



Sjæleliv

Alle mennesker har en indre klangbund, et "inderste sted", hvorfra de dybeste impulser strømmer. Det er her man finder sine grundlæggende livsværdier, sine vigtigste drømme og behov. Det er her man oplever den dybeste fornemmelse af sig selv.

En god del af det "at træde ind i eksistensen" handler om hvilken kontakt, du har til din indre klangbund. Der er stor forskel på at have et inderste rum som et "tilflugtssted", hvor du søger ly for det ydre livs strabadser – og på et inderste rum, der frit reagerer og aktivt påvirker dine ydre handlinger.

Det inderste rum er også en port til højere former for samhørighed!

Det kan vise sig i naturoplevelser, som en særlig forbundethed til alt levende. Eller som en fornemmelse for det tidløse, som en ordløs erkendelse af altings forgængelighed, en understrøm af evigheden. Eller som opdagelsen af tidligere liv, en mystisk draging, en form for genkendelse af et andet liv, et andet sted, på en anden tid. Eller som glimtvisse udvidelser af hjertet, en stærk kærlighed til alt levende. Eller som intuitiv abstrakt indsigt i livets natur, man forstår de store linier med lysende klarhed, men har efterfølgende overraskende svært at videregive indsigterne med ord (øv). Eller som gennemgribende fred, et dvælende nærvær med glimt i øjet, hvor det frydefulde øjeblik er at give helt slip og samtidig være helt tæt på.

Eller... fortsæt selv! Det afgørende punkt er selve oplevelsen! Der er en verden til forskel på at læse om sjælelige oplevelser – og på selv at opleve dem. Det karakteristiske er, hvor gennemgribende oplevelsen er, hvor stort indtryk den gør, og hvor stærkt man sanser det usædvanlige. Man er ikke selv i tvivl, men det er alle andre måske – indtil de selv oplever noget lignende!

At række ud efter sin sjæl, er at række ud efter noget meget fundamentalt. I første omgang handler det om at finde sit inderste rum. I anden omgang at sætte det i relation til sit liv. Hvad siger din sjæl til det liv, du lever? I tredje omgang måske også at række ud over sig selv, smage lidt på evigheden – eller hvordan det nu end ser ud, for her bliver alles veje helt subjektive og meget personlige.

Det er også karakteristisk, at den spirituelle dimension kan være stærk tobak. Man rører ved kraftig energi og kan have oplevelser, der er så overvældende eller usædvanlige, at man efterfølgende fortier dem i både 10 og 20 år (men man kan også have blide oplevelser, eller oplevelser, der hvisker i skyggen og kalder på mere opmærksomhed).

En sjælelige proces står sig derfor godt ved at blive delt og italesat. Det reducerer følelsen af at stå meget lille og ene overfor noget meget stort og ubegribeligt. Og det hjælper til at kunne integrere og rumme noget, der stikker lidt ud af den almindelige virkelighed.



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

Denne slags terapi er unik fra menneske til menneske. Fokus lægges der, hvor det giver mest mening – det være sig i overhovedet at finde sit inderste rum, at integrere overvældende eller usædvanlige oplevelser, eller i at finde balancen mellem sjæleliv og hverdagsliv.

Terapien kan foregå som samtale, stolarbejde eller kropsterapi alt afhængig af dine ønsker og behov. Det vigtigste er, at du føler dig tryk og har tillid til processen. Det er følsomt, meget personligt og nogle gange krævende arbejde, men potentialet er stort – dybtgående afklaring, gennemgribende meningsfylde, at sjælen får sin naturlige plads i eksistens store eventyr.

Du kan læse om mine personlige forudsætninger for at arbejde med sjæleliv her: [baggrund](#), eller om mine øvrige [kompetencer](#).

© 2013 STEFAN GREEN MEINEL