

Publicerad 2024-04-04 18:50 av Peter Stjerngrim

Ta kontrollen över ditt eget liv och hur du relaterar och förhåller dig såväl till dig själv som till din omvärld ... - Men så ock hur du tillåter din omvärld och annat förhålla sig till dig ...

Tro mig, Det kan bli värre ...

... än du ens
i din allra värsta
och mest kreativa
vildaste fantasi
kan tänka dig
att det skulle kunna bli
i detta ditt aktuella liv ...

Men även om
det så kan bli
och kanske så blir
oavsett
vad du försöker göra
för att lindra
och få det att bli rätt ...

... så handlar det
i grunden om
vad du själv väljer
för förhållningssätt ...

Om du tillåter
smärtan och det mörka
att få ta kontroll
och styra ditt liv
men så ock
just därför
också dina handlingsalternativ ...

... då besparar du dig
en hel del plågsamheter
om du helt enkelt ger upp
och väljer att ta livet av dig ...

Men om du har
åtminstone lite av
ditt förstånd

en gnutta mod
och ett uns livsvilja kvar ...

... så tar du själv
kontroll över
och väljer att styra
det som händer och sker
i detta ditt ermbarmliga
smärtfyllda mörka liv
du upplever och lever ...

Ty även om
det kan bli värre
så sker det
steg för steg ...

... och när
du väl smärtan
i det steg du
befinner dig i lär
känna lite bättre ...

... minskar din
uppfattning av densamma
om inte helt
så åtminstone relativt ...

Tillräckligt för
att du ska få tid
emedan du håller
smärtupplevelsena utanför ...

Tid för
att finna tillräckligt lindring
och för att samla
styrka, kraft och mod
nog för att få en chans
till att kunna
se
förstå
och inse

vad det är
som egentligen
ligger till grund för
och där med
kontrollerar och styr
den smärta och det mörker
från vilket du
förgäves flyr ...

När du väl så
äntligen ser och förstår,
kommer du till insikt
om hur
du såväl smärtan
som mörkret
ska kunna ta dig ur ...

Ty även om
smärtan och mörkret i sig
kan komma att
fortleva och fortsätta
att finnas kvar inom dig ...

... så har du själv
genom insikt
och förståelse för
utav vad den består
och kommer ifrån ...

... tagit kontrollen
och styr full ut
hur den påverkar dig
och din relation
till din aktuella livssituation ...

Det ger dig en möjlighet
till att finna en väg
mot en relativt mer
smärtfri och ljusare verklighet
än du någonsin hade förut ...

Publicerades här tidigare i september 2013

Flödet är tyvärr tidlöst till sin mening
men analogt kan saker och ting med oss själva
och den kontext vi lever i också bli bättre
än vi förväntar oss ...

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren Peter Stjerngrim med Poeter.se id #2820 innehar upphovsrätten