// SPIRITUALITET // VIDENSKAB // RAWFOOD // REJSER // ASTROLOGI // VEGETAR // MEDITATION // SELVUDVIKLING //

prana

DET SPIRITUELLE MAGASIN

Nr. 8 vinter 2013 - www.pranamagasinet.dk

DAN MILLMAN

"Gør hverdagen til din spirituelle øvelsesbane"



Yoko Ono

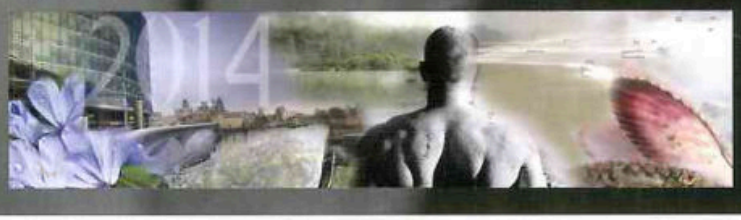
"Alle mennesker har særlige psykiske evner"

TEMA

AYAHUASCHA

Den hellige plantemedicin fra regnskoven, der forandrer folks liv

Læs dit spirituelle horoskop og Årshoroskop 2014





12.12.13-19.03.14 PRIS 65.00 KR
9 772245 341514 04
BK RETURUGE 12



TEKST BO HEIMANN, FORFATTER OG UNDERVISER // **FOTO** THORKILD CHRISTENSEN // **ILLUSTRATION** VENOOS GRAPHIC DESIGN

DEN FREDELIGE KRIGERS GENKOMST



Dan Millman blev verdensberømt som topatlet og sidenhen som forfatter og spirituel underviser. Han var en af de første, som introducerede os til nu'ets kraft blandt andet med sætningen:

"There are no ordinary moments" : "Der findes ikke almindelige øjeblikke".

Prana har talt med den fredelige kriger, da han var på besøg i Danmark i efteråret.

Veltrænet, smilende, energisk både i tale og skrift... han er forhenværende verdensmester i trampolinspring, og selvom det er ved at være en del år siden, så er det ikke svært at forestille sig Dan Millman komme flyvende igennem luften.

Det er heller ikke svært at få øje på, hvordan udgangspunktet for hans mangeårige arbejde med menneskers åndelige udvikling er rundet af hans fortid som gymnast i eliteklasse.

"Som forhenværende atlet og coach, så foretrækker jeg praktisk orienterede løsninger frem for abstrakt filosofi. Det er lidt af en udfordring at bringe metafysisk spiritualitet ned på jorden, men det er min vej. De, der foretrækker intellektuelle modeller, må finde dem andre steder", siger han.

Logikken for ham er enkel. Uanset hvad vi gør os af spirituelle overvejelser og erfaringer, og uanset hvor vi rejser hen, så ender vi altid ét sted: med os selv og andre i den helt almindelige dagligdag! Derfor bør tilgangen til at leve et spirituelt liv være derefter: Praktisk anlagt! Desværre mangler mange såkaldt spirituelle mennesker jordforbindelse, mener Millman, som var en af de første, der introducerede os til begrebet "en spirituel kriger" og til nu'ets kraft for mere end 30 år siden.

