

Et arbejde som handler om mennesker og livsglæde.

Biografiarbejde kan beskrives som en søgen og en øvelse i at finde livets mening.

Det opstår i menneskehjerter, ud af overbevisning om at livet selv, og alle menneskers liv er af vigtighed, og at hændelser og forløb i vort liv vil vise os sin mening, hvis vi lærer os selv at observere dem.

Her kan man øve sig i livets lærende situationer. Biografi = levnedbeskrivelse (iflg.leksikon).

Livet konfronterer os med lærende situationer, og ved at beherske/ bevidstgøre disse beforder vi vor egen personlige udvikling.

Disse situationer og forløb er vore skæbneveje, og vi kan blive ledt til meget dybe selverkendelser ud af den måde skæbne udfolder sig.

Det er **ikke** et spørgsmål om at tro på skæbne, eller at hænge fast i fortiden.

Derimod er det en læreproces for voksne, som giver os, at vi kan blive bedre til at styrke og udtrykke vort eget liv, sådan som det udfolder sig.

Det er ej heller en terapi, skønt dette arbejde ofte er helsegivende.

Egne oplevelser er, at dette arbejde giver en dyb, sund kraft og indsigt. Når forestillinger fra fortiden kan finde sin forvandling og forløsning vokser en livgivende frihed frem i det indre. En frihed som vi ved er den ægte, og som åbner for det som kommer os i møde fra fremtiden. Vi kan møde andre med ny åbenhed, imødekommenhed og en større fordomsfrihed, samt en sans for livets daglige forunderlige mirakler.

Det betyder jo ikke, at vi ikke har udfordringer, vanskeligheder og prøvelser alligevel. Det har vel de fleste, stadig. Og vi indser, at i vore vanskeligheder ligger netop indholdet af vore særlige opgaver og muligheder. Stærkere bliver spørgsmål som:

- Hvem er jeg, egentlig?
- Hvorfor er jeg her?
- Hvad er min sande livsopgave?
- Hvordan kan jeg medvirke, hvordan bidrage?

Vi prøver at adskille de indre og de ydre omstændigheder. Hændelser, temaer og relationer som bygger vor historie, begynder at fortælle deres mening. Et nyt niveau af interesse for andre, idet vi indser hvordan vor udvikling er forbundet, bliver til nye spørgsmål:

- Hvem er du?
- Hvem er vi?

Selvudvikling og social udvikling opleves som to sider af samme aktive tanke og handling.

I praksis arbejder vi i en mindre gruppe, og er hinanden til ny inspiration og indsigt. Vi udveksler og deler. Når vi objektiviserer vore oplevelser, og gør relaterede konkrete iagttagelsesøvelser, sætter vi processer i bevægelse i vort indre, og forvandling kan komme til stede.

Vi øver vore forskellige sanser, f.eks. vil en øvelse i at beskrive en genstand, nøjagtig som den fremstår, skærpe vor sans for sandhed. Det kan jo glædeligt overraske en selv, at andre ser det jeg ikke selv har øje for. Ligeså kan ny indsigt og oplevelse blive til gavn i en ”at lære sig at lytte øvelse”. Øvelser som også styrker koncentration.

Kunstneriske øvelser, f.eks. malende, kan være mere individuel udviklende, og understøtter arbejdet.

I situationen, og i det tilrettelagte forløb, opstår de hjertelige forhold, som viser hvordan arbejdet stadig kan vokse.

Eurytmi, som er bevægelse, er også en meget livgivende måde at samarbejde og klargøre arbejdet på. Eurytmi indeholder mængder af øvelsespotentialer. Deltagere har mange og righoldige oplevelser ved de samarbejdende øvelser, som også udveksles og deles med hinanden.

Sådan kan hver arbejdsituation eller workshop, have mange forskellige kreative og legende øvelser.

I fællesskab og individuelt, som uddyber og praktiserer arbejdet.

At arbejde med vor biografi og lytte til andres, betyder at vi træner vor tænkning så den kan gro og blive det den er i sin sande essens: en aktivitet ud af kærlighed, klar, varm og direkte, som er i stand til at se dybt ind i hjertet af ting, og som gør os i stand til at møde andre med tolerance og interesse.

Vivian Thorborg
www.lysengen.dk