

Publicerad 2011-08-25 22:29 av Filosofen2

En röst till de som lider idag!

Till alla som missat sin barndom vill jag säga:

"Skriv en saga hur du räddar ditt lilla jag
från olika katastrofer.

Möt rädslor genom berättelser.

Fånga upp ditt inre genom meditation.

Ge ditt inre plats det aldrig fått.

Visa du älskar det så mycket att det kryper upp i ditt hjärta.

Trösta dig själv genom att rulla ihop dig som en boll, så du kan krama dig.

Låt processen ta tid."

Om du känner dig ensam, kan det vara det lilla jaget, som talar.

Om du känner dig vilsen kan det lilla jaget vara vilset.

Vig in hela dig i en trygghet och tala om för det att fara inte finns.

Det som sker är en frihetskänsla och många dilemman försvinner.

Lär dig lyssna inåt och belöna dig med goda ting.

Då du är ledsen kan det vara det lilla barnet inom dig som gråter.

Då kan det passa att säga:

"Lilla vännen, vill du ha en kram?"

Innan jag gjorde den resan mådde jag alltid dålig, känslan av övergivenhet förföljde mig och jag kände mig
ensammast i världen.

Mina sagor jag skrev på en kurs hette

Mötet med draken

Samtal med en hemlös

Rädslan för att förlora det jag inte hade

Tullaren inom mig

Finna styrkan och aldrig förlora den.

Detta skrev jag i slutet av förra året.

Strax efter det började jag skriva här på poeter.

Jag vet hur svårt det är att vinna livet, då demonerna skriker, skuggorna från det förflutna hängde över mig, men jag vann över det enorma depressionträsket.

Idag känner jag mig fri och livet vann över sorger och minnen som plågat min själ, kropp och ande.

Det finns en väg ut ur depressionerna, mardrömmarna, rädslorna och allt som man kan drabbas av.

Det finns en väg mot kärlek, försoning och förståelse, men tyvärr kan bara den enskilde genomföra den resan....

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren Filosofen2 med Poeter.se id #35739 innehar upphovsrätten