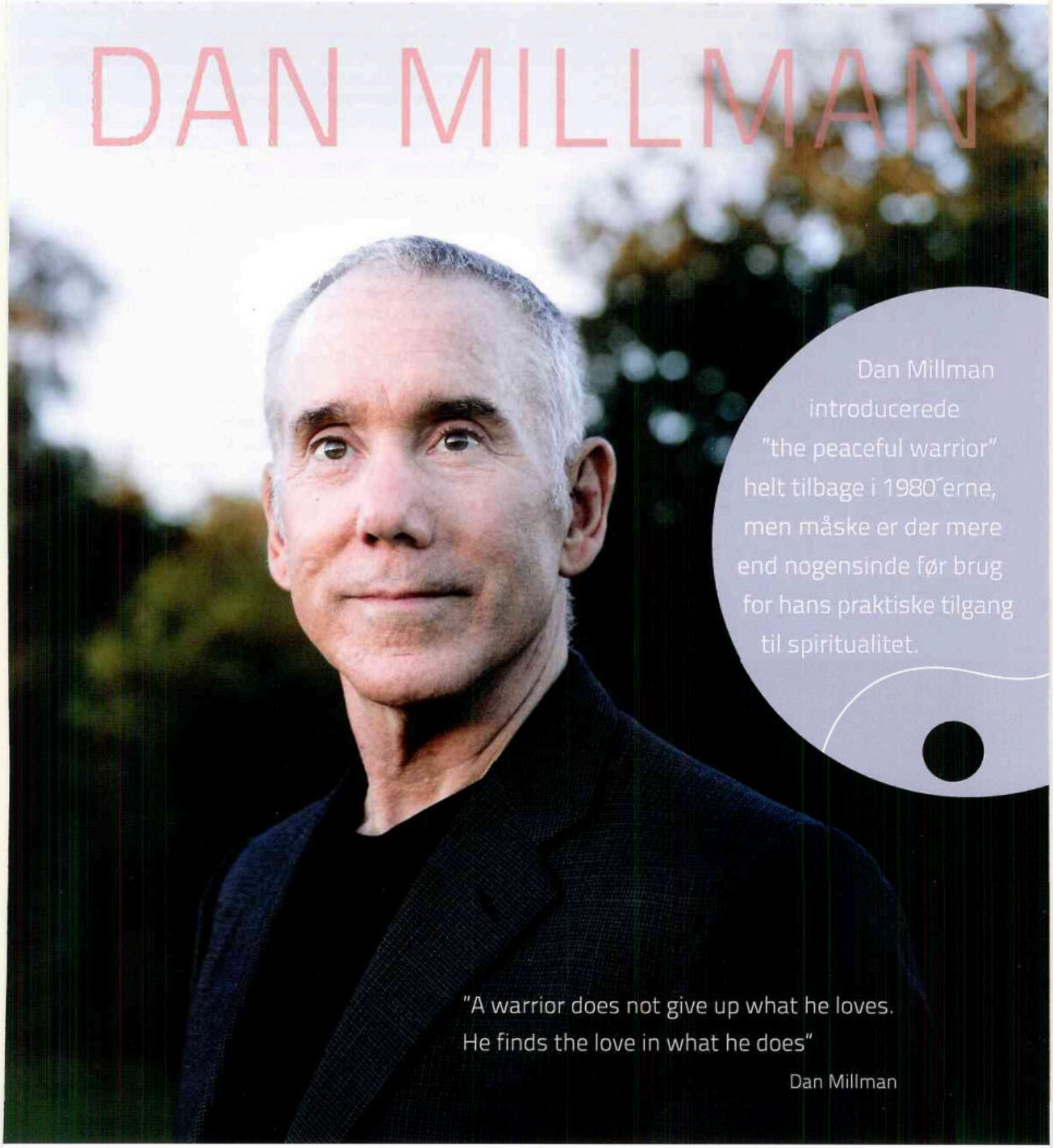
MANGEL PÅ DØMMEKRAFT

"Mange mennesker synes at have mistet deres sunde dømmekraft, der kunne have gjort det muligt for dem at sortere det nyttige fra det blot tiltalende. Uden nogen klar forbindelse til virkeligheden, som den er, anvender mange mennesker ønsketænkning. De tror, at hvis bare de praktiserer "intentionens kraft", så vil alle deres ønsker blive magisk opfyldt igennem videnskaben om kvantefysik", siger Dan Millman.

Han ser i den spirituelle verden i dag meget pseudo- og junkvidenskab maskeret som kendsgerninger. Og masser af mennesker er desværre villige til at tro næsten alt, der kan få dem til at føle sig godt tilpas, konstaterer han.

"Sund fornuft og et konkret, praktisk forhold til virkeligheden har siden udgivelsen af "The Peaceful Warrior" fået større værdi på grund af dens tilsyneladende sjældenhed i dag. Så stemmer som min – og jeg er kun én sådan stemme – er der mere end nogensinde behov for", påpeger han.

DAN MILLMAN



Dan Millman introducerede "the peaceful warrior" helt tilbage i 1980´erne, men måske er der mere end nogensinde før brug for hans praktiske tilgang til spiritualitet.

"A warrior does not give up what he loves. He finds the love in what he does"

Dan Millman

KÆRLIGE OG MODIGE HANDLINGER

Med sit jordnære udgangspunkt har han ramt millioner af læsere verden over gennem bøger som "Way of the Peaceful Warrior", "Sacred Journey", "Everyday Enlightenment", "The Laws of Spirit" og "Living on Purpose", der er oversat til 22 forskellige sprog.

"Det såkaldt spirituelle liv handler for de fleste om at få orden på det indre i form af positive tanker og gode følelser. Mine bøger handler om det modsatte – nemlig om handlinger. Kærlige og modige handlinger", fortæller Dan Millman.

