



TEKST SUNE ANDERSEN, WWW.LYSETSKILDE.DK

DER ER ET FORMÅL MED DIT LIV

– DET STÅR I DIT HOROSKOP

Vigtige livsopgaver
– om karma og
psykisk bagage

Har du, som jeg, spurgt: *Hvad er meningen med mit liv? Hvorfor er jeg født ind i denne verden – med så megen ondskab og krig – med så megen ligegyldighed, overfladiskhed og meningsløshed? Hvad er formålet med mit liv? Hvordan kan jeg leve et godt liv?* Andre har måske kigget uforstående på dig med blikket: *Sikke et dumt spørgsmål?* Og måske har enkelte svaret: *Jah – det kunne jeg også li' at vide.*

Mange har sikkert svaret:

- Jeg skal bare sørge for, at jeg kan betale mine udgifter til den første.
- Formålet? Det er da at ha' det godt!
- At gå til nogle fede koncerter og festivaler.
- At møde nogle dejlige mennesker.
- At ha' en kæreste at komme hjem til.
- At se mine børn trives, vokse op og klare sig godt.
- At ha' et godt hus, en god bil og kunne rejse og opleve.
- Hva' mere vil du ha'?

Jeg vil ha' meget mere: Jeg vil ha' et liv med mening – et liv med formål.

Jeg er ikke én, der er tilfreds med bare at spise, sove, arbejde, dyrke noget sex og holde ferie.

Jeg tror ikke, at vi er kommet her bare for at hygge os og ha' det godt – det kan være ok, men er kedeligt i længden.

Jeg tror, at vi er kommet for at løse opgaver.

Ja – det lyder kedeligt, men kan også være tilfredsstillende. Du kender det sikkert fra skolen, fra da du var barn og senere – at føle en vis tilfredsstillelse, når du har løst en opgave og måske endda har fået ros. Så ved du også, at du ikke kan leve ret længe på den tilfredshed, for snart er der en ny opgave, der skal løses. Hvad er det så for opgaver? Der er for det første:

LIVSFASEOPGAVERNE

Livet kan inddeles i livsfaser: barndom, teenager, ung voksen, voksen, ældre, gammel. I hver livsfase har vi forskellige opfattelser af verden, forskellige modenhedsstrin og interesser og har derfor forskellige opgaver.

Aldersinddelingerne skal i det følgende ikke tages for højtideligt. De overlapper hinanden, og vi modnes i forskellige hastigheder. De er ment som en illustration af skiftende opgaver i livet – ikke som skarpt adskilte kasser. Og husk, at der er ikke noget nyt under solen. Det er opgaver, vi alle kender og løser uden at tænke særligt over det.

Barndom - op til ca. 12 år

Opgaven er at finde sin plads i familien og at lære de grundlæggende regler og normer – færdigheder for, hvordan man opfører sig sammen med andre. Ja – der er nogen, som aldrig lærer det! Der er også nogen, som indhenter det senere i livet.

Teenager - ca. 13-19 år

Overgangsfasen mellem barndom og voksen er ofte kendetegnet ved store følelser og forvirring om, hvem man er. Opgaven er at finde ud af sin identitet og seksualitet.

En anden opgave er at få et realistisk forhold mellem idealer og virkelighed.

Ung voksen - ca. 18-27 år

Man skal have en uddannelse, flytte hjemmefra og blive selvstændig voksen. Man skal ud på arbejdsmarkedet og tjene sine egne penge. Man skal finde en kæreste, mange stifter familie og får en bolig. Og mange klarer sig alene i dag – men mister derved den modning, der kommer af at tage hensyn til andres behov.

Voksen - ca. 28-61 år

Her skal man finde og udfylde sin plads i arbejds-, samfunds-, familie- og fritidslivet – og måske søge efter meningen med det hele.

Pensionist - ca. 62-80 år

Der blev for et par år siden talt meget om den 3. alder og bevidst aldring, dvs. endelig at kunne dyrke sine egne interesser.

Alderdom - ca. 75/81 år og frem

Opgaven her er at finde frem til en accept af det liv, man har levet, og af døden, der kommer.

Løser vi ikke de opgaver, der hører med til livsfasen, kan vi få problemer i form af en nagende utilfredshed, frustrationer, negativ livsindstilling, som kan føre til negative oplevelser, for meget alkohol og måske sygdomme. Trøsten er, at vi altid kan indhente det forsømte senere i livet. Selvom opgaverne løses, ved vi jo godt, at et arbejde, en partner, et hjem, en familie, fritidsinteresser ikke bare betyder, at alt så er fryd og gammen – der er hele tiden opgaver, hele tiden problemer og udfordringer, man må tage sig af. Det er ved at løse opgaverne, at vi udvikler os – for det, der ikke slår os ihjel, modner os. Næsten alle livsfaselopgaverne handler om identitet. Hvem er jeg? Hvad er meningen med mit liv?

