

Kris leder till andligt uppvaknande

För många innebär kris ett andligt uppvaknande. För hälsovetaren och författaren Henrik Beyer var det en diffus känsla i kroppen, sömnlöshet och en relationskris mitt i karriären som väckte de stora livsfrågorna. Han har inte blivit "frälst" men vill efter sitt andliga uppvaknande visa andra vad han kallar "icke religiösa människor" hur man kan inkludera spirituella frågor i sitt liv.

Text Katarina Johansson Foto TZR Photography, Privat



NAMN Henrik Beyer.
ÅLDER 49 år.
STJÄRNTECKEN "Klassisk" kräfta.

FAMILJ Dotter, flickvän och ex-fru.

BOR Göteborg.

YRKE/GÖR Hälsovetare.

DOLD TALANG Högekänslig (fast det kan vara en akilleshäla ibland också).

AKTUELL MED Bockerna "Hur andlighet kan stötta dig i livet" och "Vad tror jag på, egentligen?".

KORT
OM
HENRIK

Hälsovetaren och författaren *Henrik Beyer* har skrivit ett antal populärvetenskapliga böcker om hälsa, träning och personlig utveckling. För ett par år sedan blev det också lite till hans egen förvåning en bok om andlighet. Anledningen var att han själv genomgick ett andligt uppvaknande i samband med en relationskris.

Henrik Beyer, som ger ut böcker på eget förlag, insåg senare att han ville rikta sig lite mer mot vad han kallar "icke religiösa människor" och skrev om boken med ungefär samma innehåll fast lite mer "avskalat" och med den talande titeln "Vad tror jag på, egentligen?" (2022).

- Boken "Vad tror jag på, egentligen?" riktar sig till vad som kan kallas sekulära människor eller de som inte är så belasta eller erfarna inom spiritualitet, säger Henrik Beyer. Det är en bok som man kan sätta i händerna på en "skeptiker" eller en person som

precis har öppnat upp för andliga frågor eller intressera sig för området. Jag sökte svar inom religion, mysticism och vetenskaplig forskning och vill med boken dela med mig av det som jag funnit. I boken varvar jag detta med avsnitt från min egen livsberättelse, framför allt relationskrisen och hur den starkt bidrog till mitt andliga uppvaknande. Att göra boken mer personlig var inte tanken från början utan det växte fram under processen.

FÖR HENRIK BEYER handlar spiritualitet främst om att ställa stora livsfrågor.

- Jag skrev boken som ett svar på mitt eget sökande i stora livsfrågor om mening i och med livet och kopplar det till bland annat relationer, kärlek, döden, drifter, sex och livsstilsvanor. För mig handlar spiritualitet om hur vi relaterar till de stora livsfrågorna, oss själva och våra tillkortakommanden i det inomvärldsliga livet. Det handlar om vad just jag behöver för att utvecklas som människa och vad som är meningsfullt för just mig.

MATERIELLT SETT VAR

Henriks liv framgångsrikt när det krisade. Han hade gjort karriär inom sitt yrkesområde hälsovetenskap, arbetat för Världshälsoorganisationen (WHO), författat åtskilliga böcker inom hälsa, träning och personlig utveckling, bildat familj och arbetat hårt för att få en vältränad kropp.

- I mitt tidigare liv fokuserade jag mycket på vad jag själv skulle prestera. Jag kontrollerade och planerade min vardag i detalj och följde slaviskt rutiner för att nå mina mål och bli framgångsrik. Livet var med andra ord ganska förutsägbart och egodrivet. Arbete och hög intellektuell stimulans ger mig mening i livet men jag behövde också ett annat sätt att förhålla mig till min existens på ett djupare plan. Jag såg mig inte alls som spirituell före jag skrev boken. Jag identifierade mig som akademiker och kände mig trygg i den världen som styrs av vetenskaplig beprövad evidens, men den gav mig inte svar och det som jag behövde när mitt liv krisade.



” Det har blivit väldigt viktigt för mig att nå ut med de här frågorna, inte för att leverera några svar utan för att våga reflektera över dem.

VAD VAR MEST utmanande för dig när du förlorade kontrollen och tryggheten i det välkända?

