

Formiddagens forår og eftermiddagens efterår på én dag

Vi danskere bliver ofte kritiseret for, at vi taler meget om vejret. Det gør vi! Men er det egentligt så underligt? Vi bor i et land, hvor det det kan føles som forår om formiddagen og efterår om eftermiddagen. Der kan komme en klient hos mig om formiddagen iklædt sommertøj, der ligner en nyudsprungne sommerblomst, og en klient om eftermiddagen i efterårstøj, der ligner en forhutlet våd kat. Samme aften kan jeg så nyde solnedgangen iklædt forårstøj.

Alt det, synes jeg, er værd at tale om!

Disse ord handler om min kærlighed til det varierende danske vejr, og hvordan mit personlige udviklingsprojekt hjælpes på vej af det, årstiderne afspejler og viser mig - Livets Tale.

Efter mørket kommer lyset

Vi har jo den store fordel i Danmark, at naturen viser os, hvordan lyset ALTID vender tilbage efter den mørke tid. Vi lærer om, hvordan en hård tid altid efterfølges af en nemmere tid. Jeg oplever, hvordan min kærlighedsevne vokser efter hver eneste tur i mørket, og det er mørke både i form af årstidens mørke men også i form af livets hårde lektier. Jeg oplever således en fysisk og psykisk udvikling ved at gå igennem årstiderne.

Døgnet afspejles i året

Nat/vinter, morgen/forår, dag/sommer og aften/efterår.

Når det bliver aften længes vi efter søvnens opbyggende og ubevidste kraft, og når det bliver morgen, længes vi efter dagens lys og bevidste livsoplevelser.

Vi kan bruge dagen på at arbejde med nattens drømme, og vi kan bruge natten på at få adgang til det, vi endnu har at lære.

På denne måde kan vi også benytte årstiderne til at udvikle vores kærlighedsevne.

SOMMER - Sol, sol og atter sol...året rundt

For år tilbage boede jeg i et halv år i Havana, Cuba (januar til juli), og da var der 17-20 grader om "vinteren". Derefter blev det bare mere og mere varmt, og cubanerne gik konstant rundt og sagde: "Qué calor" = "Sikken en varme". De talte altså også meget om vejret, deres samtaler var bare ikke varierende. Hertil skal nævnes, at Cuba rammes af ødelæggende orkaner om efteråret, men solen vender hurtigt tilbage.

Jeg oplevede et halv år i sommer og varme, og jeg blev mæt. Mæt af sol, sommer, varme og ensformige årstid. Det danske vejr byder på uendeligt mange flere livsoplevelser end det cubanske vejr. Jeg lærte at sætte pris på det danske varierende vejr - at acceptere det - og jeg finder det nu ganske charmerende og et spændende spejl på min indre udvikling. Efter sol, varme, overskud, energi osv. som sommeren bringer os, ja så kommer efterårets lærerige oplevelser.

EFTERÅR - Efterårets livsoplevelser

Skoven falmer, fuglene flyver til varmen, vinterjakken og uldsokkerne findes frem, og vi går en årstid i møde med røde kinder af vindens ofte voldsomme kærtegn. Suppen smager vidunderligt efter en tur i efterårsskovens fortryllende palet med et væld af farver. Vi taler om, hvor smuk skoven er, og at vi skal huske cykellygterne, og at gummistøvlerne åbenbart er blevet utætte, selv om vi jo da har brugt dem over sommeren. Ja, nu kan vi rigtigt opleve kropsbevidsthed i form at kolde numser, fordi der er gået hul i cykelsadlen, og den er fuld af vand. Fingrene brænder, når vi kommer ind i varmen, næsen løber, vinterstøvlerne skarver, og tæerne bliver forkælet med et varmt fodbad. Ja, det er da i sandhed livsoplevelser, jeg ikke fik i Havana. Dette er Livets Tale for danskerne, og vi må forstå og acceptere den for at få det bedste ud af det.

Efterårets og vinterens fordybelsesenergi

Når danskerne taler om vejret, er det ofte med kærlighed for foråret, der medbringer farver, sol og den lyse tid. Efteråret omtales ofte som kold, ruskende og den mørke tid i vendte. Vinter depressioner dukker op, og dem har jeg selv lidt af. November måned var i 30 år min værste måned, den var lang, kold og symbol på en barsk mørk tid i vendte.

