

Utvidet bevissthet bør resultere i erkjennelsen av at vi er forbundet med jorda, andre mennesker og alt liv, og en villighet til å handle ut fra det. Ellers er det ingen spirituell praksis, sier Ya'Acov Darling Khan, som driver The School of Movement Medicine.

.....
TAKST: ANDREAS AUBERT

Movement Medicine

Ya'Acov Darling Khan bor i Devon, UK, og driver The School of Movement Medicine, sammen med sin kone Susannah Darling Khan. De tilbyr helge-workshops og lengre kurs over store deler av Europa, samt intensive retreats, et program for personlig fordypelse på deltid over atten måneder og en påfølgende lærerutdanning for de som vil undervise i Movement Medicine.

Paret gikk i lære i 18 år hos Gabrielle Roth, skaperen av 5 rytmer. Movement Medicine-praksisen har vokst ut fra dét, kombinert med parets studier med sjamaner. Dette er sjamaner fra Amazonas, nesten til Nordpolen, inklusive mange år med en samisk sjaman.

TAKK DINE FORFEDRE! Forbindelsen mellom spirituell praksis, økologisk bærekraft og sosial rettferdighet står sentralt i deres arbeid.

– Vår egen spirituelle utvikling kan ikke lenger være atskilt fra det som skjer i verden. Movement Medicine er en spirituell praksis skapt for å hjelpe folk å vite hvem de er, hva de er her for å gi og realiteten av at vi er forbundet med hverandre. Hvis jeg utvider min bevissthet og finner ut hvem jeg er, så må jeg vite at jeg er denne levende jorda, vannet og lufta, jeg er alle skapningene som lever her. Er jeg ikke da villig til å leve med mer oppmerksomhet på dette, så er det ikke noen spirituell prak-

sis. Det er mange utrolig kreative mennesker, som i mange år bare fokuserte på ”meg og min drøm”, heller enn realiteten av den gjensidige avhengighet som preger alt liv, sier Ya'Acov Darling Khan.

Han holdt workshopen ”For All Our Relations” i Oslo november 2009, og holder denne i mange land. Her var undertegnede med som deltakende observatør. Den engasjerte kursholderen sa at vi kan åpne oss for en stor kilde av energi ved å føle støtten fra våre forfedre, og å se oss selv som del av livets evolusjon. Dette gir også en følelse av ansvar. Etter workshopen har jeg takket mine forfedre hver morgen, for at de har brakt livets flamme videre til meg. Jeg krangler ikke lenger med vekkerklokka når jeg våkner. Workshopen inkluderte en danseseremoni, som varte til tre om natta. Vi danset først for vår personlige og hellige drøm, deretter for viktige mennesker i våre liv, og senere for våre forfedre. Det var mange syn å beskue: en mann løp frenetisk rundt med raske, rykkende bevegelser, falt ned på gulvet, rullet rundt, så opp igjen, som om han hadde et anfall. En kvinne beveget overkroppen opp og ned, rakte sine armer opp mot himmelen og pustet tungt. En annen kvinne gråt. Energien var sterk og alle fant hver sin måte å hele, be og forbinde seg til noe større på.

GRESS VOKSER IKKE AV SEG SELV

*Hva gjorde du mens planeten ble plyndret?
(...) noe må du ha gjort
da årstidene ble visket ut?
(...) fylte du gatene med protest,
da demokratiet brøt sammen? (oversatt)*

Darling Khan leste diktet ”Hieroglyphic Stairway”, mens han ba oss om å jorde oss. Mange begynte å gråte. Ved å føle fysisk hva diktet aktiverte, følte jeg også en varme som raste gjennom kroppen min ved erkjennelsen av at vi er forbundet. Å tillate meg selv å føle den kollektive smerten gjorde meg mer levende og våken.

– Joanna Macy, en amerikansk buddhistisk aktivist og forfatter, sa at den største trusselen for menneskeheten er vår uvillighet til å føle hva som skjer akkurat nå med vår vakre planet, sa Darling Khan. Det han gjorde berørte mange av oss. At diktets budskap ble forbundet med vår egen kroppslige opplevelse, gjorde at jeg opplevde ordene mye sterkere.

Et av nøkkelaspektene ved Movement Medicine er sammensmeltingen av motsetninger. Slik som å finne balansen mellom det maskuline og det feminine. Darling Khan beskriver Movement Medicine som en moderne praksis rotfestet i urgammel visdom.

