

Åbn døren til dig selv – og til verden

Af Suzanne Darmer

En kop kaffe med et tidligere sportsbekendtskab blev startskuddet til den mest kaotiske tid i Iben Dams liv – men også en åben dør både til hende selv og verden.



Gennem sin sport kom Iben Dam i kontakt med Martin (navn ændret, red.). Det ene ledte til det andet, og de blev kærestepar og flyttede senere sammen. Det blev startskuddet til den mest kaotiske periode i Ibens liv. Forholdet, der startede i kærlighed, endte med at være styret af frygt – og senere afhængighed.

Det viste sig nemlig, at Martin havde psykopatiske træk. Iben lod sig manipulere og mistede til sidst overblikket over sit liv. Hun nedskrev sine oplevelser, der senere blev til en bog om at træde ud af “frygtens paradigme” og ind i “kærlighedens paradigme”: *Åbn døren til dig selv – og til verden.*

“Alt er perfekt, som det udgår fra Gud, alt vanarter i menneskets hænder”, har den franske oplysningsfilosof Jacques Rousseau udtalt. Iben bider mærke i citatet, for det er sådan, hun har oplevet det.

At give slip

Iben gav til sidst slip og er ikke længere i et forhold med Martin. Altopslugende passion og tosomhed var blevet til magtesløshed og frygt – frygt for ikke at “slå til”, frygt for hans pludselige vredesudbrud, frygt for at miste ham, at leve uden ham. Og skam over ikke længere at være “i kontrol” og kunne “styre sit liv”. Hun var kørt over og fuldstændig udmattet.

Men mest af alt var hun bange for at gå fra ham: “Jeg måtte slippe frykten for at give slip på ham. En mand, jeg troede, jeg ikke kunne leve uden. Jeg oplevede, at vi var sjælevenner – én jeg havde fulgt med gennem flere liv”, fortæller Iben.

At trække sig fra en dysfunktionel relation var så voldsom en proces for Iben, at det næsten føltes som at dø – at give slip på livet.

“Da jeg stod allermest med ryggen mod muren, var bange og ikke mærkede kontakten til universet, gav jeg slip. Jeg slap mit ego, eller mit ego slap mig, og jeg tænkte: ‘Nu dør jeg!’ Men da jeg endelig gav slip, skete det modsatte!”, fortæller hun og uddyber: “Jeg oplevede i stedet den mest fantastiske fred

og kærlighed strømme gennem mit sind og min krop – jeg kunne mærke, at jeg var kommet hjem. Jeg vidste slet ikke, at man kunne have det sådan! Jeg kunne se, at jeg gennem hele mit liv havde været præget af frygt og snævre dagsordener, perfektionisme og kontrol. Alt det, der er så meget af i vores samfund, og som der er så mange, der lider under i dag.”

“Jeg har altid levet meget i det rationelle-analytiske felt, men for første gang åbnede jeg for min egen sårbarhed, for første gang gav jeg mine følelser lov bare at være. Martinus siger, at når følelses- og intelligensenergiene kommer i balance, åbner vi for vores intuition, og vi forbinder os med den, vi er. Jeg vil tro, det var noget af det, der på en måde skete. Det er den bedste måde, jeg kan forstå det på”, siger hun.

At finde sig selv

Det ligger Iben meget på sinde at hjælpe andre mennesker væk fra “frygtens paradigme”, som hun kalder det. Derfor skrev hun en bog og holder foredrag og workshops om emnet.

“Jeg vil gerne hjælpe mennesker med at komme tilbage til dem selv, til et roligt sted inde i. Der er et behov for det i dag. Folk vælter ud over kanten med stress, depressioner og andre belastninger. Hvad ligger der bag, at vi er så meget i ubalance? Hvad er det, der gør, at vi er kommet så langt væk fra os selv?”

Det er der ifølge Iben flere forklaringer på. Det skyldes bl.a., at vi har mistet kontakten til Gud – og dermed til os selv eller den dybere del af os. I østlige traditioner som fx buddhisme og hinduisme tror man, at mennesket er en del af Gud. Det samme mener Martinus – vi er evige “gudesønner”, siger han.

Iben bruger ordet “disconnected” til at beskrive den tilstand, der især præger den vestlige kultur i dag. Med det mener hun, at vi har mistet fornemmelsen for, hvem vi i virkeligheden er – nemlig at alt er guddommeligt inklusiv os selv.

“Jeg har altid levet meget i det rationelle-analytiske felt, men for første gang åbnede jeg for min egen sårbarhed, for første gang gav jeg mine følelser lov bare at være.”

Mellem Østen og Vesten

“Den vestlige kultur har lagt meget vægt på ydre succes som en parameter for Guds kærlighed. Vi har tradition for at tro på en Gud, der er adskilt fra os selv, og at vi selv er arme syndere, der ikke har nøglen til himlen, men blot kan håbe på Guds kærlighed og nåde. Det fører til magtesløshed, og magtesløshed skaber frygt”, forklarer Iben.

“I den østlige tradition har man mere fokuseret på den indre gudskontakt. Det er et helt andet paradigme at være i. Jeg mener, vi er ved at skifte paradigme. Østens filosofi inspirerede os i form af hippiebevægelsen i 1960'erne og 70'erne til at arbejde mere på de indre linjer. Det samme ser vi i dag bl.a. gennem mindfulness-bølgen”, siger hun og fortsætter: “I mine øjne er det de mere feminine energier, der blander sig med den meget maskuline præstationskultur, der har hersket i Vesten et godt stykke tid. Det er spændende, for jeg ser det som en begyndende brobygning mellem de to og dermed en mulighed for så småt at skabe balance.”

