

Birgitte Raaberg, der fik sit gennembrud som Susan Himmelblå i filmen "Midt om natten" og her i sommer spiller i Nykøbing F.-revyen, har lige siden teenageårene været åndeligt søgende. Samtidig med sin skuespilleruddannelse tog hun kurser i healing og meditation, senere fulgt af uddannelse i psykoterapi og indiansk visdom. I dag kombinerer hun skuespillerkarrieren med videreformidling af sin spirituelle viden og erfaring.

AF VIBEKE STEINTHAL
FOTO: LISBETH HOLTEN

Hun er opdraget som „almindeligt“ kristen med dåb, konfirmation og kirkegang juleaften, men som 14 årig blev hun optaget af sin fars tro på reinkarnation og gik i de følgende år i gang med forskellige bøger om emnet, bl.a. "Østens vises liv og lære" af Baird T. Spalding. Essensen af de bøger blev for mig, at lyset har vi i os selv. Det guddommelige er ikke en faderskikkelse med hvidt skæg, men noget vi selv er medskabere af. Jeg følte, at vi er en del af en helhed, fortæller Birgitte Raaberg.

-Så meget fyldte de tanker mig, at jeg af lutter iver stillede op i gymnasiet med et foredrag om reinkarnation.. uha, det blev en svær omgang, for der meldte sig jo alle de spørgsmål, som jeg også selv stillede og ikke rigtig havde svar op.

Da jeg kom på skuespillerskolen i Århus, gik jeg til undervisning i meditation, og det har siden været en meget vigtig del af min tilværelse. Kurserne var dels "Mind Dynamic" og Farvemeditation, og i den samme periode knyttede jeg mig til forskellige cirkler, blandt andet healinggrupper og den spiritistiske kirke i Århus. Der fandt jeg mange lige-sindede, men helt ærligt skulle der sorteres i et mylder af budskaber..for at finde frem til det, der for alvor appellerede til mig, og som jeg følte, at jeg kunne bruge.

Kammeraterne på skuespillerskolen accepterede fuldt ud, at Birgitte i fritiden gik sine egne veje, selv om spirituel søgning endnu ikke var så meget oppe i tiden som i dag.

- Som skuespiller er man individualist og meget rummelig over for hinandens forskellige universer. Netop forskellighederne rummer rigdom.. for når de indgår i et fællesskab, begynder tingene at blomstre. Men i starten var jeg ind imellem for skræsikker.. jeg husker især, at jeg under et kursus i healing bildte mig ind, at det her kunne jeg sagtens klare. Så jeg prøvede at heale en kvinde, der led af vand i knæet. Hun syntes, at det virkede rigtig godt og meldte tilbage efter en uge, at nu havde hun ikke mere dårligt knæ. Det fik jeg til gengæld selv.. jeg må have trukket vandet ind i mit eget knæ! Det viste mig klart, at healing ikke er helt så ligetil.

Nogle weekendkurser og en sommerskole i healing var absolut spændende, men kursisterne fik trukket for mange regler ned over hovedet. Derfor besluttede jeg at vælge helt min egen vej.

STÆRK DRIVKRAFT

Jeg følte en stærk drivkraft til at fortsætte med spirituelle studier.. min indre stemme fortalte mig, at det var min vej, og den stemme kunne jeg ikke sidde overhørig.

De følgende år læste jeg på egen hånd og nåede blandt andet til, at healing må gå ud på at hjælpe mennesker med at heale sig selv.. søge indad og finde svarene i sig selv.

I 1984 fik Birgitte Raaberg helt overvældende succes – og en Bodilpris – for sin Susan Himmelblå i Erik Ballings ►



VI HAR ALLE EN VEJ AT GÅ



I 1984 fik Birgitte Raaberg helt overvældende succes - og en Bodilpris - for sin Susan Himmelblå

film "Midt om natten" med Kim Larsen i hovedrollen. Hun gjorde en særlig indsats for, at virakken ikke skulle stige hende til hovedet.

-Selvfølgelig var det vidunderligt med sådan en succes, men det var virkelig vigtigt for mig at beholde fødderne på jorden. Derfor fulgte jeg igen min indre stemme og tog noget så jordnært som et rengøringsjob på den esoteriske sommerskole, som jeg fulgte sideløbende med at jeg skurede og skrubbete mig frem til substans og balance - og gratis ophold. En fin modvægt til glamouren!

Den spirituelle lærdom fortsatte Birgitte med at fordybe sig i og også at videregive, bl.a. på meditationskursuser på Lanzarote sammen med makeup-artisten Dennis Knud-

sen, og en dag sidst i 90'erne tog hun det skridt at supplere den udadvendte skuespillerkarriere med en indadvendt, psykoterapeutisk uddannelse. Det har gjort hende til efterspurgt underviser i kommunikation.

-Vi skuespillere er nødt til at vide en masse om menneskers psyke for at kunne gestalte en rolle. På en måde er vi manuelle psykologer, og i min undervisning har jeg stor glæde af mine erfaringer som skuespiller. Det fag har lært mig om bevægelse, kropssprog, kreativitet, aktivering af kroppens hukommelse og evnen til forandring. Vilje til forandring er jo meget oppe i tiden, og en skuespiller er indstillet på at arbejde med forandring i hver ny rolle, og derudover er han/hun i den grad vant til at leve med usikkerhed om, hvad der vil byde sig af nye opgaver. Alt sammen elementer, der er vigtige på mine kurser.

I erhvervslivet, hvor jeg holder kurser, er jeg også begyndt at undervise i meditation, fordi der er kommet megen opmærksomhed omkring det faktum, at stressniveauet på arbejdspladserne er for højt. Min meditationsform er ikke religiøst betonet, den drejer sig om at komme i kontakt med sin indre stilhed og sin indre kraft.

