



Charlotte Grøhn Matthiesen

Spørg dig selv

Larmende længsler og sjælens forunderlige veje

Skriveforlaget

DETTE ER EN E-BOG

Hvis du kopierer den ulovligt,
stjæler du fra en forfatter,
der har lagt sit hjerteblod
i at give dig en læseoplevelse.

GOD LÆSELYST!

SPØRG DIG SELV

Larmende længsler og sjælens forunderlige veje

Oplysning om selvindsig



Charlotte Grøhn Matthiesen

SPØRG DIG SELV

Copyright © 2012 Charlotte Grøhn Matthiesen

All rights reserved

Udgivet 2012 af Skriveforlaget, København

Bogen er sat med Palatino Linotype

Omslag: www.openhearts.dk

1. e-bogs-udgave

ISBN 978-87-92888-10-5

Gengivelse af denne bog eller dele af den er ikke tilladt ifølge gældende dansk lov om ophavsret. Dog er det tilladt at bringe korte uddrag i omtale eller anmeldelser.

* Bogen er udgivet med forfatteren som medudgiver, hvilket indebærer, at det er forfatteren alene, der har det redaktionelle ansvar. Ligeledes er det forfatteren og ikke Skriveforlaget, der er ansvarlig for, at indholdet er i overensstemmelse med gældende dansk lovgivning og ophavsret.

Til dig ...

Indhold

Forord	7
Praktiske oplysninger	10
Indledning	12
<i>Hvad længes du efter?</i>	13
<i>Den indre spændetroje</i>	23
<i>Er du din egen modstander?</i>	31
<i>Har du kontakt med din indre kerne?</i>	38
<i>Hvor højt vil du gerne flyve? Har du sagt ja til at kravle?</i>	48
<i>Hvornår er du sidst kommet med en passende snerren?</i>	55
<i>Er du nået til at blive dig selv?</i>	61
<i>Hvor ofte tager du omveje i stedet for at gå den lige vej?</i>	75
<i>Får du rensset dit sind? Om at meditere</i>	82
<i>Negative tanker – bemærker du dem hos dig selv?</i>	93
<i>Kan du overgive dig?</i>	100
<i>Vil du gerne forbedre dit liv?</i>	111
<i>Overlever du livet, eller lever du livet?</i>	123
Afslutning	132
Øvelser	135
Spørgsmål	138
Efterskrift	146
Inspirationsliste, litteratur	147
Kildehenvisninger	149

Charlotte Grøhn Matthiesen har stiftet openhearts.

Openhearts tilbyder inspiration gennem bøger og malerier, samtaler og workshops.

Se mere på www.openhearts.dk

FORORD

I årene op til samtalen i denne bog oplevede jeg oftere og oftere, at jeg på en eller anden måde manglede næring.

Jeg kunne ikke være bekendt at være utilfreds; jeg elskede min familie, havde et interessant job, gode venner.

Alligevel blev følelsen af mangel på næring ved, og samtidig havde jeg en frustrerende fornemmelse af at lede efter hjørnerne i et rundt rum. Der syntes ikke at ligge nogen mulige løsninger fremme.

Glimtvis måtte jeg dog erkende, at jeg langt inde havde en fornemmelse af, at jeg ikke levede det liv, jeg ønskede mig at leve. At jeg inderst inde gemte nogle drømme væk, som jeg havde mistet kontakten til, men som ikke desto mindre pressede mere og mere på. Jeg anede bare ikke, hvad jeg skulle gøre med de fornemmelser, for der fulgte ikke nogen løsningsforslag med.

Min krop smertede, og flere gang om året fik jeg voldsomme hold i ryggen, som gjorde mig ude af stand til at bevæge mig et par dage i træk. Depressive tendenser og tung, træt energi overvældede mig i perioder.

Jeg prøvede at slå mig til tåls med, at rigtig mange men-

... alligevel blev følelsen af mangel på næring ved ...

nesker omkring mig tilsyneladende havde problemer af lignende art, og at det måske ikke kunne blive anderledes.

