

An artistic illustration of a hand holding a glowing sphere. The hand is rendered in warm, earthy tones of brown and orange, with visible brushstrokes. The sphere is bright and translucent, containing a faint, abstract pattern. The background is a soft, painterly sunset with warm yellow and orange hues. On the left side, there are faint, sketchy outlines of leaves and a branch. The overall style is expressive and textured.

Brekke en arm,  
bryte et mønster,  
knekke en kode

Elin Dukana

**Elin Dukana**

**Brekke en arm,  
bryte et mønster,  
knekke en kode**

Brekke en arm, bryte et mønster, knekke en kode

Copyright © Elin Dukana 2020

Forsidebilde, Elin Dukana Copyright © 2020

Omslagslayout Elin Dukana Copyright © 2020

Copyright © Erik Istrup Publishing 2020

Publisert gjennom Ingram Spark

Font: Palatino

ISBN: 978-87-92980-98-4

Sjanger: Sakprosa

Elin Dukana: [elin@dukana.com](mailto:elin@dukana.com)

Erik Istrup Publishing

Jyllandsgade 16 stth, 9610 Nørager, Danmark

[www.erikstrup.dk/publishing/](http://www.erikstrup.dk/publishing/)

# Innhold

Forord .....	7
Drøm og virkelighet .....	9
Lederskap .....	11
Hensyn.....	16
Utrente vinger.....	23
Hjemme .....	28
Graviditeten .....	34
Høyre arm .....	41
Bolig .....	47
Sykemeldt.....	52
Utenfor kontroll.....	56
Oslokart .....	60
Hus og hage .....	64
London.....	70
Aspekter .....	84
Åpen for mulighetene .....	89
Omgjengelighetsforsker .....	94
Beruseelse.....	102
Personlige verdier .....	104
Visjonen .....	108
Ny bevissthet .....	113
Rollespill.....	116
Campingbil.....	123
Eksponering .....	132
Håndbagasje .....	143
Personlige innstillinger.....	148
Fra uventet hold .....	158
Rulleteksten .....	164

Eierskap .....	170
Intuisjon.....	175
Resepsjon.....	178
Drømmer og forventninger .....	186
Motsetninger.....	190
Anerkjennelse .....	196
Tilbake til meg .....	201

# Forord

Dette er historien jeg valgte å fortelle meg selv, mens jeg utforsket mine komfortsoner. Historien var min oppmuntring til å avdekke noen av mine grunnleggende begrensninger, møte min egen motstand og se den i øynene. I min bevisste tilnærming har enhver opplevelse av motstand fremstått som en dørvokter og potensiell personlig døråpner. Plassert der av meg, av årsaker jeg ikke lenger kan huske. Det er jeg som bærer nøklene. Jeg kan forme min historie som jeg vil.

Historien fortelles i fortid, fordi mine opplevelser av alt jeg har erfart, er i kontinuerlig utvikling. Min historie vil være levende, ikke statisk. Den er min personlige beskrivelse av hvordan jeg opplevde en serie hendelser. Handlingen utspiller seg i en epoke av mitt liv, hvor jeg forsto noe om betydningen av menneskelig erfaring i en større sammenheng.

Utgangspunktet for historien, var å oppmuntre meg selv, i en periode hvor jeg utforsket mitt eget forhold til meg selv. Ytre sett fulgte jeg en visjon, som hadde oppstått for meg som en mulig løsning på det jeg ønsket meg aller mest. Den ga meg en konkret oppgave å løse, som krevde av meg at jeg virkelig ville ha det jeg hadde fremsatt som mitt høyeste ønske. Men mest av alt fungerte visjonen som en katalysator, for å samle min oppmerksom-

het og bringe meg nærmere opplevelsen av min egen eksistens.

## Drøm og virkelighet

To døde menn var blitt slengt i to fulle containere. Den ene av dem hadde fått en fot revet av, og jeg lurte på hvorfor han var død. Dessuten undret det meg, at han beveget svakt på øyelokkene hver gang det ble snakket i hans nærhet. Da jeg gikk for å se igjen en stund senere, beveget han enda mer på øyelokkene, til jeg innså at han var i ferd med å våkne opp. Det begynte å gå opp for meg at jeg var i alvorlig trøbbel, ettersom jeg fullstendig hadde fraskrevet meg ansvaret for det jeg hadde sett.

Så våknet jeg. Drømmen hadde gjort inntrykk på meg. Den gjorde mer og mer inntrykk på meg, etter hvert som jeg ble våken.

Mens jeg noterte detaljene, ble jeg klar over at denne mannen var et aspekt av meg selv. Mens jeg dusjet kom det til meg, at dette handlet om hvordan jeg hadde undergravet meg selv, for å unngå drama. Den kasserte mannen som manglet en fot, minnet meg om den standhaftige tinnsoldaten. Et aspekt som stilltiende hadde tjent meg i mange år, kanskje livstider. En gardist som vernet om et ungpikiaspekt, som ikke forsto at hun var en potensiell dronning. Hun ville ikke vedkjenne seg det, hun foretrakk å heller leve et anonymt og tilbaketruk-



ket liv. Det fraskrev henne ansvaret for å måtte stå opp for seg selv, forlate komfortsonene og møte følgene og ubehaget. Uten å belønnes for det, hadde soldaten stått på stedet hvil, mens han beskyttet henne mot å måtte ta ansvar for seg selv.

