



Anmeldelser

Vise ord om livet og (ego)døden

Vi er så forgabte i hverdagens trummerum, at vi let mister overblikket og glemmer de vigtigste ting i livet. Det triste faktum er, at de fleste mennesker spilder deres liv. Bare spørg den australske hjemmesygeplejerske Bronnie Ware (BW). Hun hørte de samme bitre fortrydelser igen og igen hos sine døende patienter. Hun har opsamlet dem i fem punkter:

- 1) Jeg ville ønske, at jeg havde været mere tro imod mig selv.
 - 2) Jeg ville ønske, at jeg ikke havde arbejdet så meget.
 - 3) Jeg ville ønske, at jeg havde haft modet til at vise mine følelser.
 - 4) Jeg ville ønske, at jeg havde holdt kontakten med mine gamle venner.
 - 5) Jeg ville ønske, at jeg havde tilladt mig selv at være lykkelig.
- Imidlertid var BW en meget usædvanlig hjemmesygeplejerske. Hun førte dybsindige samtaler med sine elskede patienter og blev venner med dem. De

fortalte hende om deres liv, og hun hjalp dem til at give slip på deres dårlige venner og tilgive sig selv. Således kunne de i deres sidste stund få en smagsprøve på lykken - og dø i fred.

"Så åbnede Lenny øjnene, så lige på mig og smilede. Men det var ikke min kammerat Lenny, som jeg havde lært at kende. Det var Lenny og hele hans sjæls herlighed. Der var ingen sygdom i hans smil. Det var et smil fra en sjæl, der nu var fri af sit ego og sin personlighed. Det var ren kærlighed, helt fri for alt andet, strålende, glødende og glad."

Men faktisk handler bogen lige så meget om BW selv. Hun fortæller om sin vanskelige barndom, sit omflakkende voksenliv og sin psykologiske og åndelige udvikling. En dag sagde hun sit job op og flyttede på landet. Først var hun lykkelig, men efterhånden væltede alle de fortrængte følelser fra barndommen op i hende, indtil hun var på randen af selvmord. Men hun overlevede og kom



forvandlet ud på den anden side.

"Det var en åndelig død, hvor en del af mig, der havde kontrolleret mig i årtier, døde. Det var også fødslen af et nyt sind, som jeg altid havde haft mistanke om var der, og som var sådan, som jeg ønskede at være." Og: "Det var næsten som at opdage livet for første gang. Aldrig havde jeg følt mig så fri."

En smuk og vis bog, som jeg varmt kan anbefale til alle dødelige. Både til dem, der virkelig spilder deres liv, og til dem, der bare ikke har realiseret deres fulde potentiale.

Carl Bloch

De 5 ting døende fortryder mest, Bronnie Ware, Pressto, 320 s., 299 kr.

Lille bog med stort indhold

Ayurveda er videnskab om livet, Indiens mere end femtusind år gamle holistiske sundhedsforståelse. Allerede her mærker man, at der er tale om noget stort. I en meget komprimeret form åbner Lise Faurshou Hastrup (LFH) en verden af viden om og indsigt i de universelle love, der styrer alt. De synlige aspekter viser sig i vores konstitution som tre grundtyper, doshaerne: vata, pitta og kapha.

Med udgangspunkt i disse doshaer kan man finde sin egen type og således forstå, på hvilke måder man kan holde krop, sind og ånd i balance og opnå sundhed på alle niveauer. Det sker gennem kost, yoga, åndedræt, meditation

og chanting (mantrasang). Alt sammen fint og lettilgængeligt beskrevet.

Det er lykkedes LFH at gøre det komplicerede enkelt bl.a. ved at opstille skemaer, som viser de forskellige typer, og hvordan de afbalanceres ved at minimere eller foretrække påvirkninger bl.a. via vores føde.

Bogen er en lille appetitvækker. Den pirrer nysgerrigheden til at vide mere. Mere inspiration får man i litteraturlisten. Der er også en ordliste, som forklarer de anvendte sanskritord - ayurvedaens fagterminologi.

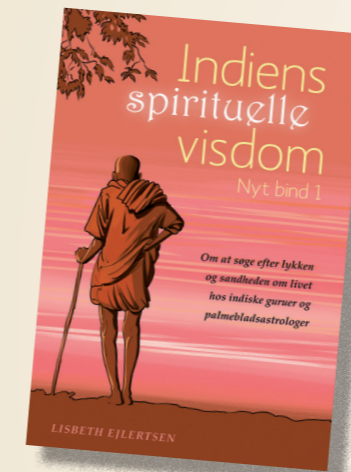
Bogens illustrationer og grafik står Nils Henrik Pedersen for. Det skal nævnes, fordi det er en æstetisk nydel-



se, der understøtter teksten. *Ingelise Hallengren*

Ayurveda for begyndere, Lise Faurshou Hastrup, Tritla, 144 s., ill., 249 kr.