Tog også en periode med tankerne på alle de mennesker, hvis liv var fyldt med sult og fattigdom, vold og ulykker, mangel på kærlighed. Jeg havde jo så meget!

Skæld ud blev det selvfølgelig også til. Fra mig selv. Kunne jeg dog ikke nyde det som var?

Lige meget hvilke øvelser jeg udsatte mig selv for, ændrede det imidlertid ikke på min følelse af mangel på næring.

Men langsomt kom der svar.

Jeg skulle starte en skriftlig samtale med min indre stemme. Samtalen ville være uhøjtidelig, til tider morsom, og den ville vise mig vej. Det var vigtigt, at andre fik adgang til samtalen, så metoden kunne bruges af mange.

Spørger du nu, om jeg efter et par år med mere eller mindre frustrerede følelser, smerter og depressive tendenser, skyndte mig at gå i gang med den anbefalede samtale, så jeg kunne indhente den viden, der kunne hjælpe mig videre? Om jeg hastede hjem fra mit arbejde for at komme i gang? Det gør du sikkert ...

Og svaret er nej. Endelig havde jeg fået en fornemmelse af, hvordan jeg skulle komme videre, men noget holdt mig tilbage ...

Var det udsigten til store omvæltninger?

Var det udsigten til forandringer?

Måske, jeg har ikke svaret selv, men kan i dag konstatere, at der gik lang tid fra det tidspunkt, hvor en mulig løsningsmodel viste sig til det tidspunkt, hvor jeg gik i gang med at handle.

Måske havde jeg for meget at miste ... og hvor meget

skulle jeg mon egentlig betale for at få den næring ind i
mit liv?

Ville jeg overhovedet betale noget?

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Hvis du undervejs i teksten tænker – ”det virker ikke for mig, jeg kan ikke høre svar, når jeg lytter indad” – kan du på side 135-137 læse om tre enkle øvelser, der kan hjælpe med at etablere kontakt:

- en skriveøvelse
- en opmærksomhedsøvelse
- en meditationsøvelse

En anden måde kan være at svare på eller tænke over:

- spørgsmålene

Spørgsmålene står efter hvert kapitel og er desuden samlet side 138-144.

Læs ikke nødvendigvis bogen fra start til slut. Et vilkårligt kapitel med øvelser bagefter kan også anbefales.

Det kan være, at det, jeg her kalder den indre stemme, hedder noget andet i dit univers. Måske bruger du ord som intuition, sjæl, samvittighedens stemme, Det Højere Selv.

Eller noget helt andet?

Brug den betegnelse, der passer dig bedst, når du læser teksten.

Tro på svarene inden i dig selv og vær tålmodig.
Alle lange rejser begynder med ét skridt.

God fornøjelse!

INDLEDNING

Klokken er 21.00. Madpakkerne er klar til næste morgen, og det jeg skal have med på mit arbejde som lærer er lagt i min taske.

En pause er mulig.

Jeg registrerer den endnu ulæste avis på køkkenbordet, samtidig med at jeg ser på mit skrivebord i stuen.

Det hvide papir lyser imod mig. Jeg går hen og sætter mig ned. Jeg er i gang.

HVAD LÆNGES DU EFTER?

Så fik jeg sat mig sammen med dig. Herligt.
Hvad er det, du vil fortælle mig, som bedst kan foregå via skrift?

*Jeg vil fortælle dig om alt det, du længes imod.
Om alt det som fylder meget mere i dine tanker, end du vil være ved.*

Længes imod ...
Jeg forstår ikke ... hvorfor skal jeg bruge tid og kraft på det, der er jo nok at tage fat på i mit liv?

Ja, du har ret. Der er nok at tage sig til i din situation. Men det giver dig ikke nok.

Ikke nok ... vil du godt uddybe det?

Det giver dig ikke fylde og substans.