HVORDAN SER MAN IDENTITET I HOROSKOPET?

Primært via Solens, Månens og ascendantens placeringer i tegn og huse og andre planeters aspekter hertil. Solen symboliserer vores livs-energi, kerne og selvudfoldelse. Har du Solen i Vædderens tegn, er det handlekraft. Er du født i Tvillingernes tegn, er det afveksling og kommunikation. For en Fisk er følelser virkeligheden, og man lider gerne afsavn, hvis det gavner andre eller en større sag.

Huset siger noget om det livsområde, man udfolder sig i. Står Solen f.eks. i 4. hus, kan hjemmet være dér, hvor man helst udfolder sig. Er Solen i 6. hus, kan det daglige arbejde være en vigtig del af ens identitet. I 8. hus kan psyke og dybe følelser – måske som psykolog – let fange ens interesser. I 11. hus kan livet let handle om venner og netværk.

Månen symboliserer vores essentielle behov, som man skal have opfyldt for at være tilfreds. Er Månen i Tyrens tegn, kan man have behov for at bevare tingene, som de er. I Løvens tegn er behovet at blive respekteret og værdsat. En Skytte vil have sine meninger respekteret. En person med Månen i Vandbæren vil være usædvanlig og socialt betydningsfuld. Tilsvarende er huset, som Månen er i, også yderst vigtigt og kan pege på behov, man ønsker dækket igennem arbejdet, som jo er meget vigtigt for identiteten. Ascendantens tegn er udtryk for personligheden, som vi projicerer ud i verden, og som andre ser. Er den f.eks. i Vædderen, ser andre et handlingsmenneske. I Krebsen vil de se et følsomt menneske. I Jomfruens tegn ses en person, der har orden i sine ting. En Skorpion kan være kendt for sin hvasse tunge.

Men også de øvrige planeter hører med. Bare én planet kan ændre hele billedet! F.eks. kan Neptun i spænding til Sol, Måne eller ascendant gøre et menneske så tilbageholdende og indfølelse, at Vædderens handlekraft og udfarenhed kan være svær at få øje på. Livsfaselopgaverne løser vi, som sagt, oftest uden at tænke over dem – ligesom

ANDRE OPGAVER, SOM LIGGER LIGE FOR

F.eks. hvis ens nærmeste – ens barn, partner, forælder, søskende eller andre – har et fysisk eller psykisk handicap, som kræver særlig omsorg, er her jo en opgave, som man som et ansvarligt menneske må tage på sig. (Jeg har kendt til en person, som udbrød, da han så sit nyfødte, handicappede barn: Det er en bytter! Han blev skilt, fik en ny kone og et nyt, ikke-handicappet barn. (Hvordan det gik ham siden hen i livet, ved jeg ikke.)

Det kan jo også være én selv, som er fysisk eller psykisk handicappet. I så fald er opgaven at acceptere situationen og gøre, hvad man kan for at forbedre den, leve med den og få det bedste ud af det. Sådanne opgaver, der på denne måde ligger lige for, kan være karmiske opgaver, dvs. uløste opgaver fra fortiden, som nu presser sig på for at blive løst.

KARMA

Loven om årsag og virkning kaldes karma og indebærer, at handlinger har en konsekvens. Karma er ikke bare en straf for noget, man en gang – måske i en tidligere inkarnation – kan have gjort galt. Karma er derimod universets pædagogiske opdragelsesmiddel, der sikrer, at mennesket lærer af sine erfaringer, så det ikke begår samme fejl igen og igen – men udvikler ansvarlighed for andre og helheden.

Således vil en selvisk (egoistisk, selvoptaget) handling, følelse eller tanke tiltrække erfaringer, der svarer til den og vil fortsætte med det, indtil handlingen, følelsen eller tanken er rettet. Og tilsvarende vil en uselvisk handling, følelse eller tanke tiltrække erfaringer, der svarer til den og vil fortsætte med det for altid, for den behøver ingen korrektion.

Dårlig karma binder os til mennesker, ting og steder. Begrænser vores selvudfoldelse, følelsesmæssige udtryk og fysiske helbred. God karma, som der heldigvis findes mest af, giver gunstige forhold, frihed og kreativitet og hjælper os i vores udvikling. God karma kommer af uselvisk hjælp til andre eller når vi indser vores fejltagelser og arbejder på at udbedre de skader, vi har forvoldt. Den dårlige karma, vi møder, kan være igangsat af en handling, som blev begået for 10 min. siden, sidste uge, for 10 år siden, i forrige liv eller x antal liv siden og kan være sammensat af mange handlinger. Vi ved det ikke, men kan måske finde ud af det i regressionsterapi.

