

# Større indsigt – store udsigt

Af Roxana Kia

”Jeg ser på min ven. Han står her nu og siger: ”Jeg opgiver. Har ikke noget at miste.” I det øjeblik ser jeg en lille gnist tændes i hans øjne. Der spreder sig en ro over hans ansigt. Langsomt, åbner blikket sig, som har han fået øje på noget”.

Vendepunkt. Hans forhold til udfordringerne skifter karakter. Et menneske, som er vant til at have kontrol, giver helt slip og omfavner det der kommer. Alt er nulstillet. Ny spiren til liv rejser sig, den helt særlige spæde kraft, som indeholder al klarhed, alt mod, al vilje.

Nu finder han vej. Nu ved han hvad han skal. Ikke i hovedet endnu, men i sit hjerte. Ikke fordi han søger, men fordi den dybe accept af livet er vokset ind i hans tillid. Vejen lå der hele tiden. Nu ser han den, fordi han har givet slip og accepterer.

Han er på vej hjem nu. Et hjem som altid har ventet på ham.

Der voksede sig en tillid frem i det øjeblik, han gav slip. En tillid uden erfaringer. Bare ren tillid. I tomrummet findes altet.

**Vildfarelse i skoven** Min ven fortalte mig, at han havde det som om, at han var gået ind i en stor skov og at han var faret vild. Han ledte efter vejen ud af skoven og hver gang han gik i en retning, så havnede han altid tilbage til sit udgangspunkt. Han gik i ring. Uanset hvilken retning han valgte, havnede han tilbage til det sted. For hver gang han gik i en retning for at finde vejen ud og havnede tilbage igen, mistede han kraft og mod. Til sidst vidste han ingenting og stod fastfrosset på det sted, som han konstant søgte væk fra. Han vidste, at han skulle tage et skridt i en retning, men han gjorde det ikke. Han var frosset fast. Det gav ikke mening at prøve mere. Han stod i et tomrum med en kæmpeskov omkring sig og ingen værktøjer til at finde vej ud, for at finde hjem.

Jeg blev meget optaget af denne beskrivelse af et bevidst menneske, der farer vildt. Jeg kan selv genkende vildfarelserne. Denne smertefulde rejse i uvisheden, hvor alt der en gang fungerede og alle ens referencerammer er væk. Det som var ens virkelighed, er blevet til en illusion. Her, i det øjeblik, hvor alt er prøvet, kampen er kæmpet uden resultat, drømmen og klarheden er som en klar og alle forsvarsmekanismer raser og det eneste der er tilbage er at overgive sig.

*Vi har oplevelser. Erfaringer. Spor bliver sat. I følelser. I krop. I hjerne. I tanke. Vi gentager. Eller noget der ligner. Sporet vokser til et mønster. Tanker bliver til tankemønstre. Erfaringer former sig ind i vores adfærd.*

**Det originale - kilde til indre tilfredshed og personligt aftryk i verden** Tænk på dine nærmeste venner og veninder. Tænk på nogen du ser op til. Tænk på nogen, som inspirerer dig. Tænk på nogen, som du elsker. Hvad er det ved disse mennesker, som rammer dig?

Det vil for det meste være noget, som er særligt ved dem. Noget de er, udstråler eller står for, på hver deres helt egen måde.

At dyrke ens særlighed, er ikke kun en indre tilfredshed, men også en gave for andre. Når det særlige udspringer af vores originalitet, er der en samstemmighed mellem dem vi er, dem vi lever som og udtrykker os som i verden.

**Bevidsthed – en landingsbane for sjælen** Kraften i øjeblikket. Mit udsyn til omverden bliver større, når jeg har kigget ind i mig selv og efterfølgende kigger ud igen. Jo mere jeg er i kontakt med min originalitet, jo mere jeg handler i tråd med denne originalitet, jo større indre tilfredshed.

Min erfaring er, at det at blive bevidst om sin originalitet, er en meget livgivende indre rejse. Originaliteten, en form for kilde til overskud og frihed.

