

Der kan jeg høre, mit hjerte hvisper.

Hjertet Hvisper

MAIJ PEDERSEN

"Kun med hjertet kan man se rigtigt.
Det væsentlige er usynligt for øjet."
- fra Den lille prins

Det første jeg bliver bevidst om, er mit hoved, der bevæger sig fra side til side. Benægtelse. Nej. Nej. NEJ.

Gråden, der brænder i min hals, og snører den helt sammen.

Smerten i maven - jeg føler, jeg bliver revet midt over samtidig med, at jeg brænder. Afmagten og frustrationen raser gennem kroppen som en steppebrand.

Benene giver efter, mister al kraft og vilje til at stå. Knæene rammer køkkengulvets fliser. Og resten af kroppen følger efter. Al kraft forlader mig. Jeg kan ikke andet end at mærke alle mine følelser og lade gråden rase gennem min krop.

Der er ingen lyd. Kun fornemmelsen af kaos. Det uoverskuelige. Min verden bryder sammen, og gråden tager virkelig fat. Ryster mig. Skræmmer mig. Men jeg kan ikke styre den, bare lade den rase igennem mig, mens næsen stopper til af snot, og jeg næsten ikke kan få vejret.

Alle mine sanser vender indad. Jeg er ikke længere bevidst om køkkenet, jeg er i. Livet der er mit. Bare al min frustration, frygt og smerte. Kan ikke længere huske, hvad det var, der startede det hele. Den sidste dråbe der fik bægeret til at flyde over. Den sidste smerte. Jeg kan ikke gøre andet end at overgive mig og lade min krop slippe den. Afreagere.

JEG KAN IKKE MERE. jeg kan ikke mere. jeg kan ikke mere. Er den eneste tanke, jeg kan tænke. Det eneste der bor i min hjerne.

Jeg er fuldstændig fanget i mine følelser af vrede, frygt og afmagt. Det eneste, der stopper mig, er behovet for at pudse næse, så jeg kan trække vejret igen. Det er svært at komme op fra gulvet, faktisk har jeg lyst til bare at lade det hele slutte lige her. Jeg tørrer næse i ærmet og øjne i trøjens kant, men tårerne bliver bare ved, og jeg kan næsten ikke se, hvor jeg er.

Og stadig køre sætningen: "Jeg kan ikke mere" på repeat i min hjerne.

Hvor længe jeg ligger her og græder, ved jeg ikke.

Jeg mærker min kind mod det kolde flisegulv. Mine hænder er knyttede og gør ondt - hvornår har jeg slået i gulvet med dem? Hele min krop smerter både udvendigt og indvendigt.

Og så Stilhed.

Stille - helt stille.

Ingen tanker, Ingen følelser, Intet.

Bare stilhed.

Det er en velsignelse, lige så meget som det føles som en flugt. Men det er ikke en flugt.

Lige der i stilheden hører jeg fuglene synge og dufter den rene luft af foråret der kommer ind gennem vinduet.

Med bevidstheden om verdenen, følger også bevidstheden om en stemme der hvisker. Ikke en stemme jeg hører med mine ører men en stemme jeg føler i mit hjerte. En stemme jeg altid har hørt men aldrig har vidst var der eller ladet mig lede af. En stemme der hvisker om alle de ting jeg drømmer

om at høre, alle de ting der får min sjæl til at synge og livet til at føles som en leg. Alt det der gør livet værd at leve.

Inde midt i stilheden opbygges langsomt en følelse af ro og tro.

En ro så stor at der ikke er plads til andet. En ro der får min krop til at slappe af i alle muskler, jeg ikke anede, at jeg spændte i. En ro der skaber fred i og med mig selv.

En tro der styrker mig. Den giver mig tillid til at være mig - helt uden at gøre noget. Den er der bare og holder mig som en mor holder og elsker sit barn.

Med roen og troen kan jeg mærke tilliden. Tilliden til mig selv og det guddommelige i mig. Tillid til mig og min vej her i livet.

Til at også det her kommer jeg igennem. Også det her er rigtigt i mit liv. Også det her er ok. Bare jeg giver slip, og lader mit hjerte lede mig.

Jeg har haft mange af den slags øjeblikke i mit liv, i mange forskellige udformninger. Både de helt store oplevelser, hvor ALT falder sammen om mig og de små hverdags øjeblikke, hvor jeg både bevidst og ubevidst søger ind til stilheden, for at slippe alt der tynger mig.

Noget af det vigtigste, jeg har lært af det her, er:

Jo større mørke og afmagt vi kan føle

Jo større kærlighed, ro, frihed og tillid kan vi rumme

Bare vi giver slip på det, som vi tror skal være, og vores trang til at styre alt, for at vise vi har styr på det og er værd at elske.

Du er elsket lige meget hvad.