Nu tænker jeg anderledes om denne måned, der nu symboliserer en ”afkøling” af mine følelser, hvor mit temperament mildnes, og jeg kan fordybe mig med en kop the og regnens trommen mod ruderne. Jeg kan fordybe mig i, hvorledes sommeren har vist mig psykologiske mønstre, og som jeg kan bruge efteråret og vinteren i den kølende fred til at afvikle og udvikle. Dagslyset er blevet forkortet mærkbart, men alligevel forekommer dagene mig sjovt nok længere om efteråret og vinteren. Jeg føler en fordybelsesenergi, hvor jeg har god tid til at udfolde mine kreative ideer, og hvor det er ”tilladt” eller måske bare normalt at gå i hi.

Den mørke tids fordybelse i den lyse tids mønstre

I skrivende stund er kl. er 6.45, og jeg sidder i lys terapiens kraftige stråler, der har en tydelig indvirkning på mit energiniveau og humør igennem den mørkere tid. Jeg tænker over, hvordan det

sidste halve år med den varmere tid, har vist mig, at jeg skal arbejde med tolerance og overaktivitet. Den varme tid aktiverer nemlig mit sociale gen, således jeg har tendens til at have for mange bolde i luften. Mit store aktivitetsniveau, varmen, solen, naturens mange kraftige farver og dufte har også tilbøjelighed til aktivere min irritation. Det føles som om, mit blod bliver varmere og følelserne kraftigere, og jeg mærker oftere min irritation i den varmere tid. Irritationen har dog en positiv intention - den vil passe på mig. Den fortæller mig: ”Slap af, flad ud, se ind, lad op og gear ned”.

Varmen, solen og farverne aktiverer naturligvis alle mine følelser, og jeg går også ind i den mørkere tid med en boblende glæde, ”opvarmet” blod, kraft, mod, vilje og lyst til fordybelse. Nu kan jeg benytte kulden til at ”køle” mit blod, mine udadrettede følelser og således irritationen. I denne mørkere tid har jeg således nemmere ved at arbejde med den, da dens kraft over mig er mindre.

VINTER - Nattens/vinterens/mørkets gaver

Det er i vinterens tid, at vi kan fordybe os i nattens gaver. Vi kan fordybe os i drømmenes mærkværdige og sigende fortællinger, ja vi kan virkelig fordybe os i vores ubevidste mønstre. Mørket bringer fordybelse, gaver og arbejde til den, der har lyst hertil.

Vinteren bringer mig muligvis mindre irritation, men så kan den derimod bringe mig f.eks. håbløshed. Håbløshed over det grå og mørke. Håbløshed er en vanskelig størrelse af håndtere, og jeg synes, at den er væsentlig mere vanskelig at arbejde med end irritation. Håbløsheden har ligeledes en positiv intention og en gave til mig: Den prøver på en pudsigt måde at minde mig om, at lyset kommer, og at det hele nok skal gå. Jeg benytter den mørke tid til at undersøge den, lære den at kende, udforske den og så benytter jeg den kommende lyse tid til at arbejde med den.

FORÅR - Efter mørket kommer ALTID lyset

OG så kommer foråret. Når foråret kommer, har vi allerede talt om det længe. Vi længes efter lyset, skoven der springer ud, vindens lune kærtegn, fuglenes tilbagekomst og aftenerne der hurtigt bliver lysere. Vi glemmer hurtigt mørket og vader med vores forårsjakke målbevidst ind i denne sæsons farverige vælg af stimulering for alle sanserne. Vi får kraft og energi, og den energi oplever jeg, at jeg kan benytte til at forvandle mørkets håbløshedstendenser. Jeg benytter lysets kommen til at arbejde med det, mørket viste mig. Så selv om jeg hurtigt glemmer, hvordan mørket var, ja så finder jeg mine notater frem, og så begynder jeg arbejdet med Livets Tale fra mørkets tid.

Livets/vejrets tale pludre løs døgnet rundt

Jeg arbejder også med formiddagens forår om eftermiddagen - og med eftermiddagens efterår om formiddagen. Følelserne og Livets Tale kan iagttages, accepteres og bearbejdes døgnet og året rundt. Vi er alle utroligt forskellige, vi har forskellige karma til gode, og vi takler livet på hver vores måder. Lad os hjælpe hinanden til at komme igennem mørket. Lad os kaste lys ind i hinandens mørke. Og lad os endelig blive ved med at tale om vejret ☺