De forbløffende palmeblade



Palmebladsastrologen i Chennai (Indien) får et fingraftryk og vender tilbage fra arkivet med favnen fuld af hundrede eller tusinde år gamle palmeblade. Efter et par spørgsmål finder han de rigtige. Og her står det, indridset for længe siden: hvor gammel Lisbeth Ejlertsen (LE) er, hvad hun hedder (også det indiske navn, hun har fået et par uger før), forældres og søskendes navne m.m. Desuden hendes fremtidige skæbne og endnu flere oplysninger. Absolut et vendepunkt i hendes liv.

Jeg er som læser ved at falde ned af stolen af forundring.

Som uddannet civilingeniør på jagt efter livets mening var LE rejst til Indien og havde besøgt Ganapati Swamiji, Sai Baba, Amma og Poonjaji (Papaji) for at finde en guru, der kunne hjælpe. De havde kvalitet, men rørte ikke hendes hjerte tilstrækkeligt. Så tilbage til Dan-

mark - og her mødte hun sin guru, Rajagopalachari (Chariji) fra Sahaj Marg! Endelig den, hun havde søgt. Vi læser derefter en del om, hvordan Sahaj Marg (alias Heartfulness) fungerer, og mere om Chariji.

Bogen indeholder en kort introduktion til indiske begreber og er i det hele uhyre omhyggelig med alle oplysninger - LE er ikke ingeniør for ingenting. Hvad er en guru? Hvordan finder man en? Hvad med fupmagere? Og mange flere spørgsmål besvares.

En absolut anbefalelsesværdig skildring af en sindets rejse. Bind 2 om forholdet til Chariji udkommer her i efteråret.

Jesper Ovesen

Indiens spirituelle visdom (nyt bind 1), Lisbeth Ejlertsen, FlowLab, 284 s., 230 kr.

Andre nyudgivelser

Bøger:

Når diagnosen er brystkræft, Inge Kellermann, Hovedland, 384 s., ill., 299 kr.

Jeg tør godt! - Lær at stå ved den du er, Martin Advait Kirkevang, StayTrue, 200 s., ill., 199 kr.

En aften trådte Jesus ind i min stue, Jørgen Braren Lauritzen, Braren, 163 s., 225 kr.

Kundalini - Guddommelig energi, Guddommelig liv, Cyndi Dale, Bogan, 324 s., 300 kr.

Dit selvhelbredende sind, Mette Louise Holland, EC Edition, 220 s., ill., 250 kr.

Den medicinske seers kostguide, Anthony William, Borgen, 376 s., ill., 350 kr.

Fra selvfed til selvfed, Birte Christiansen, Skriveforlaget, 124 s., 160 kr.

Kong Pukkelrygs saga - En rejse fra hoved til hjerte, Ingvar Thyge Christiansen, Kahrius, 144 s., ill., 220 kr.

Den særligt sensitive, grønne bold starter i skole (børnebog), Marie Elisabeth A. Franck Mortensen, CreativeSpaces, 36 s., ill., 160 kr.

Mod - til at være dig, Kissar Paludan, Turbine, 301 s., 250 kr.

Kærlig hilsen Tante Agathe - Depressionsbehandling uden medicin, Gunnar Hatt, Egolibris, 153 s., 160 kr.

Moder Maria's bog, Ena Thylstrup (fl. 21 16 43 55), 159 s., 120 kr.

Vejen til hestens hjerte - og dit eget, Marianne Florman & Mathilde Denning, Turbine, 160 s., ill., 250 kr.

Jeg døde for at vågne op, Rajiv Parti, Borgen, 269 s., 240 kr.

Kundalini - Den skjulte virkning af bøn, meditation og yoga, Lis Høyer, Kahrius, 138 s., 148 kr.

Labyrinten og det blåviolet bjerg (spirituel roman), Flemming Knudsen, Mellemegaard, 380 s., 180 kr.

Køb bøger, film og musik via www.nytaspekt.dk

Hvem styrer dig?

Fandt du David Perlmutter's bog *Hjernenens nye liv* (2015) interessant? Så vil Emeran Mayers nye bog bringe dig langt videre i forståelsen af, hvordan tarmens milliarder af mikroorganismer kommunikerer med hjernen og immunsystem og dermed skaber sygdom eller sundhed.

Generel inflammation i kroppen - begyndende i tarmen pga. bestemte mikrobers aktivering af immunforsvaret ved indtagelse af animalsk fedt, pesticider m.m. - er for de fleste mennesker med vestlig livsstil "begyndelsen til enden". Det er et emne, som i disse år optager forskere over hele verden.

Bogen gør klart, hvor enestående hvert individs indre univers/tarmflora er sammensat, og hvad denne ærefrygt-indgydende virkelighed indebærer: Vo-



res opfattelse og tolkning af verden omkring os er underlagt de mikrober, som lever i os.

At "stole på sin mavefølelse" er mere end et sjovt udtryk. Det bygger på erfaringsdannelse. Og der er grunde til basale følelser, humørsvingninger, smertetærskler, angst, stress, glæde og tilfredshed!

Glæd dig! Her nyvurderes alt fra undfangelse over drømme til bortgang. Og også neurologiske sygdomme som Alzheimers og Parkinson bringes under lup.

Kan læses som en spændingsbog! *Birthe Straarup*

Sund mave - klart sind, Emeran Mayer, Borgen, 293 s., 300 kr.