- Det jobbigast för mig var att i uppbrottet med min dåvarande fru plötsligt bli ensam. Jag tvingades helt enkelt in i mitt eget varande. Jag kände ”nu händer något viktigt” och att jag måste utmana mig själv genom att dyka ned i de stora livsfrågorna. Det händer något under processen i att undersöka dessa stora frågor och det är det som jag vill dela med mig av. För mig handlar det inte om att leverera några svar utan om att våga ställa frågorna till sig själv, framför allt frågan ”Vad tror jag på, egentligen?”. Jag hade ingen aning om vad det skulle bli när jag började skriva, men jag tillät mig att vara i ovissheten. Som erfaren författare förlitade jag mig också på skrivprocessen.

VILKEN ÄR DEN främsta insikten som ditt andliga uppvaknande givit dig?

- Det är att våga lämna över mig till ”något annat”, säger Henrik tveklöst.

Vad är det som du menar att du överlämnar dig till? ►



Vad tror jag på, egentligen?

Enligt Henrik Beyer är detta den viktigaste spirituella frågan människor behöver ställa sig.

Vad är "något annat" för dig?

- Jag tror inte på Gud, eller jag vill inte använda det ordet, utan använder ord som universum eller kärlek. Det känns mer neutralt för mig. Det handlar om min relation till Gud och mig själv och jag har valt att inte dyka ned i det. I vårt samhälle kan många människor säga att de tror på "något" men det är för de flesta "något annat" än att tro på Gud. Jag är mer konkret i mitt tänkande och ville veta mer specifikt vad det är som jag tror på. Att söka och ställa stora frågor som dessa är spiritualitet för mig, inte hårt hållna strukturer, starka övertygelser eller olika skolor. Jag menar att vi "icke-religiösa människor" kan hitta svar på de stora livsfrågorna genom det sätt vi ser på livet.

- Syftet med boken är att tydliggöra hur dessa frågor kan stötta oss i livet och att våga ställa dem i stället för att av rädsla fly in i något annat. Boken har varit en värdefull resa för mig och jag tror att den kan hjälpa andra människor också, framför allt människor som har den här diffusa känslan av att något skaver, att de "har allt" men att det ändå är något väsentligt som saknas.

” Det spelar ingen roll hur många självhjälpböcker man läser om man inte också jobbar med sig själv. Det är som att läsa en bok om styrketräning och tro att man får en starkare kropp av det!

DET ÄR OCKSÅ med tanke på målgruppen som Henrik Beyer undviker ord som Gud i boken. Omväxlande används begreppen andlighet och spiritualitet men främst det senare.

- Både ordet Gud och andlighet är laddade begrepp, i alla fall för folk i allmänhet, menar Henrik Beyer. Gud associeras vanligtvis till religion och något som man kanske inte känner tillhörighet med. Andlighet kan låta flummigt och innehåller ordet ande som kan vara suspekt för en del. Spiritualitet kan upplevas mindre "farligt", även om det betyder samma sak. Spiritualitet blandas dock ibland ihop med spiritism, som handlar om tro på andar och att tillvaron är besjälad. Dessa skillnader behöver jag inte sällan förklara för bekanta och människor som jag möter. Den stora faran är alltså att andlighet kan upplevas väldigt luddigt och skrämmande bort "sekulära" läsare. Ord som Gud kan få dem att backa direkt. Att ställa frågor kan vara ett sätt att komma runt detta, fast något måste man ju kalla det och det är svårt att hitta lämpliga begrepp.

HUR KAN ANDLIG eller spirituell brist visa sig menar du?

- Att exempelvis tycka att man har allt och borde vara lycklig men ändå har en gnagande känsla av saknad och längtan till något större och

som materiell och världslig framgång inte kan tillfredsställa. Det kan yttra sig som oro, ångest eller depression, eller som en diffus känsla i kroppen i kombination med sömnlöshet som det gjorde för mig. Den diffusa känslan att något inte är bra utan att kunna sätta fingret på vad det egentligen är, är ett "wake up call". Poängen är då att inte fly och exempelvis surfa på telefonen utan att våga möta detta diffusa och ställa de stora frågorna. Det handlar heller inte bara om något intellektuellt utan att våga möta känslorna i kroppen, att våga gråta. Det spelar ingen roll hur många självhjälpböcker man läser om man inte också jobbar med sig själv. Det är som att läsa en bok om styrketräning och tro att man får en starkare kropp av det!