Vil du mærke det? Så gå ind i dit hjerte, din krop og din hjerne og find stilheden. Kærligheden og alt du søger efter er ikke uden for dig, men findes ved at være stille og kigge ind.

I bogen her finder du nogle af alle de beskeder, jeg har modtaget gennem livet. Som den gang jeg lå på køkkengulvet og ikke kunne mere. Og når jeg som nu sætter mig stille ned og lytter indad. Lytter til det, mit hjerte og min sjæl synger om til mig. Når jeg mærker og rummer det som sandhed i hele min krop. I hver en celle.

Kærlighed har ingen betingelser.

Aldrig noget men.

Kun accept og mere kærlighed.

Har du tillid til at lytte og handle, på det dit hjerte og din sjæl guider dig til lige nu?

Du skønne, fantastiske og magiske menneske.

Ja jeg ved godt, jeg måske ikke kender dig, men for mig er du fantastisk.

Et stort tak fordi du er lige her lige nu, Tak fordi du fordyber dig og støtter din egen udvikling. Og ja, det kan godt virke mærkeligt, at jeg siger det, men jeg er virkelig taknemmelig

for, at du vil dig selv så meget, at du gør de ting, som din sjæl kalder på.

Og tag ikke fejl - at dykke ned i denne bog er at følge din sjæls kald. Nogle af teksterne virker måske ligetil, mens andre kan kræve lidt mere tankekraft at få til at give mening, men de har alle det tilfælles, at de er din sjæls besked til dig. Din sjæls måde at fortælle dig at du er fabelagtig, at du er hel, at du er værd at elske, præcis som den du er lige nu.

Måske tænker du, at der er ting i din fortid, du gerne ville have gjort anderledes men jeg er nu glad for, at du gjorde præcist som du gjorde, for ellers ville du jo ikke være den, du er lige nu, og leve det liv du gør. Ja jeg er godt klar over, at der kan være store udfordringer i dit liv - og det er ok, at synes livet er hårdt og svært at overskue - det er en del, af den måde vi har levet på denne jord indtil videre. Men nu sidder du med din sjæls kærlige guidning til dig i hånden, og kan lade dig selv trække vejret dybt, ånde ud og så stige lidt op og se dit liv lidt fra oven uden at blive fanget i dine følelser.

Det er nemlig det, der skal til for at give glæden, kærligheden og dig lov til at fylde mere i dit liv. Først skal du have plads, plads til at mærke hvem det egentlig er, du er, og at du er god nok.

Mens jeg sidder og skriver det her til dig (og mig), kommer jeg i tanke om nogen af de tanker, jeg havde i morges, mens jeg gik en tur i snevejret og så på de smukke snefnug, der både dalede stille ned og føg afsted, alt efter om der var læ eller ej.

Sådan tænker jeg også, det er med os mennesker. Nogen gange går det stærkt, men så dukker der også stille stunder

op, og det er her, vi virkelig kan finde os selv og se, hvem det er, vi er nu efter vores vilde ridt ud i livet.

Så brug dine stille stunder. Nyd dine stille stunder. Lær hvem du er, og hvad du drømmer om.

Snefnuggene fik mig også til at tænke over vandets mystik.

Tænk lige over hvor mange ting vand kan være. Det kan være frossent, det kan være flydende, det kan være sne, og det kan være damp, bare for at nævne nogle få, set ud fra hvilken temperatur det har. Det kan også være grumset, i oprør, klart og stille.

Og tænk så på, at din krop består af mere end 70% vand.

Hvor mange ting kan du være?

Lige som vandet har du mulighed for at forandre dig alt efter livet, hvor du er, og hvad du føler og tænker.

Og det er lidt det samme med bogen her. Der er ingen grænser for, hvordan du kan bruge den, andre end dem du selv sætter.

Du kan vælge at læse den fra ende til anden i en køre, og så lade teksterne synke ind som din sjæl og dit ego nu lukker op for dem og bearbejder dem.

Du kan også vælge at bruge bogen, som var den et sæt orakel kort, og slå op på den side der kalder på dig enten ved at bladre til en tilfældig side eller ved at lade din sjæl fortælle dig, hvilket sidetal der har en besked til dig.