– Mange spirituelle praksiser på 60-, 70- og



80-tallet hadde som formål å prøve å balansere ut fokuset på det å gjøre, ved å fokusere mer på væren. "Ikke gjør noe, bare vær". Vi pleide å synge en sang med Gabrielle Roth: "Sitting silently, doing nothing, spring comes and the grass grows by itself." Det gjorde meg sprø, fordi gresset ikke vokser av seg selv. Det vokser fordi det er i relasjon med jorda, sollyset, gresset vokser fordi det må vokse. Slik er det også for mennesker.

"Du skaper din egen virkelighet". Disse folka er ofte fastlåst på stadiet til en toåring, sa Darling Khan på workshopen. Da sønnen hans var to år, helte han ut et glass vann. Vannet sank så ned i bakken. Sønnen forlangte at det samme vannet skulle komme tilbake i glasset. Darling Khan bruker dette som en illustrasjon på hva mange mennesker prøver å gjøre, når de "skaper sin egen virkelighet". Samtidig understreker han at vi er skapere og har en fantastisk evne til å skape MED virkeligheten. Våre drømmer og ønsker bør ikke være i konflikt med virkeligheten av vår forbindelse med hverandre og alt liv. Han føler vi beveger oss inn i et nytt paradigme hvor hver person blir styrket til å finne sin egen

autoritet gjennom en direkte forbindelse med ånden eller det høyere selv.

– Jeg føler at dette ikke er tiden for å forspille vår kraft, men for å omfavne den og vie den til et høyere formål.

SPENNENDE TIDER. Ekteparet Darling Khan har nå redusert sine flyturer med 80 %, og reiser til sine workshops i Europa hovedsaklig

til å vippe oss over kanten, eller ikke. Det er veldig spennende, fordi det betyr at vi lever i en tid hvor våre liv har en betydning og verdi utover det vanlige, hvor hvert eneste valg har betydning.

– Hvilke initiativ ser du som viktigst i disse dager?

– Ett av dem er "the PachaMama Alliance", som vokste ut av et samarbeid mellom Achuar-folket fra Amazonas og en gruppe nord-amerikanere.

Darling Khan tilbyr workshopen "Dancing With the Heart of the World", hvor Pachamamas "Be the Change"-symposium integreres med Movement Medicine.

– Symposiet gir de dårlige nyhetene, men også de fantastiske nyhetene at det skjer en bølge av oppvåkning på planeten. Ifølge Paul Hawken er det nå mer enn en og en halv million organisasjoner verden over som er involvert

i temaer vedrørende sosial rettferdighet, økologisk bærekraft og spirituell tilfredshet. Ti år tilbake var tallet 200.000.

Darling Khan hevder at vår "forbruker-transe" er resultat av en veldig spesifikk tenkemåte.

– Det er en historie vi har fortalt oss selv om

Ya'Acov's bok-anbefalinger:

- 1: "Grace and Grit" av Ken (og Treya) Wilber
- 2: "Sacred ACTIVISM" av Andrew Harvey
- 3: "A Wizard of Earthsea" av Ursula Le Guinn
- 4: "The Fifth Sacred Thing" av Starhawk

med tog.

– Min dypeste sannhet er at jeg elsker dette livet, og jeg vil at det skal fortsette for våre etterkommere på en veldig vakker måte. Vi lever i en tid hvor hver eneste handling virkelig betyr noe. Det er usikkert om klimaendringer og det økonomiske systemet kommer



virkeligheten, som sier at vi er atskilte fra hverandre, fra naturen, fra dyrene, fra alle andre raser, andre religioner. Og vi har mistolket "the survival of the fittest" til å bety "hvis jeg er sterk, kan jeg ha så mye jeg ønsker".

LA OSS LAGE LITT BRÅK! Movement Medicine har også sitt eget prosjekt, *6 Billion Reasons*, sammen med organisasjonen One-Climate.

– Vi har skapt en internett-basert portal, for alle som har et engasjement omkring klimaendringer og våre livsvilkår, til å laste opp et bilde og en beskjed. Det vil til slutt bli til en bildekollasje av jordkloden, det vil bli et vakkert stykke kunst. Vi kan presentere det til politikere og avgjørelsestakere, ved å projisere det på bygninger etc. Vi håper å presentere det ved olympiaden i London 2012. Dette er vår respons til politikere som Ed Miliband i Storbritannia, sekretæren for departementet for miljø og klimaendringer. Han sa "vi kjenner all vitenskapen, vi vet hva som skjer. Det vi ikke vet, er at dere, folket, støtter oss i å ta disse valgene. Dere lager ikke nok bråk!" Min kone Susannah hørte dette, og sa "ok, la oss lage litt bråk!". Også han som ledet København-konferansen, sa "vi vet at svarene må komme utenfra dette møtet. Det må komme fra dere,

folket, vi trenger å vite at dere støtter oss i å ta disse avgjørelsene."