HENRIK BEYER ÄR också kritisk mot andlighet och menar att det har blivit en "egoresa". Vissa menar att ett "andligt ego" är en produkt av spirituell materialism, det vill säga att använda andlighet för att tillfredsställa egot. Hur ser du på det?

- Jag har kommit till insikt om att jag, eller människan, behöver egot för att fungera i dagens samhälle. Personligen behöver jag egot för att fungera i vardagen, jag kan exempelvis behöva identifiera mig som hälsovetare och som en fysiskt vältränad person. Vi behöver däremot vara

medvetna om att vi har ett ego och vara uppmärksamma på när det är egot som driver på, exempelvis att ha en lyxig bil på garageuppfarten eller den ultimata kroppen. Det senare, som jag kallar "hälsans hägring", har jag skrivit mycket om i mina tidigare böcker. Jag menar med andra ord att vi behöver förhålla oss till egot och inte "lösa upp det" som vissa andliga ledare framhåller. Lek med egot och dessa saker! Så länge som det inte sårar eller skadar någon annan och om man finner mening i det. Egot kan dock aldrig leda oss hela vägen fram.

HENRIK BEYER HAR också fått en annan stor insikt under processen.

- Jag kan lägga oerhört mycket kraft på att söka svar i litteratur men det kommer ändå tillbaka till mig själv. Det finns heller inget enhetligt svar utan mängder av olösta frågor som är en del av det mänskliga sökandet efter mening och mönster. Det är snarare själva sökandet och processen som är svaret. Spiritualitet är som ett stort hav med en horisont som skymtas men inte kan nås eller ge några definitiva svar. Det har blivit väldigt viktigt för mig att nå ut med de här frågorna, inte för att leverera några färdiga svar utan för att våga reflektera över dem. Att vattna det spirituella fröet som finns i alla människor.

SPIRITUALITET INGÅR också i WHO:s riktlinjer. Hur tycker du att människor genom sin livsstil kan odla mer spiritualitet i sina liv?

- Genom att skapa mer spirituella och hälsosamma rutiner i sin vardag. Det kan vara små men betydelsefulla vanor som att bygga upp en harmonisk morgonrutin, vistas regelbundet i naturen eller meditera om det fungerar för dig. Det kan också vara fysisk träning, såsom vindsurfing är för mig.

HUR SER DU PÅ meditation?

- Mitt förhållande till meditation är hat/kärlek, småskrattar Henrik. Jag tycker inte att meditation räcker till när livet krisar, i alla fall inte för mig. För mig är inte medveten närvaro det slutgiltiga svaret, vilket också var en anledning till att jag skrev boken. Jag har mediterat mycket i omgångar. När jag bodde i Australien var jag aktiv inom en buddhistisk rörelse och skulle jag välja någon religion skulle det vara buddhism, men inte heller buddhismen har alla svaren. Ibland behöver man som jag ser det också släppa taget om inåt-sökandet. För mig är det minst lika tilltalande att vindsurfa som att meditera. Det fysiska, vind och vågor, tvingar mig till medveten närvaro. Det ger också en känsla av att vara större än mig själv, säger Henrik avslutningsvis. 😊

Vinn!

Free lottar ut 3 exemplar av boken "Vad tror jag på, egentligen?" i samarbete med Henrik Beyer. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



Plus mer

www.henrikbeyer.se

Några böcker skrivna av Henrik Beyer:

"Hur andlighet kan stötta dig i livet" (2021). "Vad tror jag på, egentligen?" (2022).

"Hälsobalans – självmedkänsla och balans i mat- & motionsvanor" (2020).



Kom igång med tarot

SOMMARRABATT 10% PÅ ALLT!

Ange kod **FREE2307** (gäller t o m 2023-08-31)



Välkommen till *Tarot Original 1909* av Arthur Edward Waite och Pamela Colman Smith. Detta är 1900-talets mest välkända tarotlek och den första som massproducerades. Boxen inkluderar en bok i fyrfärg av tarotexperten Sasha Graham som tolkar bildernas andliga och psykologiska innebörd utifrån Waites ursprungliga förklaringar.

🇸🇪 Tarot original 1909 SET, 399,-

BOK (189,-) och LEK (249,-) finns även att köpa separat

TAROTshop
www.tarotshop.se