En tredje måde at bruge bogen på er, at slå op på det billede du, en given dag, er tiltrukket eller frastødt mest af,

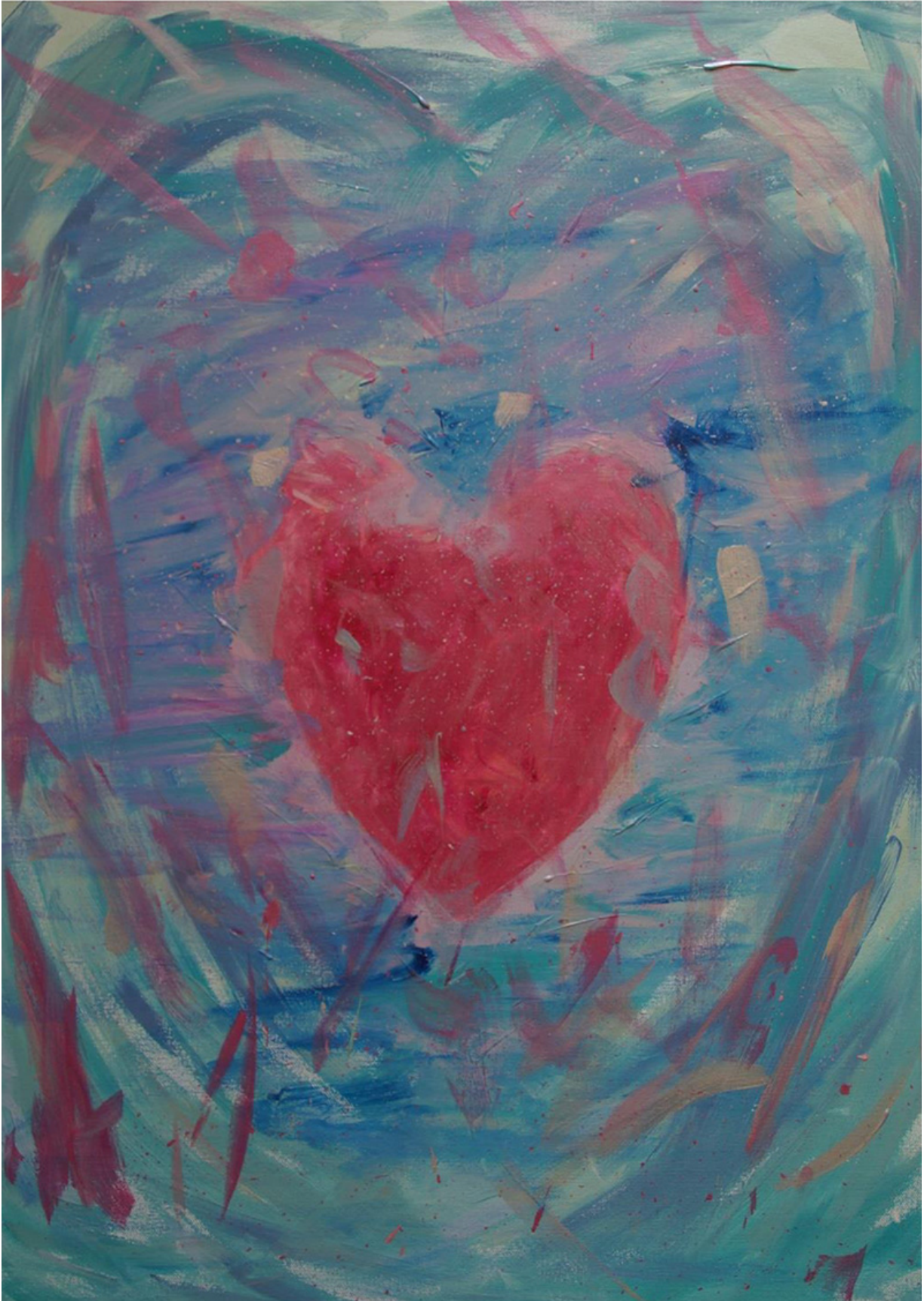
og så stille det på dit alter så det kan være portalen ind i dig, og du herigennem kan skabe kontakt til og arbejde med de dele af din person, der har besked til dig.

Der er ingen grænser for, hvad du kan.

Vær din egen Guru.

Lyt til din indre stemme og ikke alle de ydre stemmer, der fortæller dig, hvordan du skal leve dit liv. De er ikke vigtige - kun din indre stemme tæller på dit livs vej.

Rigtig god fornøjelse.





Kærlighed er så mange forskellige ting for os mennesker og vi deler den op i mange kategorier. Alt efter hvordan vi tror, det er at elske forskellige mennesker, tanker og endda ideologier.

Men kærlighed er faktisk en følelse.

Ja, den kan have forskellige styrker, alt efter hvor meget vi tillader os selv at føle, men den er ikke forskellig, alt efter hvad andre fortjener, eller hvad du tror, du bør føle.

Kærlighed er bare kærlighed.

Så lær dig selv at føle den.

Luk den ind i dit liv, og opdag hvilke forandringer den skaber, når du ikke begrænser den eller bestemmer, hvordan den skal være eller føles.

Mærk kærligheden.

Lad den fylde dig helt op, så du ikke er i tvivl, om hvordan den føles, men kan genkende den i alle situationer og i alle mennesker.