

BENGT
kan konsten
att leva
i nuet



Det här är Bengt:

Ålder: 43 år.

Familj: Sambon Jaana Suorsa och sonen Robin 16 år.

Bor: I Åtorp i Degerfors kommun.

Arbetar med: "Att vara den jag är, där jag är". Bengts verksamhet Radiant Bliss and Peace innefattar bland annat livscoachning, närvarocoachning, retreat.

Motto i livet: "Lev, förkroppsliga och återspegla Sanningen om dig själv så att Sanningen om dig själv kan bli igenkänd av allt och alla".

Om andlighet: "Andlighet för mig är att leva som levande förkroppsligad medveten närvaro av Ljus, Kärlek och Frid".

Kontakt: Du kan nå Bengt Fridstråle på 070-588 95 37

Hemsida: www.radiantbliss-andpeace.com

Didgeridoo

är meditativt och
avstressande

Det finns olika sätt att vara i nuet och leva i fullständig närvaro. För Bengt Fridstråle har andligheten varit självklar sedan han var barn och med öppet sinne har han gjort sin inre resa. Men ett viktigt redskap på vägen är ett uråldrigt, australiensiskt blåsinstrument – didgeridoo. Toner att meditera till.

TEXT OCH FOTO: STINA JOHANSSON

Som ett ljud alstrat av naturkrafter. Eller en humla. Någon dirigent behövs inte. Inga noter. Frihet. Det är känslan som kommer när instrumentets låga, vibrerande ljud fyller lokalen.

– Jag tänker inte på någonting när jag spelar, jag blir ett med ljudet som fortplantar sig genom instrumentet. Det är som om tid och rum försvinner.

I en inspelningsstudio i Laxå sitter Bengt Fridstråle med korslagda ben och spelar didgeridoo. Intresset föddes för över 15 år sedan då han, inspirerad av Midnight Oil, gick en kvällskurs. Efteråt var han fast. Han berättar att det djupa, dovt vibrerande ljudet kan hjälpa till att lösa upp fysiska och psykiska energispänningar. Precis så som instrumentet sedan urminnes tider har använts av aboriginerna.

– När man är i fullständig närvaro, då finns inga idéer eller tankar. Man möter det som är utan att värdera eller döma.

Den häftigaste spelning han hittills varit med om, ägde rum på en personalkonferens i Dovrasjödalen i Närke. Långt in i skogen, invid branta bergväggar, släppte han loss tonerna från didgeridoo och lät dem forsa fram längs efter inlandsisens formationer.

Med bergväggar som var 30-40 meter höga blev det som en resonanslåda. Ljudet var fantastiskt och känslan obeskrivlig.

Att spela didgeridoo ensam och inte i grupp, upplever Bengt som meditativt och avstressande.

– Känslan av lycka och gemenskap finns med mig oavsett om jag är med andra eller om jag är ensam.

– När man spelar i grupp så delar man en ljudupplevelse. När man spelar ensam är man beroende av det som skapas i nuet, det ger en djup upplevelse av närvaro.

Från att tidigare i livet ha varit aktiv inom



flera olika lagidrotter, till att nu vara hängiven det mer själsliga, tycker Bengt att kontrasten är märkbar.

– Idrottande innebär för de flesta att nå någon form av resultat. Jag vill vara mer närvarande i nuet och inte bunden av resultat som ligger i framtiden.

Han var inte mer än fem år gammal när han fick sitt första andliga uppvaknande. Efter en hjärnhinneinflammation blev halva kroppen förlamad, från midjan och neråt, under ett antal dagar. Att komma tillbaka till livet som frisk och rörlig blev ett uppvaknande som förändrade barnets syn både på sig själv och på livet, väckte hans spontanitet, nyfikenhet och livsglädje. Och skänkte en känsla av frid.

Under ett stort antal år har han arbetat med att stödja andra människor i deras utveckling. Det andliga uppvaknande från barndomen tog ordentlig fart på 90-talet och är idag en viktig ingrediens både i hans arbete och i det privata livet.

– När jag fick barn blev känslan av närvaro så påtaglig.

– Vad jag strävar efter är inte utveckling utan mer en avveckling av begränsande tankar och föreställningar om mig själv och andra. Och livet i stort. Att se den perfektion som finns här och nu och låta det få ta mer plats i mitt liv. □

Fakta om didgeridoo:

Didgeridoo är ett uråldrigt australiskt blåsinstrument, traditionellt spelat av aboriginerna. Det består av ett långt trårör som kan ha ett vaxmunstycke.

En "äkta" didgeridoo ska vara urholkad av termiter, men även fabriksborrade didgeridoos förekommer.

Didgeridoo producerar genom läppvibrationer en låg bordunt, som man sedan utökar med ljud man gör med stämbanden eller tungan.

När man spelar didgeridoo ska man helst använda sig av cirkulationsandning.

Traditionellt är det bara män som spelar didgeridoo.

Källa: Wikipedia

Lyssna!

Är du nyfiken på hur didgeridoo låter? På YouTube på nätet finns många möjligheter att lyssna. Gå in på YouTube och sök på "didgeridoo" så får du träffa på både korta och lite längre musikstycken.