Han har selv været igennem forskellige faser i sin udvikling – fra en fascination af usædvanlige kræfter og teknikker til at arbejde med en åndelig mester – men er gradvist kommer tilbage ned på jorden. Det mangler mange i den alternative verden, synes han.

"Vi lever i hverdagen. Ved at bruge de daglige udfordringer inden for parforhold, karriere, økonomi, sundhed mv., som træningsarena, så udvikler vi os og vokser. Hverdagen er simpelthen vores åndelige skole".

MISFORSTÅET ALVORLIGHED

Der er et ordsprog om den åndelige søgen: Først er bjerge bjerge og floder er floder. Efter en tid forstår man, at bjergene ikke bare er bjerge og floder ikke kun floder. Indtil man erkender, at bjerge er bjerge og floder er floder.

Dan Millman bringer lignelsen op med henvisning til den misforståede alvorlighed, der ofte trives i det spirituelle miljø.

"Vi begynder ofte den spirituelle vej på en munter måde, som et barn, men snart er vi tilbøjelige til at blive for alvorlige på en trist og selvoptaget måde. Vi bør stoppe hurtigst muligt med at tage os selv så alvorligt og begynde at yde et bidrag til verden", siger han og peger på, at vi ofte gerne vil se os selv mere avancerede, end vi reelt er.

"Der er som bekendt selv mestre, som kunne have haft gavn af at gå tilbage til første base og begynde et 12-trins program. De havde nogle gaver og en avanceret forståelse, men deres fundament var svagt, så de endte med at falde. Dén fejl begår mange af os", siger han.

MANGLENDE JORDFORBINDELSE

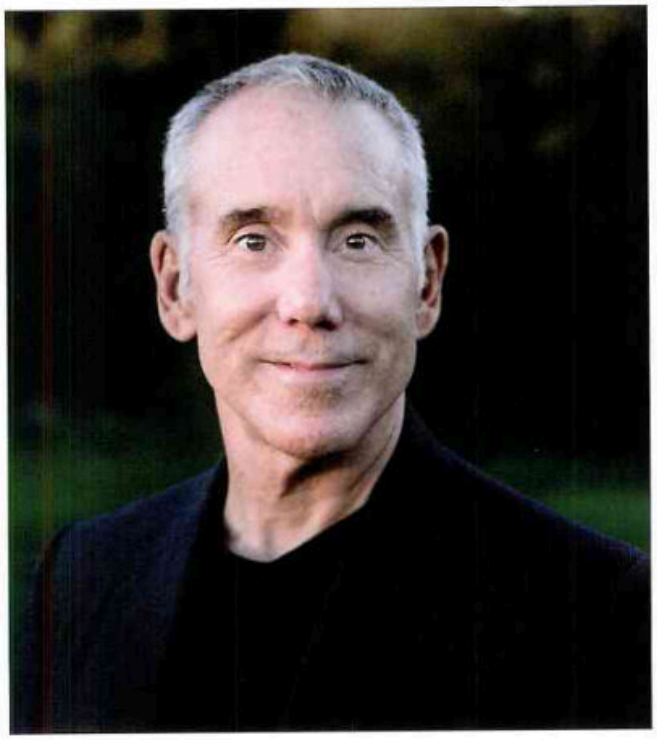
Der er for mange, ifølge Dan Millman, der ønsker at rejse ud af deres kroppe så at sige, før de virkelig er vokset modent ind i dem.

"Det spirituelle liv begynder med fødderne på jorden, ikke hængende oppe i luften. Som Ram Dass sagde engang: "Man kan godt fortabe sig i den kosmiske lyksalighed, men man er stadig ansvarlig for at huske sit postnummer". Der er intet i den spirituelle søgen, der frikender os fra at leve et ansvarligt liv med familie og jobmæssige forpligtelser", siger han.

Mange mennesker i Vesten er blevet desillusionerede over den vestlige tilgang til lykke, oplever Dan Millman.