– Det eneste som vil utgjøre en forskjell, er hjertet. Vi intervjuet presidenten for Maldivene. Han sa veldig tydelig, at "i slike forhandlinger bruker politikerne et gammelt forhandlings-paradigme som ikke vil virke. Fordi det ikke er skapt for samarbeid, men for tenkemåten om hvordan man kan gi minst og få mest." Så han sier "vi trenger et paradigme som anerkjenner at vi ikke kan forhandle med naturlovene, med fysikkens lover, vi trenger et paradigme som anerkjenner at vi er forbundet med hverandre. Denne kraften må komme utenfra forhandlingene. Vi ber ikke politikerne om å ta de riktige valgene, vi befaler dem det. Ikke bare for oss, men for våre etterkommere."

FRED KOMMER FRA FOLKET. Darling Khan har undervist i Israel og Palestina. Han sier det er utfordrende, men også vakre steder å besøke. Han har møtt folk fra organisasjonen Combatants for Peace. Folk som har vært soldater, enten på israelsk eller palestinsk side, som har valgt og forstått at krig og vold ikke vil skape det de ønsker. Deres israelske koordinator kom til hans workshop i Tel Aviv. Darling Khan besøkte også en palestinsk flyktningleir.

– En palestinsk kvinne ønsket å bli en selv-

mordsbomber, etter at den israelske hæren drepte hennes mann. Hun ombestemte seg, og ble en ambassadør for fred. Det gir meg virkelig håp. Frøene spirer overalt.

Han besøkte en problemfylt by på Vestbredden.

– Neste gang vi kommer, håper vi å gjøre noe Movement Medicine for kvinnene der.

Combatants for Peace kommer til England og vi vil forhåpentlig få muligheten til å jobbe med dem. Det er allerede mye kontakt som skjer mellom israelere og palestinere. Du hører ikke mye om det i nyhetene, men det vokser. Fred kommer alltid fra folket, det har alltid vært slik.

Khans største drøm er å skape en årlig fredsfestival, på steder hvor det har vært enorm konflikt.

Han ønsker å hente inn mennesker som har mye påvirkning – rockestjerner, poeter og folk som Dalai Lama.

– Først ønsker jeg å gjøre det i byen Auschwitz. Med jøder, tyskere,

OPPLEVELSER FRA WORKSHOPEN

Anne Kristiansen deltok på workshopen og opplevde den som utfordrende, spennende og varmende. Hun opplever at Darling Khan har et stort hjerte.

– Han er veldig oppmerksom. Jeg følte meg ivaretatt. Han er en støttende leder som gir frihet, og skaper en følelse av fellesskap ut fra det. Det er flott at han fokuserer på reisen innover, og samtidig reisen inn i verden. Jeg opplevde workshopen som en påminnelse om, og hyllest til, denne jorda – til alt som lever, har levd og vil leve. Gjennom energi og bevegelse ble vi påminnet om den gjensidige avhengigheten mellom alt levende, og ivaretakelsen av alt liv.



palestinere og irlendere – folk fra forskjellige konfliktfylte områder. Jeg ville så gjøre festivalen hvert år, på forskjellige steder hvor det har vært mye konflikt og traumer, slik som i Rwanda.

BRUK DIN ILDKRAFT! Impliserer hans arbeid for ikke-vold og fred at sinne er ”dårlig”?

– Sinne kommer som en respons på at vår integritet har blitt ødelagt, på en eller annen måte. Integritet betyr helhet. Vi føler at våre grenser har blitt tråkket over. Hvis vi ikke lærer hvordan vi kan bruke vår ildfulle energi på en kreativ måte, vil den bli veldig destruktiv. I Movement Medicine jobber vi med det gjennom å gå inn i den mer dyriske siden av vår natur, som vet hvordan den skal beskytte det den elsker, vet hvordan den skal jakte, og som kjenner begjær. Det er den mer instinktive formen av ild-energien.

