

Tanke Felt Terapi:

Fra mørke og misbrug

est af alt vil jeg bryde ud i jubel, bryde hulkende sammen af glæde og derefter rumme det.

Sidde med det i dyb stilhed som min egen skat og hemmelighed. Men det får du, kære læser, jo ikke meget ud af. Hemmeligheden er, at jeg er blevet hjulpet af med mit sukkermisbrug gennem Tanke Felt Terapi og Lars Mygind. Et misbrug jeg har haft hele livet, men som er eskaleret de sidste 13 år.

Processen i korthed

Jeg vil beskrive processen, som næsten er umulig at beskrive, så klart og sobert det er mig muligt.

Men lige inden må jeg nævne teorien, en lille del af den, med Tanke Felts egne ord:

”Tanke Felt Terapi kombinerer østens viden om kroppens energibaner med psykologisk samtalerterapi. Resultatet er en forbløffende effektiv behandling, der hurtig og smertefrit eliminerer psykisk ubehag. Effektiv mod traumer, fobier, angst, stress, præstationsangst, afhængighed, depression og meget mere.”

Det lyder som en flot salgstale, og jeg tror aldrig på, at én retning kan være for alle, men indrømmet har jeg forsøgt mig med næsten alt, som nok har udgjort et fint forarbejde, men til sidst

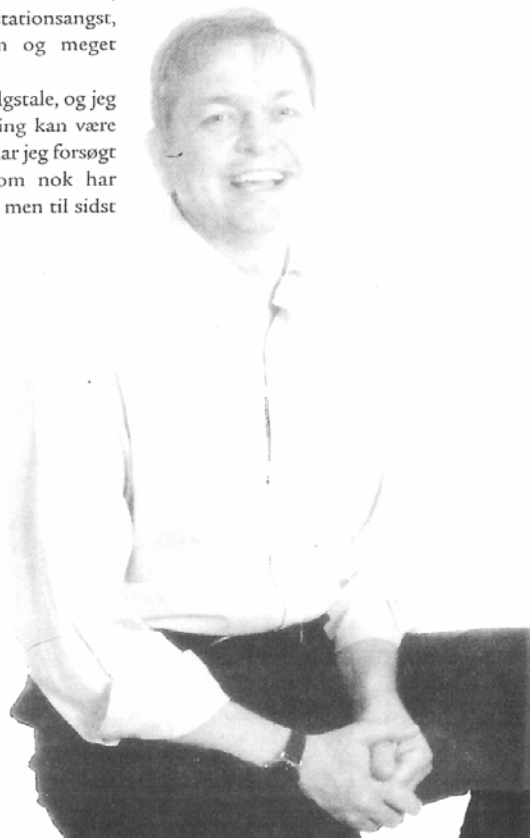
er det lykkedes med Tanke Felt Terapi i Lars Myginds gode, bankende hænder.

For sådan blev jeg arbejdet på, de 5 gange jeg gik til behandling. Lars banker på mig, på de punkter på kroppens energibaner, også kaldet meridianer, der har med mine vanskeligheder at gøre samtidig med, at han laver samtalerterapi.

Inge Levin gik i Tanke Felt Terapi hos Lars Mygind og kom igennem sit sukkermisbrug. Læs her hendes personlige beretning.

Af Inge Levin

Lars Mygind



til lys og kærlighed

Jeg tror ikke på, at én retning kan være for alle, men indrømmet, har jeg forsøgt mig med næsten alt, som nok har udgjort et fint forarbejde, men til sidst er det lykkedes med Tanke Felt Terapi.

Lige nu tager jeg mig en pause for at banke forskellige steder på kroppen, som jeg skal gøre hver time. Det lyder umuligt, men det er efterhånden gået hen og blevet en dyrebar ven i nøden. Så jeg gør det bare. Punkter, der har med frygt og harmoni at gøre. Men ikke nok med det, så gør jeg et lidt længere bankeprogram 3 gange dagligt, og jeg gør det sørne!

Må ikke have det FOR godt!

Vi kom til et traume i en af sessionerne. For første gang så jeg helt klart og forstod, at jeg ikke må have det FOR godt. Og Gud, hvor jeg græd forløsende, smertefulde tårer.

Som barn gemte min mor slikket for slikmunden mig. Steder, der var umulige at finde. Men - for mig var det muligt. Derefter kom straffen: afvisning og udelukkelse fra mors kærlighed.

Altså - spænding. seir og straf. Det

mønster har jeg kørt hele livet uden at se det klart. Når noget lykkedes skulle jeg straffes, sabotere det, mislykkes. Mest på området for min spisning, mit suktermisbrug.

Og jeg har været mester i at le af det, undertrykke, flygte og retfærdiggøre det. Glædet mig over, at jeg trods alt bar min fylde godt, hvilket omgivelserne støttede mig i.

Men dybest set har jeg været ulykkelig over mit misbrug, min afhængighed, hvor jeg nogle dage kunne spise en bakke med 12 flødeboller, en Rittersport, en Ragusa, Kattepoter, chokolademousse for bare at nævne nogle af dagens indtagelser.

Lars Mygind fik mig til at se, at jeg måtte tage det alvorligt, stoppe med at joke med det. Han fik mig, med kæmpe modstand, til at sætte navn på trolden og sige: *Jeg er suktermisbruger.*

AV, hvor gjorde det ondt, hvor var det pinligt og flovt. Og Lars bankede løs på punkterne for pinlighed og flovhed over og under munden.

Hvor var jeg skamfuld og bange. Flov over at være afhængig og høre alles dom: Er du ikke kommet længere? Det er da ikke særligt spirituelt at være suktermisbruger! Du er bare en fiasko! Du er ikke værd at elske!

