

Stop kampen og mød dig selv med egenkærlighed

Hører du din indre stemmes hviskende fortælling?

Jeg sidder stille reflekterende i min stue. Smager på den krydrede vin i mit glas. Ser på blomsterne der står på bordet foran mig, imens jeg lytter – virkelig lytter. Dels kan jeg høre drengelatter (fra sønnens værelse). Lydene blandes med et musikstykke, som i mine ører skaber en særlig stund. Det klinger smukt (Disturbed spiller: "The Sound of Silence"). Disse lyde hører jeg samtidig med, at jeg lytter til mine sansninger.

For mig er sådanne stunder magiske. Stunder hvor jeg lytter til toner, til naturens lyde og til mine indre fortællinger. Fordybet og i *ren væren*.

Jeg mærker hvordan mine sanser skærpes, roen sænker sig og hver en celle i mig virker mere levende.

Der var engang, at det for mig var rigtig svært at bevæge mig dybt ind i mine indre svar. Dengang var jeg i live, men jeg levede ikke sådan fuldt og helt i overensstemmelse med den, jeg er. Jeg var virkelig styret af kontrol, kamp og flugt. Mit forsvar var i beredskab og kampen handlede om, at kontrollere og styre mine følelser. For alt i verden måtte jeg undgå, at mærke, smerten, sorgen, tabet og LÆNGSLEN inden i mig. Længslen som dybest set handlede om at genfinde tilliden til mig selv og til livet.

I dag er kampen og flugten ikke længere central for mig. Derimod er indre balance, egenkærlighed, livsglæde og nysgerrighed virkelig vigtig.

Samfundspres

I vores samfund er rigtig store del af mange menneskers arbejds- og privatliv bygget op omkring ydrestyrede værdier. Derfor er ord som "ta` dig nu sammen, du skal, du bør, du er nødt til" med til, at understøtte og fjerne os fra at mærke vores grænser, vores behov og det, som skaber sand mening inden i og dermed også udenpå.

ER DU STYRET AF EN INDRE DOMMER, DER FORHINDRER DIG I AT MÆRKE HVAD DER ER SANDT FOR DIG?

Når vi har mødt smerte i livet, har oplevet svigt, tab, undertrykkelse, overgreb og/eller har traumatiske oplevelser med os i livet, så er nervesystemet og den kropslige reaktionstrang med til at styre og fastholde os i et usundt og begrænsende reaktionsmønster. Vores forsvar har travlt med at leve op til dets navn og vi kæmper, flygter eller fryser i en tilstand, som fylder os med forskellige kropslige og nervemæssige reaktioner.

Måske oplever vi en træthed, som vores indre dommer ubevidst kalder for DOVENSKAB. Sandheden kan være, at du er inderligt TRÆT, fordi du overhører kroppens signaler og har mere travlt med at tilfredsstille og lade dig styre, af alle andres behov, fremfor at se kærligt på dine uopfyldte og undertrykte behov.

En anden måde hvorpå, vores forsvar kæmper: Vi kan ha` voldsomt travlt med at løse opgaver, præstere og søge anerkendelse, uden for os selv. Vi kan løbe så stærkt (I flugten væk fra vores følelser) at vi til sidst oplever at vores nervesystem kollapser.

Når vi stille, nænsomt og respektfulgt bliver mødt, set og forstået, først og fremmest af os selv, så vækster vi på smukkeste vis. Når vi oplever hvad en kærlig hånd i ryggen kan gøre for os og tager imod de spejlinger, som er grobund for al vækst, så sker bevægelsen igennem smerten og mod frihed og fred.

Start rejsen

Det er nødvendigt at udskifte kampen, med en nænsom bevægelse, skabe møder der beroliger vores nervesystem og forbinder os til vores fundament og vores kerne. Det er nogle af de skridt, der hjælper os til, med selvkærlige skridt at finde vej og udskifte kampen og i stedet være mere lydhør og responsvillig. Derved er det muligt at finde rodfæste, mærke egne grænser, behov og finde vej igennem smerten.

Finde hjem i den vi dybest set er.

Rigtig god rejse til dig, som er på vej!

Bedste tanker fra

Charlotte Østerbæk