Hvordan kan du sige dét!
Jeg har tre glade og sunde børn!

Læg mærke til din egen ophidselse. Det er ikke i orden at tænke, at du eventuelt kunne mangle noget.

Har jeg da ikke fået dét, som jeg har ønsket mig, og som mange andre ikke har fået – oven i købet!

Og hvad så?

Selvfølgelig skal du være taknemlig, men hvorfor må du ikke ønske dig mere end tre dejlige børn?

Det gør jeg jo også allerede ... jeg bruger megen energi på at holde mit helbred i orden. Jeg elsker mine yogaonsdage og mine gåture ved stranden ...

Ja. Det er dem, du overlever på.

Men skal du ikke mere end at overleve?

Jo ... det skal jeg vel ...

Og jo ... et eller andet sted har jeg det nok, som om jeg kun lige overlever ...

Men kan det være anderledes med tre børn, arbejde, hus og kæreste?

Og ønsket om at gøre det godt for mine børn?

Du ved, det kan være anderledes, ellers havde du ikke begyndt denne samtale. Du har alle svarene inden i dig selv.

Jeg fatter ikke, at jeg så ikke bruger dem!

Hvad er det, der holder mig borte fra et bedre liv?

Din svaghed.

Hvilken svaghed?

Din svaghed for at sætte andre mennesker før dig selv.

... du ved det kan være anderledes, ellers havde du ikke begyndt denne samtale. Du har alle svarene inden i dig selv ...

Jeg må lige holde en pause ...

Min svaghed for at sætte andre mennesker først ...

Jeg ville have troet, du havde fortalt noget om behovet for økonomisk sikkerhed ... at det var det behov, der hindrede mig i at forandre mit liv ...

Din svaghed for at sætte andre før dig selv, slører dit syn for din bestemmelse.

At du har en bestemmelse, kan lyse hele dit liv op, kan lyse hele verdenen op.

Tænk på alt det, du har at byde på, når du finder din bestemmelse. Det er meget smukt og til gode for dine omgivelser.

... at du har en bestemmelse, kan lyse hele dit liv op, kan lyse hele verdenen op. Tænk på alt det du har at byde på, når du finder din bestemmelse ... det er meget smukt ...

Er jeg ved at blive skizofren, når jeg sidder her og taler med dig, som jo altså er inden i mig?

Nej, tværtimod, du er ved at blive alvorligt bevidst om din sjæl. Du er ved at samle dine stemmer og på vej til at styre mod ét samlet mål.

Lad være med at blive bange for mig. Vi har været sammen altid. Jeg er din bedste ven.

Og jeg ville ønske, du ville være min.

Jeg kan ikke lade være med at tænke på, at det jeg skriver nu, ikke egner sig til udgivelse. Og en del af denne samtales formål var jo, at andre skulle kunne benytte samme metode ...

Og hvorfor skulle det ikke egne sig til udgivelse?

Er det ikke for syret ... med sjæl og al den slags ...

*Du skulle vide, hvor mange der venter på ord om de områder.
Som har været det samme sted som dig.*

Hvilket sted?

*Det sted, hvor man prøver at bilde sig selv ind, at man har fået
alt det man ønsker sig, at man ikke kan TILLADE sig at ønske
mere.*

*At man er et dårligt menneske, fordi man
ikke bare kan være tilfreds og køre videre i
det spor, som andre helst ser én i.*

Andre ... hvorfor tager du dem med
ind igen?

*Som jeg nævnte tidligere. Du har en svag-
hed for at sætte andre før dig selv, og den
koster dig dyrt, alt for dyrt.*

Jeg ved, du har helt ret i det, du siger.
At der ligger en kerne dér.
Imidlertid undrer jeg mig alligevel, for
jeg synes, jeg har arbejdet meget med
det område, og synes også, at jeg er
blevet bedre til at sige nej og så videre
...