Tilværelsen er derfor beskrevet som et hamsterhjul, hvor mennesker næsten for evigt træder rundt – liv efter liv – idet det møder og afbetaler dårlig karma og med sine negative reaktioner og handlinger evindeligt skaber ny dårlig karma, som også skal afbetales, og det kaldes på det gamle indiske sprog sanskrit for Samsara – livshjul eller livets blændværk. Formålet med livet er derfor at træde ud af hamsterhjulet og at tage skæbnen i egen hånd og selv skabe sit liv. Hvordan gør man lige det? Første trin til aktivt at undgå at skabe ny, dårlig karma kunne være at rydde op i sin psykiske bagage.

DEN PSYKISKE BAGAGE

Hvis du (eller andre) bliver meget vred, aggressiv eller angst over noget, som ligner en bagatel, kan der være tale om et psykisk mønster, et reaktionsmønster, et personlighedsmønster, et psykisk program, en delpersonlighed, en karakteruligevægt, en fobi, en SKYGGESIDE eller hvad man nu kalder det. Din psykiske bagage kan hæmme din frie og spontane selvudfoldelse, kan forkrøble dit sind og forårsage sygdomme på mange måder.

Kommer du tit ud for overlegne, bedrevidende, arrogante, begærlige, selvhøjtidelige, højtråbende, perfektionistiske, uansvarlige eller aggressive mennesker? Ja – så kunne du selv indeholde lidt af det samme. At have brug for at hæfte sådanne etiketter på eller dømme andre kaldes projektioner – det er meget lettere at se det i andre, som man nødt vil erkende om sig selv. Når det er andres SKYLD, at du ikke fik jobbet, blev fyret, droppede ud af studiet, at din kæreste fandt en anden, at du ikke holdt din aftale osv. – så ser du dig selv som et uskyldigt offer, der ikke tager ansvar for sig selv.

Når du ikke fik uddannelsen, eksamen, jobbet, kæresten, anerkendelsen, eller når du ikke lever op til dine egne idealer – så har du måske en skjult stemme i dig, som har held til at bilde dig ind, at du ikke er god nok, at du ikke fortjener ros og medgang, at have det godt, eller måske endda, at du ikke har lov til at være her!

Spiser du for meget? Drikker du for meget? Dyrker du for meget ekstremsport? Så kan du også bære på en masse psykisk bagage, som hæmmer dit selvværd og din selvudfoldelse, og som det derfor er på tide at skille sig af med. Disse psykiske programmer blev ofte ”installeret” i os, da vi var børn.

Som barn præges vi af forældres og andre autoriteters meninger, opfattelser og værdier. For vi er som børn ikke i stand til at tage bevidst stilling til, om folk, der f.eks. ser anderledes ud, kommer andre steder fra, tror på noget andet – kort sagt dem, som er forskellige fra os – er forkerte. Og det, som forældre, lærere eller andre autoriteter tror på og synes er rigtigt – er også rigtigt for barnet. Som voksen kan vi selv tage stilling og kassere det, som vi ikke er enige i. Det forudsætter, at vi må finde ud af, hvad vi selv står for, dvs. hvilke værdier som er vigtige for os. Og hvad der er sandt.

Psykiske programmer kan også være resultatet af grænseoverskridende oplevelser – måske svigt, overgreb – og forbundet med så voldsomme følelser og så svære at håndtere, at de blev undertrykt og fortrængt til underbevidstheden og dermed den psykiske bagage, da det skete. Den må vi selvfølgelig se at komme af med.

Første trin er at blive bevidst om, hvilke kræfter der driver dig – og det er jo lettere sagt end gjort. For ikke alene er disse mekanismer jo ubevidste, vi vil også nødtigt erkende dem. Den første reaktion er derfor tit at benægte: Det gælder ikke mig!

En måde at få lidt information om dig selv på kunne være at spørge (hvis du tør) dem nær på dig – din familie, venner, kolleger – om, hvilke træk ved dig, som de synes er lidt overdrevne, lidt til en side, som irriterer dem. Får du flere svar, som peger i samme retning, kunne der være noget om det. Her er så noget at arbejde med! En anden måde er at iagttage sig selv – være lidt opmærksom på sig selv – sine reaktioner og handlinger:

- Hvorfor reagerede jeg sådan? – Blev jeg såret, følte jeg mig ramt?
- Hvad var det, jeg ville opnå? – Ville jeg ha' anerkendelse? Eller ville jeg ”pisse” territoriet af? Og i så fald, hvorfor det?



Hvad er motiverne bag dine ord og handlinger? Hvilke tanker gør du dig? Men pas på ikke at overdrive og blive for selvoptaget. Det er bedst her at indtage en upartisk iagttagelse – som en upartisk iagttagelse.

