



Mit eget mirakel

Jeg havde valgt at overhøre mig selv.
Jeg tænkte destruktivt og
nedbrød dermed min krop.

Men jeg lærte at afsløre mine livsløgne.
I dag er jeg rask og kan lytte
til min sande impuls.

Jeg har oplevet et mirakel, men det er faktisk hverken mystisk eller ualmindeligt. Mit mirakel er sket nede på jorden, bygget på facts og realiteter. I løbet af 18 måneder lærte jeg stille og roligt ved hjælp af et disciplineret mentalt oprydningssarbejde at tænke i fremdrift i stedet for i vane.

Sygdom. Jeg havde fået en syg dom: Dommerkendelsen lød på daglige smerter, og strafferammen blev udmålt til livstid. For at appellere dommen måtte jeg ændre kendelsen fra lægen til en erkendelse for mig selv. Det var den eneste chance, jeg havde for benådning.

Det var inderligt ubehageligt, at det lille ord *gigt* stod for noget, der havde kontrol over min krop og var styrende for min gøren og laden. Oven i hatten fik jeg tilkendt en diagnose mere: stofskifteforstyrrelse i skjoldbruskkirtlen - med galopperende hjerter, som på et tidspunkt var i fare for at løbe løbsk.

Smertes. Udmattelse. Jeg oplevede, at lidelse gjorde livet surt. Jeg var krakeleret, mit selvbillede var så udvisket, at jeg ikke kunne se det. Jeg havde ingen penge, ingen kræfter, og så ingen muligheder for at komme ud af det.

Næste skridt hed revalidering. En dag, da jeg havde hørt, hvad de andre *ikke* kunne, *ikke* ville og *ikke* måtte, rumstere en sætning inde i mit hoved: "Hvad har jeg gjort for at sidde her?"

Det fik mig til at indse, at jeg var hoppet på den baglænskørende *ikke*-vogn. Jeg ønskede nu bare af hele mit hjerte at vide, hvad *jeg* mente og ville.

To myter

Der er to myter, jeg vil mane i jorden med det samme.

Modgang, lidelse og besvær gør *ikke* stærk.

Tiden læger *ikke* alle sår.

Det der heler er det, jeg *gør* i den tid, der går. Det der styrker er at lade være med at gøre det, som hæmmer mig, og i stedet gøre det, som opbygger mig. Dét er at få healing og fremdrift i livet. Den livslange sorteringsopgave består så "*bare*" i at skelne mellem de to.

Jeg har altid opfattet sygdomme som psykosomatiske (et samspil mellem sjæl og le-



af Mette Petersen

geme), men min tro kom på prøve. Gjaldt den overbevisning kun for andre, eller også for mig selv? Kunne jeg "stå op, tage min bære og gå hjem"?

Der hvor jeg havde troet, at jeg udviklede mig, kan jeg i dag se, at jeg i virkeligheden *ind*viklede mig i gamle overbevisninger.

Det ville jeg ikke fortsætte med. En dag - før eller siden - *måtte* jeg gøre det, der ville få mit hjerte til at slå kolbøtter af

angst. Jeg blev nødt til at glemme alle mine krav, forventninger og overbevisninger om, hvordan jeg selv og andre "burde" være.

Og jeg blev nødt til at forblive i troen på, at når jeg havde kunnet opbygge en tilværelse med så komplicerede problemer, var min skaberkraft intakt, selvom jeg havde brugt den destruktivt.

En selvhjælpsgruppe

På en bekendts opfordringer gennemgik jeg et otte-måneders forløb i en selvhjælpsgruppe (under Foreningen for Mentalhygiejnisk Træning), og inden det var afsluttet, var jeg begyndt at arbejde igen, jeg behøvede ikke længere piller for stofskifteforstyrrelsen, og sommeren efter havde jeg tjent så rigeligt, at jeg kunne tage på ferie i Australien.

Som du vel kan regne ud, græd jeg af glæde og i ydmyghed over, at min tidligere forpinte krop kunne transportere mig rundt i bjergene, svømme i floden og vandre i urskoven. Hvad der egentlig skete og healede mig, kan jeg først se nu bagefter, men det oplevedes som et mirakel.

Egentlig har jeg aldrig haft fokus på sygdommen. Den var blot konsekvensen af mine indre overbevisninger og de ting, jeg gjorde pr. automatik.

I løbet af de 36 emner, som selvhjælpsgruppen gennemgik, stiftede jeg bekendtskab med min adfærds finurligheder og indgroede vaner, så jeg blev bevidst om, hvad jeg gjorde. Jeg lærte at bruge mine tanker og min vilje til at dirigere min skaberkraft, så jeg i dag lever et liv, der opleves rigtigt.

Jeg kan opleve, at tingene er lette at få ordnet, opleve taknemlighed over, at det lykkes, opleve at falde i søvn



"Igennem vejledninger, ord og erkendelser lærte jeg at sige ja til min guddommelige ret til at være på denne jord, frigjort fra lidelser og janteloven."

Maleri: Ved Paradisets port af Patricia Anne Christensen, Østerbrogade 216, 1. mf., 2100 København Ø, tlf. 39 20 46 01. (Fra digtsamlingen "Frihed til at elske")

i tilfredshed og vågne op i glæde og være frisk.

Du er det, du tænker

Jeg talte, og min krop hørte efter. I årevis havde jeg ubevidst talt i destruktive vendinger til mig selv, og jeg havde nedbrudt min krop. Nu så jeg sammenhængen. Hvis jeg talte konstruktivt, ville jeg opbygge. Men den opgave var først løst og bestået, da jeg havde lært at tænke på en anden måde - og blev ved med det.