Han foreslår at vi bør lære om den aggressive kraften på skolen, og lære å anvende den på en kreativ måte.

– Ikke ”vær snill, Johnny”. Lærer vi ikke hvordan vi skal takle den responsen i oss, blir den veldig destruktiv. Dansen er en måte å rense vår relasjon med den. Hvis vi har mye sinne i oss, vil det bli som skygger i vårt energifelt. En tåke over hjertet. Vi vil være ute av stand til å elske. Noen ganger må vi rense det

ut. Gå inn i hulen med en stor fakkel, en stor flamme. Det er energien av vår dans; å møte disse skyggene, og danse dem en etter en, frigjøre disse demonene og sende dem hjem. Slik at vår ild-energi er ren og instinktiv igjen. I sin rene og instinktive form er den veldig beskyttende. Vi ønsker naturlig å beskytte det vi elsker, i oss og utenfor oss.

– *Hva med lidenskap?*

– Kreftene i begjær, vilje og lidenskap er det som bringer oss forover. Har vi ikke lidenskap i livene våre, blir det som å seile med halv mast. Vi må finne måter å få tilgang til den lidenskapen på. Alle er født med et sverd, både kvinner og menn. Vi må lære oss hvordan vi skal bruke det, og ta ansvar for det. Ellers blir sverdet sløvt. Inne i oss blir da sverdet en kilde til sykdom, desperasjon og maktesløshet. Men en som er godt trent i kampkunst, vil sjelden eller aldri bruke sitt sverd. De er så klare i sin intensjon, energien deres er så godt trent, at de er de mest fredfulle mennesker du kan finne.

DET SOM FORBINDER OSS. Målet i Movement Medicine er å danse den energien, så den ikke danser oss.

– Vi har alle den ildkraften. Hva vier vi den til? Det er vårt valg. Vier jeg den til å beskytte all min sårethet, og å holde alle på avstand?

Eller vier jeg kraften til å finne motet til å åpne mitt hjerte, og gi mine drømmer en stemme? Å tørre å gi uttrykk for det jeg elsker, det jeg brenner for? Å tørre å si til dem jeg elsker, hva jeg føler for dem? Helle enn å vente til minuttet før de dør, eller si det som en tale over deres grav.

Det finnes en kollektiv bevissthet, som går bortenfor nasjonaliteter, religioner og ideologier, sier Darling Khan.

– Den menneskelige dansen, det menneskelige energifeltet. For meg er det der ting som virkelig blir spennende. Du er deg selv, du er del av din kultur, og du har samtidig en eksistens bortenfor det. Jeg elsker det når folk finner sitt distinkte selv, og fra det får tilliten til å gå bortenfor det. Det er hva vi beveger oss mot; anerkjennelsen av hva som forbinder oss, avslutter han. ☉

.....
*Ya'Acov Darling Khan holder workshop ved Oksnøen i Råde (Østfold) 4.-8. mai. For mer info, kontakt Marit Winther: marit-winther@hotmail.com. Ya'Acov og Susannah Darling Khan har skrevet boken *Movement Medicine – How to Awaken, Dance and Live Your Dreams*. www.schoolofmovementmedicine.com. www.6billionreasons.org www.andreasaubert.no*
.....

EN FØLELSE AV Å HØRE TIL

Marit Winther bor i Sarpsborg og har danset med Darling Khan i ti år – i Norge, England og Belgia. Hun føler at dette har hatt mye innflytelse på hvordan hun lever i dag.

– Vi bor nå i skogen, på en gammel skole hvor vi arrangerer workshops i 5 rytmer og annet, og hvor jeg også selv leder danse-meditasjon. Jeg har valgt å ønske fem barn velkommen i mitt liv, jeg sluttet å arbeide på en måte som tappet meg for energi, og jeg lever så nær naturen som jeg kan. Jeg lever virkelig min historie, min drøm, og jeg vet hvilken historie det er.

Hun gleder seg over Movement Medicines kombinasjon av dans, seremonier og de sjamanistiske elementene, samt det å jobbe med seg selv og samtidig ha perspektiver som rekker lengre enn egen nesetipp. Workshopene er preget av en ”stamme-aktig” fellesskapsfølelse, hvor alle bidrar til noe som er større enn dem selv.

– Hvis jeg ikke får en stor, livsendrende opplevelse på hver workshop, så vet jeg at min tilstedeværelse kan understøtte noen andres opplevelse, sier Winther.