For fem år siden besluttede jeg mig for, kun have fokus på det ekstraordinære i mennesker. Det blev en meget kraftfuld beslutning i mit liv og jeg udforsker konstant min evne til at gøre det. Alt andet er for mig spild af tid. Beslutningen har i stor grad forandret min livskvalitet og mine relationer og den har åbnet op for nye, overraskende dimensioner. Denne bevidsthed har givet mig mere plads til at være mig i mit liv, til gavn for andre.

Bevidstheden kan ses som en landingsbane for sjælen. Jo mere jeg kan udvide denne landingsbane, jo større del af sjælen kan få plads til at lande. Som menneske, hvor sjælen har fri adgang, bliver det nemmere at være den jeg egentlig er. Min erfaring er, at den vi er blevet til, sjældent er i nærheden af den vi er. Med den vi er, mener jeg der, hvor vi mærker, at vi er autentiske, ærlige, frie og vitale. Der, hvor vi lever og handler ud fra vores originalitet, det som netop adskiller os fra alle andre. Der, hvor vi byder ind med vores unikhed i et fællesskab og føler en ægte værdi af at være netop os.

Når min originalitet kan få lov at udfolde sig frit, har jeg en direkte kobling til livsgnist og glæden over at leve mit liv. Jeg får et større udsyn og kan rumme mere, uden at gå på kompromis med det, som er vigtigt for mig.

Den frihed at være sig selv, komme hjem til sig selv og sin særlighed, er en form for selvkærlighed, som skaber et indre overskud. Når jeg har overskud, er det meget nemmere at håndtere udfordringer, at være i relation til mig selv og på en gavnlig måde, dele det jeg har med omverden.

Igen og igen ser jeg, hvor ofte mennesker går på kompromis med deres dybere værdier og unikhed. Det er som om, vi lever i en kultur, hvor kriteriet for at være en del af et fællesskab handler, om at ligne de andre, at spejle genkendelighed. Det, som er gennemgående for dem jeg kender, som gør det, er, at de reducerer adgangen til deres vitalitet og integritet. De gør det for at være en del af et fællesskab.

Problemet er sjældent vores følelser. Det er heller ikke vores svagheder eller styrker. Problemet er heller ikke vores tanker.

Det største problem er det *forhold* vi har til vores følelser, tanker og ressourcer eller mangel på samme. Hvis jeg er vred eller ked af det, er glad eller har forstyrrende tanker – så er det måden jeg rummer det hele på, som er afgørende for min indre tilstand. Ved at udforske min måde at forholde mig til min indre tilstand på, kan jeg udvikle min livskraft og følelsen af frihed, uanset hvilke følelser jeg har og hvor jeg befinder mig.

Hvor ofte spilder vi ikke fortiden på fremtiden? Har du for eksempel været til mundtlig eksamen og der haft en ubehagelig oplevelse, er der stor risiko for, at det bliver en del af din forestilling om, hvordan det vil blive at præsentere. Det vil påvirke din indre tilstand, når du genkender den oplevelse fra din eksamen i en ny situation.. Du tager din gamle oplevelse med ind i kontakten til dig selv og dermed også i din kontakt til omverden, i stedet for at udforske det som virkelig er. En frigørelse fra denne form for begrænsning, giver adgang til en selvautoritet og integritet. Det giver en fordybelse i selvindsigt, og her er panoramaudsigten til omverden.

**Tilbage til landingsbanen. Bevidstheden.** Den enkleste måde jeg kender at åbne og udvide den indre landingsbane på, er gennem netop tillid. Tillid til livet. Tillid til, at livet har en bærekraft i sig selv, upåvirket af om jeg bruger mine kræfter eller ej. I naturens lov om cyklus, har alt sin egen tid af fødsel, vækst, hvilen, udvikling og død. Der er en timing for alt. Jeg ser min egen udvikling som cyklus. Jeg skaber med denne livskraft, i en fælles rytme og det bliver livgivende. En kobling mellem personlig frihed og samhørighed, det unikke og det kollektive.

Sjælen kan få lov til at lande. Der er plads. Jeg så min ven igen i går. Han har givet sig selv udvidet plads på landingsbanen. Han omfavner det ukendte med tillid, mærker sit hjerte og mobiliserer sin kraft.