"De ser på deres forældre og tænker, at de stadig ikke er lykkelige, eller de kigger på sig selv og siger: "Jeg har præsteret alt, og jeg er stadig ikke lykkelig, der må være noget mere". Og så vender de sig naturligt til en anden del af verden – til Østens tilgang til lykke – og på en eller

"This moment is the only thing that matters"
Dan Millman



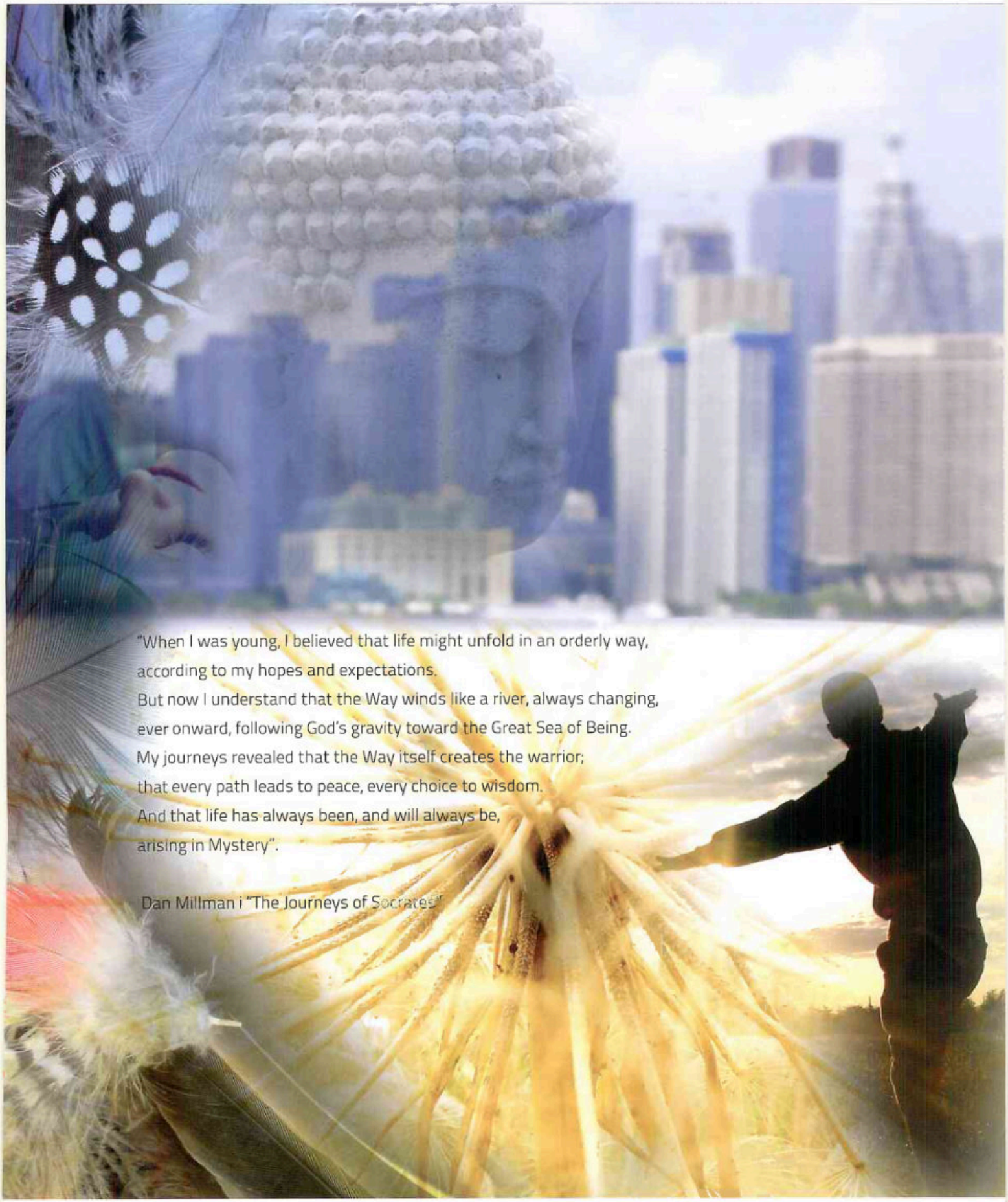
DEN FREDELIGE KRIGERS VEJ

Dan Millman om den fredelige krigers vej:

"Det, jeg kalder den "fredelige krigers vej", indeholder en balance og integration mellem Østen og Vesten, mellem kød og ånd, mellem hoved og hjerte, mellem mand og kvinde. Det involverer at bruge dit daglige liv som din spirituelle skole – bruge mulighederne i de relationer, vi har til andre mennesker, mulighederne i helbred og finansielle relationer til at vokse og lære.

Vi stræber alle efter at leve med et fredfyldt hjerte, samtidigt med at vi har brug for en "krigermentalitet". I første omgang ser det modstridende ud, men medfølelse og mod balancerer faktisk hinanden.

Som fredelige krigere omfavner vi både Vest og Øst, både kød og ånd, både yin og yang, både videnskab og mystik, både fornuft og tro, både logik og intuition".



