

Om frihed.

Frihed i livet. Frihed i dit liv.

Frihed.

Læs det. Smag på det. Lyt til det. Mærk det.

Frihed er et smukt ord. Et levende ord. Et ord der bringer glæde - og som også kan bringe sorg og frygt med sig. Det rummer det hele.

Friheden ER. Den er der i dig. Den er der til dig. Den er der for dig.

Friheden til at være. Være DIG. Være her NU.

Friheden er på denne måde en tilstand. En oplevelse. Hvor du har muligheden for at hengive dig til nuet. Uden skelnen til din historie - bagudrettet.

Selvfølgerlig bringer du din historie med dig ind i nuet - men når vi i samme moment taler om friheden til at være, så er det med den tilgang at din historie, din oplevelse af din historie er noget der udelukkende er, noget der er sket - noget du kan overgive til ..ja, netop historien, bagudrettede oplevelser og erindringer, som qua sin bagudrettethed og qua din hengivelse til at det er bagudrettet historie, ikke længere medfører bindinger eller begrænsninger i dit NU - det er udelukkende historie. Også selvom det er historie der er rig på indhold, følelser af alle karakterer med mere. Måske især når det er således.

Det er ikke for at underkende din historie. Eller den indflydelse den har - har haft - på dig og dit liv.

Slet ikke.

Det er en anerkendelse af din historie. At den netop er historie. Lige nu.

Og at du ved at betragte den som sådan, øve dig i at være i den på den måde - give slip på den, som det den er: historie, så slipper du fri - så slipper du dig selv fri. Fra historien og ind i nuet.

Det giver frihed.

Til dig.

Og også til din historie.

Det er ikke altid er lige til. Det kan indimellem betyde mange kræfter fra din side - netop på grund af oplevelserne - på grund af følelserne der er knyttet til dem. Men, det er muligt at øve sig. Muligt at du øver dig. Og at du derigennem - måske langsomt men helt sikkert- bliver løsnet, af dig selv, fra din historie - så den ikke længere er af betydning, betydning for din frihed. Frihed til at være NU. Være DIG. NU.

Det er nødvendigt at finde friheden i sig selv. Inde i. Og derefter vil den vokse ud derfra. Og have betydning i de ydre

omstændigheder også.

Så, giv dig selv muligheden for, at du søger at løsne dig fra din historie. Så du kan gå ind i friheden.
Den ægte frihed.

Det kan betyde opgør....det kan betyde frigørelse...fra nogle eller noget. I den ydre verden, der forløser indvendigt i mennesket.
Men, som oftest er det en indre proces. En indre bevægelse, der løsner grebet - og som medfører lettelsens suk, og dermed fører til friheden.

Se på din måde at være i livet på. Se på hvor mange gange du (bevidst men også ubevidst) refererer til din historie, direkte eller indirekte, og sætter gang i begrænsninger - i tanker, i følelser, i handlinger.
Det er disse begrænsninger, som for alvor forhindrer din frihed. Din frihed til at være dig. NU.

Oftest er begrænsningerne så vel indoptaget, at mennesket ikke engang opdager at det er en begrænsning, men snarere ser et som et faktum.
Og, det er langt fra er sandt.

Mennesket - alle mennesker, også DU - er født med retten til og evnen til at være sig selv. At være den smukkeste udgave. Af sig selv.
Og det involverer ingen begrænsninger.
Det involverer lys og kærlighed - og spredte vinger.
Og inderst inde, så ved du det også.

Tiden er kommet til at bruge tid på at finde dig selv. Give friheden - tilbage - til dig selv.

Lad historien være. Det den er. Netop historie.
Løsn dig fra grebet. Så kan du sprede vingerne. Og flyve stolt og smukt. Som den sjæl - og det menneske - du er.

Og hvordan gør du? Konkret?
Start med tankerne omkring det, som er bragt til dig hér dag.
Start med at turde. Turde slippe historiens greb. Først i tankerne. Først med tankerne.
Derefter kan du koble følelserne til. Føl og mærk....friheden det giver, at følge tanken om at historie er historie. At den er med dig, men ikke binder dig.
Lad det være en stille proces. En proces der tager den tid, det må tage. Hengiv dig til processen. I tillid til, at friheden venter dig.
At friheden giver dig NUET. Og derfra er alt muligt.

Og, søg hjælp i dine meditationer.
Der får du den. Også.