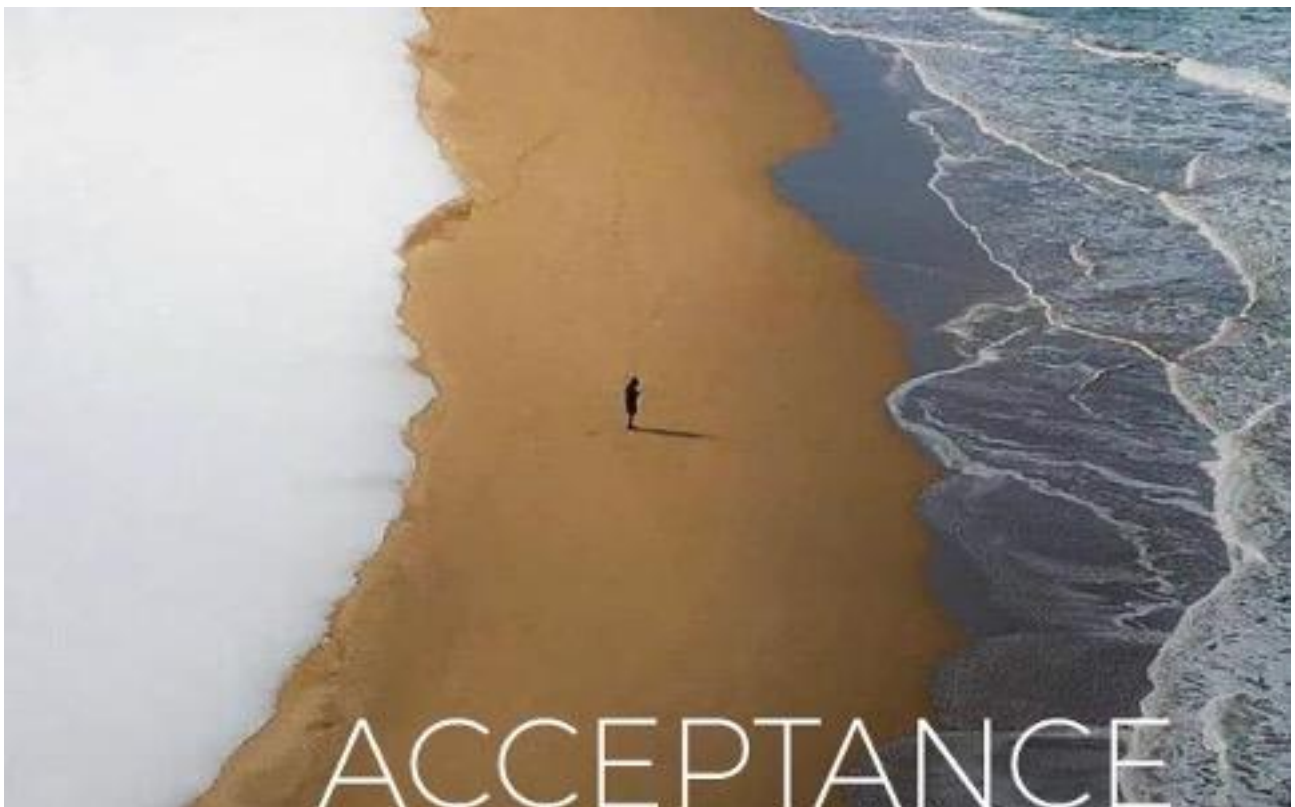


Vend dig mod din skygge

Mobilisere dit mod og vis tillid til at din skygge vil dig noget godt!

Skyggearbejde er en rejse, hvor du lærer dig selv bedre at kende og hvor du åbner for mere lys i dit liv, ja og du bringer mere lys til verden.



Denne artikel handler om skyggen, angreb fra skyggen, hvad det betyder, og hvordan vi spotter disse angreb og hvordan skyggen opererer i vores liv.

En stor del af mit arbejde handler om at hjælpe dig med at (ved)kende dig din skygge, hjælpe dig med at finde din kraft og dit potentiale. Det handler om at empower dig, så du lærer dig selv at kende. Igennem støtte og klarhed tør du stå ved dig selv, det er selvkærlighed. I denne proces åbner du dit hjerte for at modtage og give kærlighed – og slipper skyggens manipulerende greb.

Hvad er skyggen?

Først vil jeg beskrive hvad skyggen er, der er mange definitioner af skyggen. Den mest klare og effektive er; dele af dig selv som du ikke ved så meget om.