- Hvad skete der?
- Hvordan har jeg det med det? Hvordan opfattede jeg det?
- Hvordan er mit humør – er jeg mest glad, ked af det eller vred?
- Bliver jeg tit skuffet over andre?

Husk, at dine følelser tit er indikator for, om du får dine behov mødt. Bliver du f.eks. lyttet til, når du kommer med din mening, eller bliver du bare fejlet af? Vi har alle behov for at blive taget alvorligt.

Lever du i overensstemmelse med dine idealer? Hvis ikke – kan du gøre noget ved dem. Er dine idealer og værdier stadig gode for dig? Hvad kan du gøre for at leve efter dine idealer?

Du kan på denne måde efterhånden opdage, hvad der driver dig, blive bevidst om dine sande værdier, så du derefter kun gør og siger det, som er i overensstemmelse med det, du vil, og du tager derved kontrollen over dit liv.

På denne måde kan en personlig udvikling starte, hvor du bliver mere bevidst om dig selv – dine følelser og behov, og hvordan du får det, du gerne vil have. En tredje måde at blive bevidst om sine psykiske mønstre på er horoskopet.

HVORDAN SES PSYKISKE MØNSTRE I HOROSKOPET?

Horoskopet er kortet over din psyke og viser i ét billede, hvordan du psykisk er sat sammen – dvs. de psykologiske mønstre og psykiske udfordringer, som du må tage dig af, hvis du vil være herre/frue over dit liv. Det kan tage mange uger, måneder, måske år at afdække dem hos en psykiater, psykolog eller psykoterapeut – men i horoskopet ses de med det samme.

Fremtidens psykologiske lærebøger vil se tilbage på den måde, psykologer arbejder i dag på – uden brug af horoskopet – på samme måde, som vi i dag ser middelalder-astronomer arbejdede uden brug af teleskopet. Richard Tarnas, Professor i psykologi. Vi ser primært efter spændingsaspekter – dvs. konjunktioner, kvadrater og oppositioner – og især fra de ydre planeter: Saturn, Uranus, Neptun og Pluto – til de personlige planeter: Solen, Månen, Merkur, Mars og Jupiter samt til akserne.

Så længe du er ubevidst om de psykiske mønstre, ”kører” de med dig, og du oplever begrænsninger, anspændthed, lavt selvværd, forvirring og angst.

At identificere og blive bevidst om de psykiske mønstre, som du er inkarneret for at bearbejde, er første trin. Næste trin er at anerkende det, der ikke fungerer, og tredje trin er at gøre noget ved det.

PSYKISKE MØNSTRE KAN VENDES TIL STÆRKE SIDER

Der er så mange teknikker og indfaldsvinkler og så mange velmenende mennesker, som har lært sig nogle teknikker på et weekendkursus eller to og som tilbyder en kur for alt. En god idé er at undersøge terapeutens baggrund – uddannelse, kurser og efteruddannelser, erfaringer og andres anbefalinger.

Nogle teknikker virker godt på nogle mennesker, men ikke på alle. Andre teknikker virker godt igen på helt andre mennesker. Hvilke vil så virke godt på mig og mit problem? Der er vel ikke andet at gøre end at prøve sig frem. Følgende er ikke udtømmende, er heller ikke udtryk for vurderinger – kun et par forslag.

Dybtliggende traumer kan nok bedst bearbejdes med dybde- og regressionsterapi. Begrænsende tanke- og personlighedsmønstre kan Byron Katies fire spørgsmål i the Work: (se sidste nummer af PRANA nr. 23) – måske klare. Det samme kan kinesologi, tankefeltterapi, Louise Hays bøger og mange flere.

Ønsker man en mere spirituel tilgang, er psyko-syntese og essens-terapi muligheder blandt flere andre. Målet for en sådan terapi bør ikke bare være at eliminere det, der ikke fungerer – men at tage bevidst stilling til de psykiske mønstre, skyggesider og delpersonligheder, så de bliver integreret i bevidstheden. Ubevidste områder i psyken skal gøres bevidste – bevidstheden udvikles dermed, og dette er det egentlige formål med, at vi er her: at udvikle bevidstheden.

Når disse mønstre er bearbejdet og gjort bevidste, kan de samme planetmønstre i horoskopet vise styrker og potentialer, og det er lige præcis her, at næste artikel fortsætter – hvordan du identificerer dine medfødte potentialer og opfylder din dharma, dvs. at leve på den rette måde, så du slipper ud af hamsterhjulet og lever i samklang med den orden og harmoni, som de indiske vismænd, de græske filosoffer og moderne fysikere mener er bag alt. ◉

Se mere i næste nummer af PRANA – nr. 25, der udkommer i marts 2018.