Jeg er simpelthen så glad, fordi jeg har fundet ud af, at jeg er god til at undervise, og at nogle mennesker kan bruge det, jeg har lært mig gennem et helt liv.

INDIANSK VISDOM

Seneste skridt på skuespillerinden/psykoterapeuten/underviserens livsbane er indiansk visdom, Ehama (jordens visdom). Hun har været gennem en treårig træning hos de amerikanske lærere WindEagle og RainbowHawk, dels i Danmark dels i USA.

- Den lærdom slutter den cirkel, som jeg startede på, da jeg var teenager. Den indianske lære handler især om selv-autoritet, det at være herre eller kvinde i eget hus. Du bestemmer over og skaber dit eget liv, frem for at lade dig styre af andre mennesker, regler, konventioner. Og du skal hele tiden stille dig selv spørgsmål for at finde din egen vej og lytte til jordens stemme, som taler om balance, respekt

for elementerne jord, ild, vand, luft og om erkendelse af, at hver enkelt er unik og del af en helhed.

Det lyder måske højtflyvende, men er i virkeligheden helt enkelt, og under træningsforløbet lærer man at bruge en række effektive bevidsthedsværktøjer til at kortlægge sig selv og arbejde med sine styrker og svagheder

De indianske læreres vision er at genskabe det manglende led i menneskehedens cirkel. Gennem deres undervisning, træning og bøger lægger de grunden til et fællesskab, som skal udvikle os frem til vores højeste potentiale som mennesker, der lever i harmoni med naturen og med hinanden. I 2007 starter et nyt indiansk kursus Art of Relationship Training med Terese Damsholt, en tredje indiansk lærer, WhiteEagle og mig selv. Kurset afholdes en weekend hver tredje måned over to år et sted i Danmark.

Så der er kommet endnu et led i den "fletning", jeg har lavet mig, idet den nu består af skuespil, meditation, psykologi og indiansk visdom. Godt nok en ordentlig mundfuld, men mit energiniveau har altid været meget højt, dog holder jeg ind imellem pauser og sidder bare på en strand og stirrer på havet.

JORDISKE GLÆDER

Birgittes fokus på de åndelige sider af livet afholder hende ikke fra at nyde de mere jordiske glæder.

- Sex er en dejlig del af livet, og med hensyn til kosten går jeg op i, hvad jeg spiser, men er ikke fanatiker. Ind imellem kommer jeg smør på brødet og tager mig gerne et godt glas vin efter en forestilling. Motion kunne jeg godt være lidt mere flittig med, men jeg går i fitness-center et par gange om ugen.

Selv om hun har tilegnet sig utrolig megen spirituel viden og er god til at lytte til sin indre stemme, understreger Birgitte, at hun ofte er ude i tvivl.

STADIG SØGENDE

-Jeg tror, at der ligger en kæmperigdom i tvivlen. Ved at stille sig selv en masse spørgsmål, åbner man sig selv for at se flere muligheder. Hvis du har svar på alle spørgsmål, er du bare en lille kasse, der har lukket alt omkring dig. Der er i dag så mange færdige meninger om alting, men jeg er konstant i tvivl om alt muligt, så selv om jeg med min "fletning" har fundet mit ståsted, er jeg stadig søgende. I de unge år troede jeg, at ti år senere ville jeg nok have fundet svar på alt, og sådan bliver det ved. Nu er jeg blevet 51, og selv om mange i samfundet vil bilde os ind, at så er man færdig, er jeg indstillet på at bruge resten af mit liv på lige så mange vidunderlige gøremål som hidtil. Kraften og visdommen - ja, også livsglæden - bliver kun større med årene. Men tro ikke, at jeg ved målrettet at følge min vej har undgået smerte og modgang. Problemer undgår ingen af os, men måden vi tackler dem

7 livserfaringer, som Birgitte Raaberg gerne vil dele med Liv & Sjæls læsere:

1. Regelmæssig meditation er en konstant kilde til energi, velvære og indsigt.
2. At klaskes sig selv på låret og skraldgrine af tunge eller skæve situationer virker befriende og opløftende på energien.
3. God sex er god medicin.
4. Bevidst at ånde kærlighed ved hvert åndedrag er som at bade i varm mælk og honning.
5. At skabe sig et netværk af mennesker, som forstår og respekterer dig.
6. Lykken kommer inde fra minuttet for minuttet - brug din vilje, dit mod og dit indre lys til at gøre hvert nu til noget særligt.
7. Hvis vi kan nå frem til at elske os selv - og det er et dagligt projekt - så kan vi også meget bedre elske resten af verden.

på er altafgørende. Der har jeg lært, at jeg er en lille lysende celle i en større helhed, som er en lille lysende celle i en endnu større helhed og så videre. Som sagt har jeg ikke et endegyldigt svar på alle livets spørgsmål, og jeg mener ikke, at man kun kan få et lykkeligt liv ved at gå samme vej, som jeg har gjort. Jeg kan blot sige, hvad der føles rigtigt og forkert for mig, og jeg tror på, at alle har helt deres egen vej at gå.

ART kursus (Art of Relationship Training) starter i Danmark i 2007 med White Eagle, Birgitte Raaberg & Terese Damsholt.

Kursus i meditation og indiansk visdom med Birgitte Raaberg og terapeut Marianne Fogtdal starter efteråret 2006.

For nærmere information: birgitteraaberg@ehama.com

BØGER

Af de talrige bøger, Birgitte Raaberg har læst, anbefaler hun især de tre følgende:

Don Miguel Ruiz: "Beyond Fear"

Herman Huarache Mamani: "Kvindens kraft - inkafolkets hemmeligheder"

Marianne Williamson: "Kærlighed der forvandler - parforholdets magiske kraft"