Ifølge Iben er der netop behov for at bygge bro mellem den indre “zen-tilstand” (Østens vej) og den ydre, mere handlingsorienterede vej (Vestens vej).

“Det er, når vi kan bruge den indre gudskontakt til at være til gavn og glæde for vores næste, at det virkelig batter”, forklarer Iben. I sådanne situationer er vores adfærd “indrestyret” i modsætning til “ydrestyret”, fordi motivationen kommer indefra, siger hun.

At nære kærlighed til sig selv

Iben er et belæst menneske, der under samtalen også trækker på sin uddannelse som religionshistoriker og sin dybe åndelige interesse.

“Jeg har gennem mange år læst åndelig litteratur bl.a. Martinus og andre forfattere som fx Anita Moorjani. Hun havde en nærdødsoplevelse og kom tilbage fra døden mod alle odds. Hendes budskab handler om selvkærlighed. Det samme gør mit”, siger Iben og uddyber: “Vi er nødt til at gøre op med den der med, at du kun er god nok, elsket nok, og værdifuld som menneske, hvis du er en succes på alle ydre planer. Behovet for perfektion er det diametralt modsatte af selvkærlighed”, understreger hun.

Iben arbejder til daglig med forskningsbaseret trivsel i forhold til børn og unge og ser mange, ikke mindst unge piger, der har det svært i livet.

“Når vi går bag facaden, viser det sig, at de tanker, der ligger bag, er særdeles ukærlige og uhensigtsmæssige. Deres indre dialog eller selvtale er helt urimelig hård og krævende”, beretter hun.

“I den vestlige kultur er der tendens til, at særligt kvinderne har lært at være meget opmærksom på omgivelserne. Men det er lige så vigtigt, at vi opbygger en relation til os selv, at vi har en kærlig og støttende indre dialog. Det er ikke noget, vi bare lærer. De sidste 10 år har jeg været konsulent indenfor skolesystemet. Jeg plejer at sige til børnene og de unge, at der er én, du skal følges med hele livet, kan du

Skæbnefortællinger er en artikelserie, der handler om mennesker, der på forskellig vis har oplevet en svær krise i deres liv. Vi hører i artikler og interviews om, hvordan de har taklet den – og hvad de har lært. Alle har de fundet inspiration i Martinus' tanker.

gætte, hvem det er? De smiler altid lidt, for de ved det jo godt. Det er nemlig dig selv. Hvis ikke du har en god relation til dig selv, bliver det op ad bakke! Det er ikke egoistisk at vælge sig selv til, at sætte grænser og sige fra på en god og sund måde. Tværtimod! Hvis du skal hjælpe andre, er det vigtigt, du kan tage vare på dig selv”, siger Iben.

“Jeg tror, vi skal give os lov til at være, hvor vi er – hilse de følelser, der kommer, velkommen, kunne give slip og også tillade os indimellem at være i underskud af energi. Og vi skal huske at give os selv omsorg til at komme os over livets udfordringer”, siger hun.

Det at tage vare på sig selv ser Iben også som en form for næstekærlighed, for hvem er i grunden vores næste?

“Martinus skriver et sted, at tanker er lige så realistiske genstande som fysiske eller materielle genstande – og er vores tanker om os selv vedvarende hårde og ukærlige, lider de små mikroorganismer, der har valgt at inkarnere i vores ‘univers’, og vi udvikler psykiske og somatiske sygdomme. Vi har et kæmpe ansvar for at tage vare på os selv og vore mikroorganismer. De er med Martinus’ ord også vores ‘næste’”, påpeger Iben.

Sunde valg

“Jeg kan næsten komme til at tude, når jeg siger det, men det går mere og mere op for mig, at når alt kommer til alt, eksisterer kun kærlighed. Jeg sanser det mere og mere. Når frygten er væk, og alle narrativer, både fra dette og tidligere liv, er sluppet, er kun kærligheden tilbage. Vi er ikke bare det, vi har været gennem i dette liv, men har ting med os fra tidligere liv. Martinus beskriver det med reinkarnationsprincippet. Der kan ligge tidligere traumer og oplevelser og spærre for, at vi kan folde os ud, at vi kan træde frem som dem, vi er”, siger hun – og tilføjer: “Martinus giver os det overordnede stillads, der viser os meningen med det hele, men vi skal selv finde vejen.”

“Jeg vil begå en masse fejl for at lære at gå min vej. Men jeg oplever, at når jeg hviler i det sted, hvor jeg kan give mig selv kærlighed og omsorg, træffer jeg nogle sundere valg for mig selv og andre. Det har været helt ufatteligt befriende at finde det anker i mig selv”, siger hun.

Og hvordan finder vi så dette anker? Ja, det gør vi bl.a. ved at dele vores erfaringer med andre, mener Iben.

“Jeg oplever, at det er så vigtigt med deling med andre mennesker, fordi vi er med til at inspirere og støtte hinanden i at mærke, hvor vi er lige nu, og hvordan vi kommer et skridt videre. Jeg føler, at min rejse har ført mig til et sted, hvor jeg er langt mere mig selv”, slutter hun.

Iben Dam har netop udgivet en skønlitterær bog *Når bare du lever længe nok...*, der kredser om essensen i det at være menneske. For hvem er vi egentlig? Som Martinus påpeger, er vi meget mere, end øjet umiddelbart ser. ●

Iben Dam, f. 1973, er cand.mag. og religionshistoriker. Desuden forfatter til bogen *Åbn døren til dig selv – og til verden* fra 2020, der handler om vejen fra det, hun kalder "frygtens paradigme" til "kærlighedens paradigme". Til daglig arbejder Iben med børn og unges trivsel i skolen. Hun har interesseret sig for Martinus Kosmologi siden barndommen og holdt foredrag om samme.

