

A silhouette of a person standing with their back to the camera, arms raised with hands open, against a bright, textured yellow background. The person's hands are positioned near the top of the frame, with fingers spread. The overall tone is warm and dramatic.

**HVAD
MANGLER
DU?**

(Idet denne tekst viser tilbage til en bestemt guidet øvelse på "Nordisk kvindeliv i balance" workshoppen, kan det hænde, at visse formuleringer forekommer indforståede. Men jeg tror dog, at teksten kan inspirere, selvom man ikke har deltaget, så derfor har jeg lagt den ud bredt.)

Som I sikkert erindrer, så lavede vi den guidede visualisering, hvor vi spurgte kroppens små og store elementer: HVAD MANGLER DU?

Det kan i første omgang forekomme noget sært at spørge sit knæ: Hvad mangler du?... Og måske nogle af jer lå og ønskede, at I forlods havde fået forklaret motivet med øvelsen, så I kunne spørge "på den rigtige måde". Pointen med den beskedne introduktion var at blive kastet ud i at opdage det forunderlige, at:

Kroppen taler meget præcist til én, når endelig den bliver hørt uden sindets sædvanlige filter!

Så på den ene side håber jeg, at I opdagede mangler af alskens slags: Fysiske mangler og behov, følelsesmæssige temaer, der udfoldede sig i kropszonen... På den anden side kan jeg også forestille mig, at nogle af tænkningens mange skabte behov, måske ved eftersyn, når kroppen får lov at udtale sig om hvad den mangler, viser sig at være pseudobehov - tildækninger af noget andet, I ikke lige har været opmærksomme på. Øvelsen havde på den måde et dobbeltrettet formål, der kan forekomme ulogisk for intellektet, men virke helt logisk, når man tager det ned i kroppen:

På den ene side at kortslutte den kulturelt betingede mangelvane, som vi kan udfylde megen tomgangstænkning med. På den anden side at turde tænke og ønske højt til himlen, meget højt! Fordi vi jo er skabt til at nyde og sprede nydelse ;-)

Proces, mål og given slip

Lad mig tage nogle eksempler, der viser dette i praksis:

At *opgive* et mål man længe har troet var vigtigt, kan give undren – og måske endda sorg og fortrydelse over, at man brugte så meget fokus på at ville noget, man alligevel ikke vil. F.eks. hvis jeg i flere måneder har arbejdet over på jobbet og forsaget rigtig mange ting for at spare sammen til en ting – og så opdager, da jeg endelig KAN købe den begærede ting, at den er fuldstændig ligegyldig. Den var et pseudobehov. Nogle gange finder vi først ud af det, efter at have gået hele vejen og der ikke længere er andre forhindringer for vores mål, end at vi gør det.

Nogle gange er der bare ikke andre muligheder end at gå hele vejen, før vi med sikkerhed ved, at dette var et mål, vi alligevel ikke ønsker indfriet.

Et andet eksempel: Har vi mon ikke også alle prøvet at *nå i mål* med noget stort, som vi troede ville gøre os ekstatiske lykkelige. Men så kun føle tomhed og tristhed bagefter. Ikke fordi vi ikke er glade for at være nået målet, men fordi det vi i virkeligheden nød, var processen.

Ægte passion tager sit udgangspunkt i at nyde processen mere end at nå selve målet. Lægge mest muligt nærvær i processen og lægge målet i baggrund.

Så altså: *Ønsker* er nogle finurlige størrelser. Nogle af dem gør sig bedst ved blot at være næring for sindet. Lidt ligesom at opfinde sin egen gode indre film, der stimulerer og giver næring. Andre af dem er måske værd at gøre til *intentioner*, så man kan skærpe yderligere ind og sætte *vilje og fokus* ind på manifestation, så det faktisk bliver til udlevet *handling*. For der er jo det ved ønsker og drømme, at når de skal omsættes til manifestation, så for hver dør vi åbner, lukker vi mindst 1000 andre. Mens vi stadig blot drømmer, står alle døre stadig vidt åbne. Dvs. at nå realisering af en drøm koster, og koster måske endda dyrt, fordi vi lægger adskillige andre drømme bag os.

Samtidig med at ovenstående er en refleksion omkring, at du måske skal være varsom eller i hvert fald omhyggelig omkring, hvad du vælger at ønske dig, så nu en opfordring til det helt komplementære, nemlig at sætte overlæggen meget højt og turde drømme meget højt til himlen!

At sætte overlæggeren højt

Hvor mange gange har du knækket en drøm, før du overhovedet nåede til næste trin, fordi en indre stemme tog over og sagde: Nej, det er urealistisk. Nej, det fortjener du slet ikke. Nej, det er alt for højtravende, hvem tror du, du er? - Så det kunne være mit håb, at du en stund lige tænker tilbage på de drømme, som du havde, da du stadig var ung og naiv? Hvad tænkte du dengang, at du er skabt til at udrette? Er du kommet i nærheden af faktisk at udleve det fulde potentiale, som teenageren i al sin omnipotens turde tænke uden en indre selvfordømmende stemme?

