølgerne lige uden for huset, giver en dyb ro.

Hvem du i virkeligheden er

Bjarne Villy Larsen mener, at vi ofte er begrænsede af vores selvbillede og identifikation. Vi er blevet set på en bestemt måde, og nogle gange er det som sagt omverden, der skaber vores selvopfattelse. Der igen skaber en psykisk struktur i os, som bliver afgørende for, hvordan vi er i verden.

"Det har en masse begrænsninger, fordi vi ser os selv med et filter. Igennem lyden og meditationen sker der det, at vi begynder at bevidstgøre os selv, og vi bliver i stand til at være i vores liv med en ny bevidsthed. Den adgang gør at vi kan slippe de psykiske strukturer, der kan have begrænset vores måde at

være på." Som en sidegevinst til den nye bevidsthed, nævner Bjarne Villy Larsen, at det er umuligt at fastholde det, der er dårligt for en, og at åbningen typisk medfører større omsorg, medfølelse og kontakt til den dybeste visdom, der transformerer og opløser modsætninger, og hans erfaring er, at det opleves som en fornyet styrke til at være i en autentisk kontakt og et ægte udtryk.

Han lever selv i en vekselvirkning imellem det at leve sit liv med andre mennesker og gå ind i arbejdet med en dybere bevidsthed. "Der er nødt til at være en sammensmeltning og overensstemmelse mellem ydre og indre, ellers lever vi vort liv i et split og en adskilthed. Arbejdet med psyken afspejles i mødet med andre mennesker" Ifølge Bjarne Villy Larsen sker der det, at når bevidstheden får mulighed for at være åben, vil dens lys og klarhed skabe transformation, og vi kommer i kontakt med vores autentiske selv. Sagt på en anden måde, hvad er min eksistens og hvad opfylder mig, så jeg bliver glad for at udtrykke, den jeg er? "Det er svært for os moderne mennesker at reflektere over sig selv, hvis vi sad alene i en hule. Så et helt almindeligt hverdagsliv med kone og tre børn og opvask og sure sokker, er jo der vi møder os selv i virkeligheden." Selv har han igenem to omgange været i forhold. Det første varede i tyve år og sammen med psykologen Nadja U. Prætorius har han netop rundet de næste tyve år. "Det er jo her i det nære, vi kan få mulighed for at møde os selv og blive udfordret i vores selvforståelse og udvikling.



● Se mere på www.liv-i-balance.dk