

Tid til eftertænkning

Af Susanne Povelsen

Vi løber stærkt! Alt for mange har en fortravlet hverdag, hvor vi dårlig har tid til en pustepause, den tager vi til nød i bilen eller i toget på vej til arbejde, eller foran computer eller TV derhjemme om aftenen. Men i en hektisk hverdag er der så meget mere brug for at tage en lille pause og lande i dig selv. At centrere dig, finde roen og forbinde dig med det essentielle i dig selv. Det er tid til eftertænkning – måske over en kop te.



Susanne Povelsen er coach og ejer af CoachSpirit. Hun arbejder bl.a. med type-specifik coaching til større selvindsigt og personlig udvikling. Hun er Enneagramtræner og medejer af Indsigt Forlag. www.coachspirit.dk info@coachspirit.dk

Særlige, helsebringende te-drikke er blevet populære i vor del af verden indenfor de seneste år. Dels på grund af den gode smag, dels grundet den beroligende, opfriskende eller rensende effekt de siges at have. En tepause giver også lejlighed til en stille eftertænkningstund.

Jeg sad en dag med en kop Yogi te og tænkte på hvad en yogi egentlig er. En yogi er en betegnelse for en udøver af forskellige former for spirituel praksis og som fx er hengiven til meditation, yoga eller andre praksisser der viser vej til det spirituelle. Nogle steder bliver yogien defineret som "én der ved at hele kosmos findes inden i ens egen krop". Hvor tit er vi i kontakt med helheden i vores krop? Eller hvad med kroppens kontakt med resten af omverden? Gennem at praktisere nærvær og kontakt med kosmos midt i vores hverdag træner du også kontakten til din essens.

Ud over at jeg nyder teens gode smag ser jeg altid nærmere på de små citater der findes på hvert enkelt te-brev. Det er formentlig tanken at man kan foretage en lille temeditation, og mens man drikker teen filosofere over citatets visdom. Det er slående hvordan disse citater er dybe i deres enkelhed og klarhed. Tænk at kunne sige noget så stort med så få

ord. Det tiltaler mig. Og det får mig også til at tænke på, hvordan citaterne taler til Enneagramtypernes essentielle potentialer og tilstande.

Jeg har derfor tilladt mig at kæde nogle af citaterne sammen med typerne. Der er givetvis mange flere citater der særligt kunne tilegnes bestemte typer end jeg her nævner, men for enkelhedens skyld har jeg her blot udvalgt et enkelt citat til hver type.

Citaterne kan bruges som en daglig reminder, som noget at filosofere over eller måske som et mantra i din meditation. Og samtidig med at citaterne på en måde taler mere til nogle typer end andre, vil du opdage hvordan alle citaterne rammer noget centralt i dig. Så du kan have glæde af at lade dem alle – ét ad gangen – synke dybere ind i dig, uanset din type. Det tillægger jeg den forklaring at vi, på de mest afbalancerede stadier, får adgang til de øvrige otte essentielle tilstande. Eller måske dækker det bedre at citere et af Yogi te-brevscitaterne: "We are spiritual beings having a human experience."

Tag dig en pause og en kop te, mens du i al den tid det tager dig at drikke teen kun tænker på, mærker efter og lader de følgende citater lande i kernen af dig.



Type 1

"See the soul and divinity in everybody"

Type 2

"Recognise that the other person is you"

Type 3

*"The beat of your heart
is the rhythm of your soul"*

Type 4

*"Only share your strengths,
not your weaknesses"*

Type 5

*"Wisdom becomes knowledge
when it becomes your personal experience"*

Type 6

*"Love what is ahead
by loving what has come before"*

Type 7

*"Bliss is a constant state of mind,
undisturbed by gain or loss"*

Type 8

*"Your greatness is measured by your gifts,
not your possessions"*

Type 9

"By honoring your words you are honored in this world"