Og angsten kom op som et lille barn, der spurgte sin far Lars Mygind: Tror du nu ier kan klare det? Ier har prøvet

så mange gange at komme igennem, men det mislykkedes igen og igen.

Lars talte i stedet til den voksne i mig og det åndelige væren med forslaget: "Du skal nok hellere sige: Jeg vælger nu at lykkes!"

Simple, kendte ord - men på det tidspunkt de største visdomsord. Jeg følte min kraft strømme igennem mig, kærligheden tage bolig i hjertet og mit selvværd ligge trygt, som jorden jeg går på.

Jeg følte min kraft strømme igennem mig, kærligheden tage bolig i hjertet og mit selvværd ligge trygt, som jorden jeg går på.

Jeg elsker mig selv, ikke altid mine handlinger.

Mit selvværd har jeg også arbejdet med hele livet. Det er især for Jomfrumennesker et ømt punkt. Vi ønsker at være så gode og gøre gavn hele tiden. Den evige perfektionist. Og kritisk, især selvkritisk. Det er hårde odds at være oppe imod. Når man er Jomfru og suktermisbruger, eller *var*, så er det næsten utilgiveligt. Så har man næsten ikke fortjent kærlighed. I hvert tilfælde ikke ens egen.

Så de sidste positive bekræftelser, der figger her på mit bord med Lars Myginds skrift lyder: "Selvom, jeg... så elsker og accepterer jeg mig selv fuldt og helt," og så kan jeg jo selv fylde på, hvilke egenskaber jeg har svært ved at elske og acceptere mig selv med.

F.eks.: Selvom jeg er ked af det, selvom jeg er vred, selvom jeg er forvirret, selvom jeg er overvægtig - og meget mere.

Men det gode ved det er jo, at jeg ikke er min overvægt. Overvægt er noget, jeg har. Så derfor kan jeg elske og acceptere mig selv uden nødvendigvis at acceptere alle mine handlinger. Det er ved at integreres i mig - så småt...

Og mine handlinger kan ændres, jo mere jeg elsker og accepterer mig selv, bliver mere bevidst, vågner mere.

"Tilgiv dem, thi de ved ikke, hvad de gør." Disse ord af Jesus har hjulpet mig meget til at tilgive mig selv og andre, fordi vi ikke altid ved, hvad vi gør ud af ubevidsthed.

Men det gode ved det er jo, at jeg ikke ER min overvægt, det er noget, jeg har. Så derfor kan jeg elske og acceptere mig, men ikke alle mine handlinger. Det er ved at integreres i mig - så småt...

Nej til sukkermisbruget, ja til kærligheden.

Pause. For at banke mig selv, kærlighedsbank, der stimulerer meridianerne, får energien til at flyde og rense ud.

Og udrensningen kom til mig i form af hovedpine og næsen, der løb i stride

strømme. Men jeg var advaret.

Lars Mygind gjorde sit fantastiske arbejde. Hovedpinen varede et par dage, næsen, der løb, en uges tid. Men alting har en ende... og dette vil også gå over. Det er jo en evig simpel visdom.

Og sådan er det jo, når man stopper et misbrug. Det har nu holdt et par måneder. Planen er 3 måneders stop, og derefter at tage op til revision: Vil jeg af og til drikke en cappuccino eller spise en enkelt flødebolle?

Lige nu undlader jeg slik, sukker, cappuccino, fløde og mel. Men til den tid, i det nu, ved jeg, hvad jeg vil vælge. Det ved jeg bare, for det har jeg valgt - om jeg så skal banke mig hele livet.

Lige nu - pause - for at banke mig på hånden, smertepunktet og kravebenene, nyrepunktet.

Det tog et minuts tid.

Jeg har fået tegninger med det hele. Og jeg har dem altid med mig i min taske. En kærlig, trofast ven, der altid vil være

der og aldrig vil svigte, når jeg blot samarbejder og gør mit.

Som jeg også gør hver morgen med De 5 Tibetanere og meditation fra Vækstcenteret i Nørre Snede, lært af Jens-Erik Risom/Satyarthi. Alt sammen noget, der støtter min proces, som Kærligheds partnere på livets vej.

Og - en åben linie til Lars Myginds telefon næsten dag og nat, som en perfekt service.

Her til slut hører jeg Lars' spørgsmål om et af mine postulater i mit indre øre: "Du sagde, at der ikke var noget at leve for, når du ikke må spise slik?"

Nej, nej, nej - nu er der virkelig noget at leve for, kærligheden og tilliden til mig selv og livet, og det umulige er muligt.

Fra mørket og misbruget til lyset og kærligheden.

Hvordan er det gået siden?

Her et halvt år efter behandlingen kan Inge Levin kigge tilbage på et forløb, der har ændret hendes forhold til søde sager radikalt.

- Nu er det mig selv, der bestemmer, hvornår jeg har lyst til en is eller cappuccino. Chokolade, lakrids og wienerbrød finder jeg ikke ret interessant mere. Det er en helt ny verden, fortæller en glad Inge Levin

Meget har ændret sig i Inges liv efter behandlingerne. Udover at have fået styr på sin spiseafhængighed, har hun også fundet roen i sig selv. En følelse af at være kommet hjem. Måske er det også derfor, at hun nu har fået en hel kolonihave fuld af blomster, der skal passes og plejes.

- Havearbejdet har aldrig interesseret mig før, men nu ser jeg processen som en del af mig selv og min kontakt til det kvindelige og moder jord. Og måske der gemmer sig en lille alf eller fe i al frodigheden, siger Inge og ler.