

DEN SPIRITUELLE ALDERDOM

Visdomsalderen

Alderdommens nye roller og identitet

Den nye måde at se alderdommen på er at vi bliver meget ældre og holder os friskere. Der er en tilbøjelighed til at alderdommen fornægtes. Når alderdommen indhenter os på forskellige måder er vi måske ikke forberedte på hvordan vi kan få den sidste tid til at blive en helt speciel tid og afslutning på livet, som kan vare mange år eller kortere tid – det ved vi ikke.

At forberede alderdommen allerede før pensionsalderen – sådan at alderdommen kan blive en helt speciel tid. At give den sidste tid i livet værdi og værdighed, energi og frihed, glæde og meningsfuldhed.



Alderdommens udfordringer og besværligheder, lidelse, smerte, sygdom, tab af kropsfunktioner, udseende og formåen. Tab af identitet i forhold til erhverv, roller, andres opfattelse og ikke mindst hvordan vi opfatter os selv. Hvad vi plejer at kunne og den vi plejer at være – hvor alderdommen hjælper os til at give slip og finde en dybere identitet.

Tab i den ydre verden, af mennesker vi holder af, måden andre ser os på, økonomisk tab, osv. Ensomhed – at finde mening med vores liv, som har været fyldt med funktioner som måske ikke længere er aktive. Kræfterne bliver mindre og lysten til at deltage i livets almindelige gøremål ændres. Også hjernen og hjernens kapacitet forandres i alderdommen.

Selve alderdommen udfordrer os i forhold til vores ego, identitet, bevidsthed og sætter fokus på døden. At give slip og at forholde sig til døden - hvad tror vi på, hvad ønsker vi for de efterladte og hvordan kan dødsbevidstheden give livet fylde og mindske angsten.

Hvis vi ser alderdommen som en afvikling både af materielle ting - men også af roller og identitet så er udfordringen at finde en dybere kerne af os selv at hvile i. At finde ind til vore talentkerner, at bruge den erfaring og de dybe erkendelser vi har fået igennem livet. At få vor livsvisdom i cirkulation. At finde samhørighed på en ny måde. At nyde livet, friheden og at gøre gavn på en ny måde. Vi skal tage os af kroppen og sundheden – og hvad har den aldrende

krop brug for af motion, kost og opmærksomhed på samspillet mellem tarmens og hjernens sundhed.

Og hvad kan modvirke vore skavanker, sygdomme, smerter, angst og andre følelser, træthed, depression, ensomhed og håbløshed?

Elsk dit ego og lev fra dit hjertes inderste

Der arbejdes med specielle kropsøvelser for den ældre krop, kost og vitaminer. Hjernen, fordøjelsen og tarmfloraen (mavens visdom). Hormonsystemet (endokrine kirtler og selve livsenergien). Afgørende vigtigt er kropsberøring i forhold til kontakt og blid massage og selvhealing. Seksualiteten som energi er også vigtig.

Energibevegelse for udrensning og flow i livsenergien. Øvelser for at opøve muskelstyrke inde omkring knoglerne, modvirke knogleskørhed og sammenfald af skeletmuskulaturen. Forskellige energiøvelser i forhold til lukninger og blokering af energien (meridiansystemet). Styrke- og konditionstræning. Den væsentlige og vigtigste træning er bevidst nærvær, kropsbevidsthed, vejrtrækning og afspænding ind i dybere og subtile niveauer i kroppen. Guidede kropsskanninger for at lære at give accept og omsorg til hvad vi mærker i vores krop.

Selvhealing igennem Rosenkvist-metoden eller andre healings-metoder, som kan afhjælpe smerter i kroppen, ophele gamle følelser fra fortiden og gentagelsesmønstre. Og træning i at være til stede med det vi mærker i vore kroppe her & nu samt rumme og evt. handle på det - både fysisk og følelsesmæssigt. Her blandes psykodynamisk viden med kropsbevidsthed og meditativ træning, mindfulness.



Frivilligt arbejde, at komme i cirkulation, at høre til i verden som giver en samhørighedsfølelse så ensomheden kan lægge sig. At give vor visdom og erfaring videre. Det vigtige er stadig at være i cirkulation med mennesker og at dele vores livsvisdom så den kan bruges af andre. En måde at give det videre på, så det kan leve videre gennem andre.

Hvad skal bevidstgøres for at den sidste tid af livet kan blive befriende og meningsfuld? Holdninger, roller, identitet, arbejdsområder, familie, venner, udseende, krop, tab, venskaber, kærlighedsforhold, økonomi, titler, ufærdige situationer og relationer.

Hvad har alderdommen at byde på? Tid, latter, ro, overskud, livserfaring, kærlighed, venlighed, tid til at lytte og være nærværende. Transformation af egoet, at kunne trække sig fra verdens larm, støj og ligegyldigheder til indre fred, hjertelighed og vågen bevidsthed.

Meditation og selvhealing

At kunne hvile et dybere sted indeni os hvor der er ro og fred, frihed og glæde. At kunne forbinde os med vores essens og opdage selve livets evighed. At se på og forstå at alderdommen er en hjælp til afvikling af dette liv samtidig med at det leves fuldt og helt. Visdomsalderen viser os egoets dødelighed og kan hjælpe os til at opdage vores sande natur.

At udvikle hjertets uendelige og skabende kærlighed, intuitionens klarsyn og vores visdoms skabende kraft og selve bevidsthedens lys.

At åbne os til selve bevidstheden giver livet fylde, mening og mere kærlighed. Dødsangsten bliver begribelig i forhold til tab af vores liv og kære, men at den energi vi også er, er uendelig.

At leve vore sidste år med kærlighed og visdom er en gave og den mest værdifulde afslutning på vores liv. At bruge sin tid på "følelses-klister", fordomme og selvhævdelse er spild af god energi. Følelser skal være bevidste og udtrykkes hvis det er for det godes tjeneste ellers skal følelser heales så kærligheden kan tage sin plads.

I meditation trænes nedtoning af egoet – og det samme gør visdomsalderen. Så samspillet mellem meditation og alderdommen er et godt makkerpar der begge arbejder på at gøre egoet gennemsigtigt og stå i tjeneste for hjertet samt nå ind til essensen.

Den sidste given-slip-proces er den sværeste fordi slip og død bliver synonymmer. Indtil selve kernen, essensen er blevet bekendt og selv da er det en stor provokation for vores ego at skulle afstå livet, for det er jo egoet og kroppen vi lever livet igennem.

Alderdommen kan blive en helt speciel tid i vores liv og en dyb spirituel rejse - både med tab og smerte, jubel og nærvær og det kan også blive en berigende afslutning på livet, hvis vi formår at bruge vores livsvisdom (høste frugterne) og leve fra vore hjerters inderste, kærlighed. Og kan vi ikke det, så leve med stor venlighed til os selv og andre. At dø med taknemmelighed og kærlighed i vore hjerter og måske endda vide af at vi er mere end vore kroppe, så kan afslutningen på vore liv blive fredfyldt.



Grethe Rosenkvist, 74 år, afspændingspædagog, kroppsykoterapeut, underviser, uddanner psykoterapeuter, egen uddannelse i krop og mindfulness. Arbejdet i mange år i sundhedssektoren med behandling og rådgivning i forhold til krop og sundhed samt alvorligt syge og døende. Har fortløbende grupper og retræte i meditation og krop, mindfulness og selvhealing, individuelle terapeutiske samtaler og kropsarbejde, healing, stresshåndtering og befrielse, spirituelle korrektioner og ubalancer.