Livets omstændigheder tilbyder os hele tiden muligheder for, at lære og finde mere ud af eksistensen af vores skygge.

Men hvis du ikke undersøger og åbner dig for din skygge, vil den bringe dig problemer. Skyggen er i stand til, at skabe store uønskede smerter og kan afsted komme destruktiv aktivitet, som vi ikke bryder os om.

Vi taler om at vi ikke er bevidste om vores skygge, men er det hele sandheden?

Du ved for eksempel når du føler jalousi. Det du IKKE ved er hvor jaloux du kan blive, og du ved ikke hvad du er i stand til at gøre, hvis du bliver presset helt ud i jalousiens yderste ukendte del.

Vi ved alle at vi kan presses ud i stor vrede, men en del af os ved også at der er en grænse for hvor vred jeg bør blive. For en del af os ved, at overtrædes denne grænse, så er vi ude af stand til at kontrollere os selv. Her taler vi om en del af os selv, som vi ikke er i stand til at kontrollere og her er vi skyggeland.

Hvorfor er jeg ikke i stand til at kontrollere mig selv?

Kan jeg spørge mig selv om. Det kan jeg ikke svare klart på, for den del af mig selv kender jeg ikke.

Skyggen bliver aktiveret, jeg ved ikke altid hvad der trigger mig, nogle gange ved jeg hvorfor. Der hvor der ikke er erkendelse og bevidsthed, der vil skygge reaktionen løbe afsted uden for min egen viljes kontrol, hvilket er meget ubehageligt.

Triggerne kan være vise personer eller situationer vi møder i vores hverdag. Vi trigges af andre, ligesom at vi trigger andre. Der er noget i os som trigger den andens mørke sider, deres skygge. Ligesom at jeg trigges af andre og mine mørke sider vågner.

Det er et fælles menneskeligt vilkår at blive trigget, vi bliver både trigget så det værste i os bringes frem ligesom det bedste i os.

Det er i vores bedste interesse at undersøge og forfølge vores skyggemønstre, samtidig er det også en meget udfordrende proces. Det er svært, det er nok en af de sværeste og krævende udviklingsprocesser, vi kan åbne os for.

Det er en hellig og spirituel vej, heri er paradokset med skyggearbejdet som føles så ubehageligt og udfordrende og til tider ikke smukt. Og lige på den anden side ligger kærligheden ubetinget, lige til at erobre.

Du behøver kontakt med dit lys inden i dig for at forfølge og møde din skygge. Det kræver din vilje, dette er den hellige udviklings vej i skygge arbejdet.

Mit skyggearbejde

Personligt har jeg kæmpet med mindreværd som en del af min skygge.

Følelser af at være mindre vidende, dygtig og klog end andre. Når min skygge har været aktiv, har den aktiveret en adfærd, hvor jeg enten har holdt mig tilbage, gjort mig selv usynlig eller jeg har frembruset som bedre vidende, arrogant og manipulerende. Dette som et forsvar på at skjule usikkerhed og mindreværd. Resultatet er at jeg ikke kan mærke mig selv og den anden,

2

ingen kontakt og en overvældende ensomheds- og forladtheds følelse.

Min krop blev rastløs, jeg fik løst til at forsvinde, forlade situationen og hvis jeg ikke fysisk flyttede mig, dissocierede jeg, en meget ubehagelig og kontaktløs følelse. At være tilstede fysisk men uden at være tilstede, som i et vakum.

Jeg følte mig så lille i mindreværdet, eller oppustet og stor i omnipotensen, begge tilstande meget smertefulde.

Ovenstående beskrivelse skal forstås som at en upersonlig vibration aktiveres. Der er traume og skyggestof inde i min struktur, i vores struktur der aktiveres, vi har alle gamle u-integrerede oplevelser liggende inden os.

Vi bærer alle rundt på traumer, personlige oplevelser som gamle oplevelser overført fra vores forældre. Tillige historiske og kulturelle oplevelser, som igennem tusinde af år er lagret i vores gen, cellevæv og nervesystem.

Det er ikke muligt at integrere alt det vi oplever, derfor har vi en overlevelsesfunktion i at skubbe vanskeligt og ubehageligt, som farligt (dødens) oplevelser ned i ubevidstheden, som herved bliver til skyggestof.