Barnet, kvinden, Gudinden; om crawling og fredfyldt nydelse

Nu tilbage til øvelsen: Hvorfor skal vore visioner og drømme overhovedet tage deres udgangspunkt i kroppen (og det den siger den mangler)? Fordi kroppen har en iboende præcis intelligens omkring lige netop DIN plads i verden. Kroppen VED, hvorfor du er her. Hjertet er det mest præcise kompas vi har for retningen at gå. Kroppen bærer i sig GUDINDENS VISDOM.

Men samtidig husker kroppen også. Det er gennem den dybe selvudforskning, at vi kommer i kontakt med de forskellige lag af svar på, hvad vi mangler. Nogle af manglerne er skabt af vores historie: BARNETS længsler kan tage sig ud i den voksne kvindes krop som en art sorte huller, der er nærmest umulige at fylde op, fordi længslen er en akkumulering af mange års længsel.

Jeg tør godt tage et eksempel fra mig selv, fordi jeg ved at det er temmelig arketypisk; vi fleste har prøvet noget der ligner: BARNET, den lille 4-årige pige der ligger i sin egen seng i mørket og hører far og mor gå i seng, og bare LÆNGES efter at blive favnet, blive holdt, få TRYGHED injiceret i hver eneste celle, hver eneste muskel, så kroppen kan overgive sig til helt at slappe af, glide over i en dyb søvn... Ligge i ske med store, trygge favnende far, der med hans krop og dynen over os i handling viser, at alt er såre godt. Den 4-årige der ikke tør bede om... og som ikke står ud af sin seng og går ind til far og mor og insisterer på at få holdingen. Hun bliver pænt liggende i sin egen seng og holder ud, men ved ikke hvordan at give sig selv det...



Den længsel satte sig som, dels en trykken, kriblen, krablen mellem skulderbladene, der lige siden dengang har været en latent opspænding, der bærer på vrangforestillingen, at jeg på naturstridig vis skal bære mig selv gennem tykt og tyndt. Dels et tryk i det øverste af brystet, så jeg ikke helt kan trække vejret ind. Længslen har hele mit liv sat sig som et enormt SAMMENSMELTNINGSBEHOV, lidt forskelligt udtrykt, om det er barnets symbiosebehov, det almenmenneskelige nærhedsbehov, eller det er den seksuelle sammensmeltningens lyst, der huserer. Jeg kan slet ikke få nok af nærhed, tryghed, tæthed...! Har heldigvis fået rigtig meget, livet har været mig nådigt, men det sorte hul huserer næsten vanemæssigt...

Kender du også det behov i dig? Eller er der andre væsentligere sorte huller dig iboende?

Det er dejligt, når omgivelserne hjælper os med at få næring ned i det sorte huller, men det er omvendt DEN VOKSNE KVINDES opgave at identificere de sorte huller i sig – og GIVE SIG SELV det og bede om den hjælp udefra, som vi har brug for, for at få nok af det, vi åbenbart har brug for i næsten overdreven forstand. Og derfor det rå spørgsmål: "Hvad mangler du?" Ikke: "hvad ønsker du?", nej det er alt få lidt. Det er manglerne, der danner grobund for især usund crawling, der forhåbentlig kan konverteres til sundere lyst og nydelse.

Udover at søge megen tæthed i mine relationer, så gør jeg f.eks. på skift følgende: Varme lange karbade, hvor jeg masserer mig selv i duftende olier... Har en fantastisk varmepude til at lægge op ad ryggen eller kramme mod brystet, når jeg skal sove og ikke sover sammen med nogen, jeg kan ligge i ske med... Køber mig til massage af en massør, der kender mit sorte hul, og hvor der er nok tid til, at ømheden og omsorgen bliver del af massagen... Kranio-sakral-terapi, hvor skuldrene inviteres ned i hvile, så både skulderbladsspændingen og brysttrykket aftager... Når "hullet er fyldt op", er det min oplevelse, at jeg kan være mere hvilende og ægte kærlig i relationerne, frem for at være fyldt at crawling efter at få noget bestemt.

Så altså: Når du mærker efter, hvad du mangler, så vær opmærksom på i hvert fald disse tre lag i dig:

Barnet: På den ene side det sunde, der f.eks. bare gerne vil smelte sammen og være tryk og være ét, på den anden side barnet med de uudfyldte sorte huller.

Kvinden: På den ene side den sunde, der er skabt til nydelse, på den anden side den usunde overmaskuline hejre, der vil lave alt og alle om.

Gudinden: Der ser overfloden i alt. Og som er skabt til at give, nyder processen og ved, at hver gang hun giver, får hun tifold igen. Total flow i alle møder.

Når først vi er kommet i kontakt med det vi mangler, både de ægte mangler og pseudomanglerne, der dækker over noget andet, kan vi komme lidt mere præcist i gang med at formulere vore visioner og mål, som er nemmest at tilgå, hvis vi inddeler dem i lidt forskellige strukturer, f.eks.:

VÆRE: F.eks.: Hvilke tilstande tilstræber du at være igennem livets mange gøremål?

GØRE: F.eks.: Hvad ønsker du at udrette privat og arbejdsmæssigt?

HAVE: F.eks.: Hvad vil du gerne have materielt? Opnå jobmæssigt?

NU?... OM ET HALVT ÅR?... OM 5 ÅR?...

Baseret på:

Hvilke værdier er de allervigtigste i dit liv?