Først måtte jeg sige det, jeg ikke havde fået sagt tidligere. For jeg opdagede, at når problemer dukkede op igen, blot forklædt i et par andre bukser, var der åbenbart noget, jeg ikke havde sagt tydeligt nok. Ofte havde jeg antydning min mening, det hjalp bare



ingenting, hvis det ikke blev hørt og efterlevet.

Det, som træningsprogrammet gjorde, var at stille andres erfaringer og erkendelser til rådighed, således at jeg kunne sætte ord på min nedbrydende adfærd og dermed kaste mere og mere lys over automatikken, så mine handlinger blev bevidste.

Igennem vejledninger, ord og erkendelser kunne jeg sige ja til min guddommelige ret til at være på denne jord, frigjort fra lidelser og janteloven.

Erkendelsen af, at jeg er min egen skaber, kunne jeg

ikke nå alene. Stoltheden forhindrede mig i at sige, at jeg selv havde gjort mig til et offer, og at jeg selv havde ladet mine grænser overskride.

Skyld, skam, martyrium, pacificering, angst for at tabe ansigt og et utal af forsvarsværker poppede op oven i hinanden, så jeg måtte låne andres ører for at høre, hvornår jeg talte min indre sandhed, og hvornår jeg retfærdiggjorde og forsvarede mig. Den ene tale var konstruktiv og den anden destruktiv.

At sige nej - og ja

Eksempel: Engang havde jeg sagt ja til en opgave, som jeg faktisk ikke magtede. Jeg ville ikke sætte mig selv i et dårligt lys, mit motiv var altså at få nogen til at synes godt om mig.

Jeg måtte nu gå baglæns i hændelsen og starte med en erkendelse af virkningen. Jeg kunne først sige nej, da min krop sagde stop. Jeg erkendte, at jeg havde modtaget impulsen til at sige nej, men overhørt den.

Det var en lettelse at sige: "Jeg erkender, at jeg oplevede konfliktskyhed, og næste gang bestræber jeg mig på at lytte til min sande impuls."

Da jeg blev bedre til at sige nej, blev jeg også bedre til at sige ja til at bruge alle mine ressourcer konstruktivt. Det sidste har krævet mest disciplin. At blive ved med at sige tingene på måder, så jeg får sagt det, jeg ønsker at sige.

Tidligere havde jeg råbt efter mit barn på gaden: "Pas på bilerne!" Nu havde jeg mulighed for at sige: "Vær opmærksom, så du bliver på fortovet."

Det hjalp, barnet rettede sine øjne mod fortovet i stedet for mod bilerne. Enkelt, ikke sandt? Så er det bare at overføre den viden til det indre plan og blive ved, vel vidende, at det ikke nødvendigvis er nemt.

I takt med, at jeg havde mod til at afsløre mig over for mig selv, opløstes og bristede gigtkrystallerne, så jeg fik fle-



re og flere kræfter til at gå fremad. Det oplevedes som små sæbebobler, der sprang, og varmen fra den blokerede energi rislede i min krop. Jeg talte de sande ord og vaskede mig således indeni.

Rens ud!

Da jeg senere hørte om de astrale og æteriske legemer, gik det op for mig, hvorfor træningen havde virket så godt for mig. Tidligere kunne jeg være på weekendkursus, få rensed ud i det astrale og opleve følelsesmæssige reaktioner. Fint nok, men når jeg kom hjem og gjorde ingenting, blev min viden aldrig integreret i det æteriske.



I træningsforløbet i gruppen blev jeg holdt til ilden, så mine opdagelser om mig selv kunne erkendes, tilgives og

korrigeres i et konstant forløb. Det æteriske fik sig en ny vane, der var så god, at også mine fysiske celler blev rensed.

I dag sørger jeg fortsat for at rense ud og holde mine tanker rene for støj og møg, for det kravler ind fra de mest usandsynlige steder. Men nu gør jeg det ikke længere for at overleve.

Jeg gør det for at fortsætte med at vokse og udvikle mig i den klarhed og harmoni, der er virkningen. Min motivation er kommet på plads, jeg går i livets skole for at lære mig selv bedre at kende.

En klarsynet person så en dag på mit æterlegeme og sagde: "Det du har gjort for dig selv de senere år, det har været godt for dig."

"Ja," svarede jeg og glædede mig i mit indre. Jeg havde vendt angsten ryggen, så min healing kunne begynde.

Jeg har nu tilgivet mig selv for at tro, at jeg ikke var noget værd. Gigtkrystallerne i mine led forsøgte at holde mig nede, indtil jeg modtog vejledning i at sige nej.

Jeg havde været ude for en proces, som masser af mennesker oplever hver dag: At "komme til" at køre nedad og først stoppe mange deprimerende meter under jorden, hvor der er klamt, mørkt og iltfattigt.

Jeg kan kun sige, at der er håb. Når jeg kunne ryste to alvorlige diagnoser af mig, må jeg give min erfaring videre ved at fortælle om det.

Du er det, du tænker! □

Henv.: Mette Petersen, Sølvgade 6 B, 3. tv., 1307 København K, tlf. 33 93 46 47.

Foreningen for Mentalhygiejnisk Træning, Nørrebro-gade 54 D, 1. th., 2200 København N, tlf. 35 35 17 99.

Litteratur: *Dine valg er dit liv, hvordan vælger du?* af Arne Olsen. Svanesang, 1997. Tilhørende kort: *Positiv tænkning*. Svanesang, 1997.