Der ligger et paradoks i oplevelsen. Uintegrerede oplevelser bliver til skyggereaktioner, trolden i æsken. Reaktionen har en vis beskyttende virkning på den korte bane, men ofte med uheldige og ubehagelige konsekvenser for relationen og for mig selv.

Det lykkedes mig.

Jeg mobiliserede vilje og mod til at forfølge disse mønstre, herigennem blev min bevidsthed større, og ubehaget og splittet inden i blev frigjort.

Jeg har nu en bevidsthed og erkendelse om at skygge reaktionerne er gamle kodninger, der ikke er sande.

Der er håb

Der er mulighed for at hele og integrere skyggen.

Vores krop og følelserne er porten til at vende mørke til lys. Igennem kendskab til kroppens og følelsernes sprog har vi et værktøj der er direkte og konkret i skyggearbejdet.

Det er som at få et landkort at navigere efter i denne proces med at afdække skyggeland.

Altså få lys på skyggen, er en proces i at vende sig mod sig selv, for herigennem at lære sig selv at kende, herved slipper skyggens dominans.

Jeg begyndte at forstå hvad der skete, og jeg blev bevidst om mine mønstre, og jeg forandrede min reaktion og respons. Nu kan jeg bruge ord og herved mister jeg ikke mig selv, eller nærværet i relationen.

Jeg udtrykte - udtrykker åbent når jeg ikke forstod – forstår, når jeg føler mig dum, eller ikke kan følge med (dissocierer), eller når jeg føler mig hægtet af, eller når jeg opdager at jeg ikke hører hvad der blev sagt, jeg forsvandt i kontakten og ikke i nærvær.

I denne proces anderkender jeg mig selv, og det åbner også for større respekt for den anden i relationen, nu ved de hvor jeg er.

Nu dealer jeg med skyggen i lyset, jeg er åben om.

Når skyggen angriber

Mit eksempel er et let mildt eksempel.

Skyggen kan angribe på mange måder med større eller mindre skade til følge.

Skyggen og traumereaktioner kan være voldsomme og skræmmende.

Når skyggen angriber kan det ske på mange niveauer.

Hvorfor er der mennesker der udfører overgreb på andre mennesker?

Et eksempel på et svært angreb fra skyggen, er mennesker der modsætter sig at elske nogen de elsker, som elsker dem, men de tilbageholder deres kærlighed overfor personen.

Dem der udnytter andre til egen fordel, for ikke at miste sin kraft.

Nedgørelse af andre for at sikre egen status og magt position.

At dis-empower andre mennesker er en af de største udfordringer for mennesker i nutiden.

Mindreværd er en menneskelig sygdom, og skyggens angreb i dette tilfælde er at tilbageholde at støtte og empower andre mennesker, deres næste, dette er et eksempel på et alvorligt skyggeangreb.

Hvorfor kan "jeg" ikke give til en anden, hvorfor tror jeg at det mindsker min status og kraft, ved at give til andre?

Dette er et eksempel på at, mennesker misbruger deres penge, kraft, status, retorik og så videre, til at holde andre mennesker nede, deres indre frygt for at miste egen status og "værdi", mindreværdets skygge sprog.

Dette er et eksempel på den kollektive kamp mellem mørket og lysets der foregår.

Dette er en kollektiv kamp mellem mørket og lyset, der udspiller sig og har udspillet sig i årtusinder.

Vend dig mod din skygge for at få mere lys i dit liv

Jeg kan ikke nok opfordre dig til at vende dig mod dig selv. Åben dig for at møde og tale med din skygge og lysets i dig. Det er nøglen til at forstå alt i dig selv, men også at forstå den dans der foregår i samfundet.

Skygge og lys arbejdet - fænomenet, er et arketyrisk mønster, en struktur og sprog der udspiller sig overalt. Det er som dansen mellem yin og yang, solen og månen, lyset og mørket. Dette fænomen lever og bor i vores celler, ikke kun i nogle mennesker, det er en del af menneskets natur og vilkår.

Spillet udspiller sig i enhver handling vi foretager os.

En stor del af mit arbejde handler om at hjælpe dig med at (ved)kende dig din skygge, hjælpe dig med at finde din kraft og dit potentiale. Det handler om at empower dig selv og åbne dig for lys og kærlighed.

Lær dig selv at kende, igennem støtte og klarhed tør du stå ved dig selv, det er selvkærlighed.

I denne proces åbner du dit hjerte for at modtage og give kærlighed – og slipper skyggens manipulerende greb.