Det, du har udført, er små yndige hop på

... du prøver at bilde sig selv ind, at du har fået alt det du ønsker dig, at du ikke kan TILLADE dig at ønske mere.
At du er et dårligt menneske, fordi du ikke bare kan være tilfreds og køre videre i det spor, som andre helst ser dig i ...

stedet!

Du har fundet ud af at sige fra alle de steder, hvor det ikke går ud over nogen andre.

Det må godt gå ud over dig selv, men ikke over andre.

Det er en psedoudvikling.

En psedoudvikling?

Ja. Du har gjort de øvelser, du synes, du kunne præsentere omverdenen for, det, de kunne tåle. Men altid har hensynet til omverdenen ligget først.

JAMEN ER DET DA SÅ GALT!?

Nej. Du finder bare ikke lykken på den måde. Og dine omgivelser gør heller ikke, de mærker helt præcis, hvor du befinder dig.

Du skal ikke bilde dig selv ind, at du går og hjælper en hel masse mennesker.

Hjælper en hel masse mennesker ...

Jeg ved ikke om det er mit motiv ... men når du nævner det, må jeg indrømme, at den følelse nok er en "sidegevinst" ved min nuværende tilstand. At jeg da i hvert fald opfører mig ordentligt over for andre mennesker ...

Og – venlighed og ydmyghed er måske den største dyd af alle. Men du har misforstået noget vigtigt.

Som er hvad?

Det ligger meget langt tilbage, du har mange lag af det omkring dig.

*Din vilje er blevet knægtet grundigt engang. Men den spirer nu.
Det er det vigtige.*

Du svarede ikke på, hvad jeg havde misforstået?

*Det står tydeligt frem, at det ikke er vigtigt HVORFOR du har misforstået noget om venlighed og ydmyghed, det vigtige er, at din vilje nu spirer så meget, at du har mulighed for at opnå en ny og bredere forståelse af begrebet venlighed og ydmyghed.
En forståelse, som giver din vilje og sjæl plads OGSÅ.*

Wauw ... jeg ved ikke, om jeg kan indtage mere i dag ...

Hold da op ...

Det føles som om, mit liv lige er begyndt ...

Lyder det forfærdeligt?

Nej, du har præciseret, hvad der sker i dit liv lige nu.

Du er godt i gang. Du har taget tilløb i ti år.

Hvorfor siger du ti år?

Vi har flettet fingre i den periode. Men jeg har ikke måttet fylde. Jeg har skullet indpasse mig.

Når mine sandheder gik for meget ud over din selvforståelse, og din tro på, hvad livet havde at give dig, lagde du mig væk.

... når mine sandheder gik for meget ud over din selvforståelse, og din tro på hvad livet havde at give dig, lagde du mig væk ...

Ja ...

Tak for i dag ...

Mit hoved summer ...

*Læg mig nu ikke væk igen! Vi er nødt til at være i dialog.
Og nej, lad være med at begynde at kalde mig Gud. Lad ham om
sit, og spørg dér, når det er nødvendigt.
Vi ses en anden dag, SNART.*

Ja ... og tak ...

Selv tak.

Din mulighed, læser

Svar på følgende spørgsmål skriftligt.

Eller, læs spørgsmålene og vend tilbage senere for at svare.

1a. Har du nogen længsler? Beskriv dem med få ord.

.....

.....

.....

.....

.....

1b. Hvad forhindrer dig i at udleve dine længsler?

.....

.....

.....

.....

.....

2a. Har du en svaghed for at sætte andre mennesker først?

.....

.....

.....

.....

.....

2b. Hvordan forhindrer den svaghed dig i at gøre det, der er bedst for dig selv?

.....

.....

.....

.....

.....

3a. Kan du ind imellem føle, at du ikke kan tillade dig at ønske mere?

.....

.....

.....

.....

.....

3b. Hvordan får den følelse dig til at have det?

.....

.....

.....

.....

.....

3c. Hvordan ville dit liv være, uden den følelse?

.....

.....

.....

.....

.....