

## Vinterens metaforer

Af Helle Bøving

© Kinesiologforeningen Touch for Health og forfatteren

Vi er på vej ind i årets sidste måned, december. Selvom vi i år har haft en forholdsvis mild årstid, er vi i den mørke tid. Vinteren hører til i Vandelementet. Vinter er en tid med dvale, hvor der er råkoldt. Det er tid til omorganisering, reparation og forberedelse af den tid, der kommer. Det er en tid med nedsat aktivitet, større opmærksomhed mod hvile og indre refleksion.

**Hvad betyder vinteren i dit liv eller i relation til dine mål? Er du for aktiv i stedet for at koncentrere dig om stille meditation eller planlægning? Føler du dig efterladt i kulden, eller har du et varmt sted, hvor du er tryk og får næring?**

Klimametaforen er 'kulde', både som koldt vejr og som en kold person, der måske også er apatisk, ufølsom og som mangler personlig varme.

**Hvad symboliserer kulde i dit liv eller i relation til dit mål? Er du gjort følelsesløs af et barsk miljø, eller har du brug for at køle dine lidenskaber og være rolig for at kunne udrette det, du har sat dig for?**

Duftmetaforen i Vandelementet er 'rådden'. Forestil dig kød, der er gået i forrådnelse og som har en stærk, meget dårlig lugt. Måske er der noget i dit liv, der er dødt og som det ville være godt at få lagt til side. Eller måske er der råddenskab eller korruption i dit liv, som er uudholdeligt eller kan blive fatalt.

**Hvilken betydning har en rådden eller stillestående luft i dit liv eller i relation til dine mål? Hvad er dødt og har brug for at blive begravet? Hvad er helt igennem korrupt, utiltalende, modbydeligt eller frastødende?**

Vand er symbolet på det ubevidste, på vore drømme, vore følelser, på det, som vi ikke forstår, og det, som vi frygter. Men vand er også uundværligt i vores daglige liv og for vores evne til at fungere jævnt og roligt.

**Hvad symboliserer vand for dig i dit liv eller i sammenhæng med dine mål? Er der for meget mystik, frygt og for mange risici eller har du brug for at overvinde din frygt og tillade nogen usikkerhed for at kunne opfylde dine drømme?**

Ser vi på metaforerne her, virker det tilsyneladende alt sammen ret negativt og deprimerende, med råddenskab, kulde, frygt, usikkerhed osv.

Men man må jo nødvendigvis forstå metaforerne i den rigtige sammenhæng.

Ligesom de andre årstider har vinteren sin 'opgave' i årets cyklus. For at en ny begyndelse (når det bliver forår) kan komme til, må det gamle nødvendigvis forgå og rådne. Råddenskab er jo i og for sig en positiv ting i naturens orden.

At en nedbrydningsproces kan foregå er vigtigt, for ellers ville ting jo ophobe sig og vi ville 'drukne' i gammelt skidt. Både bogstaveligt og billedligt talt.

Og ligeså er det indeni os. Vi må også lade gamle ting forgå, lade ubrugte og forældede ting vige, så nyt kan komme til.

Inden vinteren har vi måttet gøre haven og markerne klar til nedkøling og tilsyneladende inaktivitet. Men har vi nu husket at gøre det samme i os selv?  
Er vi mentalt og følelsesmæssigt indstillet på den tid, der kommer?  
Er vi ligesom markerne og haverne indstillet på indre processer, hvor inaktivitet eller nedsat aktivitet på de ydre planer er en naturlig del af årets cyklus?

Måske ville det være godt for os at være bevidste om, hvor vigtig en tid, vinteren egentlig er. Her er vi fra naturens side givet en mulighed for at få tid til refleksion og arbejde på de indre planer, være mere inaktive fysisk, men indadtil gøre det, der skal gøres, så vi er klar, når Lyset vender tilbage og en ny begyndelse igen venter. Ligesom haven og markerne.....