"When I was young, I believed that life might unfold in an orderly way,
according to my hopes and expectations.
But now I understand that the Way winds like a river, always changing,
ever onward, following God's gravity toward the Great Sea of Being.
My journeys revealed that the Way itself creates the warrior;
that every path leads to peace, every choice to wisdom.
And that life has always been, and will always be,
arising in Mystery".

Dan Millman i "The Journeys of Socrates"

anden måde bliver penge mistænkelige, præstationer bliver mistænkelige, og de vender sig væk, går indad, og det er kun dér svarene ligger. Det er en misforståelse".

KEND HELE DIG SELV

Alle spirituelle traditioner er enige i dette: Kend dig selv! For Dan Millman betyder det, at vi skal se både de lyse og mørke sider, finde værdi i både det selvoptagne, kropslige og i det spirituelle, barmhjertige.

Han har arbejdet med mange hundrede forskellige meditations-former. Han har rejst verden rundt. Han kender de spirituelle traditioner. Han har praktiseret dem. Han har ikke mestret dem alle, men han forstår dem nok til at værdsætte deres styrke og begrænsninger.

"Jeg har fået den gave at kunne kikke dybt, så jeg har opdaget, at uanset om jeg mediterede, betragtede, lavede yoga eller hvad det nu var, så skulle jeg stadig tilbage til det daglige liv.

Både før og efter oplysningen lever vi et praktisk liv. Som zenhistorien fortæller "Før oplysningen: hugge brænde og hente vand. Efter oplysningen: hugge brænde og hente vand", siger Dan Millman.

I sidste ende er der ifølge ham ingen "bedste" måde, ikke nogen bedste bog eller lærer eller religion eller kost eller kampsport eller yoga eller system af motion eller tilgang til at leve.

"Der er kun det bedste for hver enkelt af os på et givet tidspunkt i vores liv. Livet er stadig et eksperiment. Vi har hver brug for at finde ud af, hvad der bedst tjener vores egen vækst og lykke. Det lykkes vi kun med, når du nu spørger mig, hvis vi gør vores hverdag til vores spirituelle øvelsesbane. Vi skal ikke væk fra livet – snarere længere og mere modigt og hengivent ind i det", som han udtrykker det.

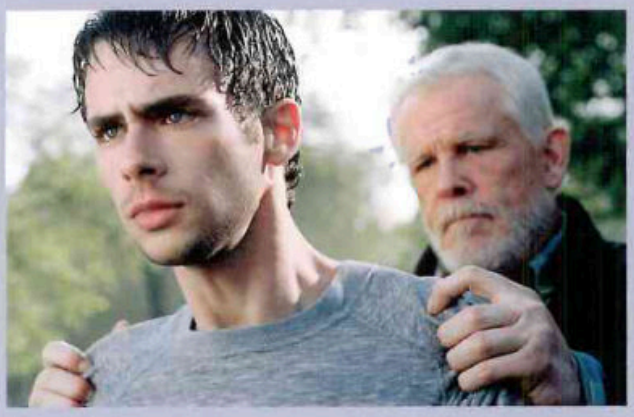
Fakta om Dan Millman

Daniel Jay Millman (født 22. februar 1946) er amerikansk forfatter og foredragsholder. Han vandt som ung Verdensmesterskabet i trampolinspring i London i 1964.
Efter at have studeret og undervist i idræt, coaching og mentaltræning på forskellige amerikanske universiteter, har Millman siden 1980 undervist i, hvad han selv kalder "praktisk spiritualitet". Han har udgivet 17 bøger siden 1979, hvoraf kun en af de første, "Den Fredelige Krigers vej", er oversat til dansk.

Dan Millman og hans kone Joy bor i det nordlige Californien. De har tre voksne døtre og to børnebørn.

Der ligger en halv snes interviews med Dan på Conscius Media Network (Gaiam TV):
http://www.gaiamtv.com/search/gss/dan%20millman

Og man kan finde mere på http://www.peacefulwarrior.com/





Se den på film

Bøgen "Way of the Peaceful Warrior" blev en meget stor succes, da den udkom i 1980. Mange år senere blev den delvist selvbiografiske historie filmatiseret med bl.a. Nick Nolte og Scott Mechlowicz på rollelisten. Filmen skildrer den unge Dan's succesfyldte liv som gymnast i verdensklasse. Hans liv bliver imidlertid knust på et øjeblik i kraft af en ulykke, der koster ham førligheden. Men han møder en vismand, hvor han mindst venter det og ændrer sit syn på verden.

Filmen er udgivet som DVD hos Fønix Musik & Film