I mange år stilte jeg meg spørsmål om hvordan jeg kunne gi meg selv oppreisning, når jeg ikke kunne regne med å få det fra noen som hadde vært involvert i mine såreste erfaringer. Denne soldaten stilte meg det samme spørsmålet. Hvordan kunne jeg bare la det skje, uten å ta hensyn til signalene? Uten å tro på meg selv. Jeg minnet soldaten om at det var bare en historie, og det var jeg som skapte den. Jeg kan omskrive historien, jeg kan gi den et annet perspektiv, og jeg kan skape akkurat hvilken fortsettelse jeg vil.

Soldaten likte det.

# Lederskap

Jeg sto på ett bein, med armen i fatle, og forsvarte meg med det andre beinet mot værslammets angrep på det lille spannet med lokkemat.

Lam er ikke så søte, når de blir store og sinte og møkkete, og er separert fra flokken sin. Sauer er i det hele tatt en helt annerledes opplevelse, når man plutselig og uten erfaring på området står alene med ansvaret for dem. Jeg hadde vært alene med dem i en måned, på et småbruk langt inne i skogen. Jeg hadde påtatt meg oppdraget, kanskje nettopp fordi det virket som en så totalt absurd idé. Det hadde vært mitt eget forslag, for å gjøre det mulig for gårdeieren å kunne ta et opphold på et rehabiliteringssenter. Jeg likte ikke å involveres personlig med dyr i fangenskap. Jeg søkte uavhengighet, i motsetning til de gjensidige begrensningene og forpliktelsene ved å skulle bestemme over et annet levende vesens liv og bevegelser. For ikke å snakke om en hel flokk. Med hønsene følte det helt annerledes. De hadde sitt eget lille samfunn, og et stort og beskyttet område å bevege seg på. De fleste av dem brydde seg ikke engang om jeg tok fra dem eggene, de la bare noen nye. Bare en av dem, ei skummel svart høne, gikk til angrep på meg når jeg forstyrret henne mens hun lå i rugerkassen. Jeg fikk en følelse av at det ikke handlet så mye om å beskytte eggene, det var mer en refleks fra hennes aggressive personlighet. Jeg løste det

enkelt med et beslutsomt grep rundt halsen hennes. Saken var ikke åpen for diskusjon. I hvert fall så lenge jeg fortsatt hadde to hender å hjelpe meg med. Ei enkelt høne kunne jeg lett håndtere. Sauer i flokk var en helt annen sak.

En av sauene i den lille saueflokken oppførte seg som alt annet enn hva man forventer av en sau. Hun het Julia. Hun forvirret meg. Jeg beundret henne, for jeg gjenkjente meg i henne. Hun var totalt uforutsigbar, og fikk til stadighet de vildeste ideer om hva en sau kan finne på. Samtidig var det jeg som hadde ansvaret for denne flokken, og det var umulig å holde dem samlet når hun tok av. Hun forvirret de andre sauene også, men de fulgte hennes innfall, siden jeg var en ukjent nykommer som de ikke så noen grunn til å underkaste seg.

Jeg fikk vanligvis overtaket på dem, når jeg lokket dem med lyden av kraftfor. Appetitten var deres sterkeste drivkraft, når det ikke fantes noen trusler som vekket deres overlevelsesinstinkter. Selv Julias eventyrlyst måtte vike for utsiktene til å få maten servert.

Til å begynne med hadde jeg ført de to søyene i bånd. Instruksjonen gikk ut på å få dem plassert på et jorde et stykke borte, og hente dem inn igjen om ettermiddagen før det ble mørkt. Jeg kom ikke særlig langt bortover veien, før Julia stoppet opp og nektet å bli med videre. Sauer er digre og tunge! Med en som var uvillig og en som var forvirret av at lammene løp i alle retninger, endte jeg opp

fullstendig viklet inn i de lange reimene. Det løste seg, da en forskrekket jogger stoppet så brått at han skremte sauene på riktig kurs igjen. Han beklaget å ha forstyrret, men jeg forsikret ham om at han hadde reddet situasjonen.

Da jeg kom til innhegningen og løsnet båndene, løp de i alle retninger igjen, bare ikke inn på jordet. Det hjalp ikke at jeg fikk tak i en, for det viste seg at porten kunne ikke stenges. Til slutt fikk jeg tak i Julia, og festet båndet på henne igjen. Men det tunge dyret la seg rett ned på bakken. Jeg måtte løfte henne etter ulla, til jeg klarte å tvinge henne dit jeg ville. Så bandt jeg henne til et tre, mens jeg fanget inn den andre søya. Lammene fulgte med. Julia ble gjenforent med flokken. I det samme porten var lukket og alt omsider var under kontroll, kom ei dame forbi. Jeg var helt rød i ansiktet, men jeg lot som ingenting. Etterpå lo jeg av alt sammen.

Ansvarer var mitt. Jeg var nødt til å være kreativ, så lenge jeg åpenbart ikke hadde en myndighet som gjorde særlig inntrykk på dem. Neste dag innlemmet jeg meg i flokken, og oppmuntret dem til å løpe, så jeg i det minste fikk dem forbi det lille veistykket og inn på skogsveien. Så snart Julia fikk en selvstendig idé, bandt jeg henne resolutt til et tre, og førte den andre søya til innhegningen. Lammene hennes fulgte henne, men de to lammene til Julia ble i villrede da flokken ble splittet. Det endte med at de som var plassert der jeg ville ha dem, sprang ut igjen da jeg kom med resten av flokken. De løp i alle retninger. Noen mot veien, noen inn i skogen og noen inn i hagen til et sommerhus like ved.

Om ettermiddagen behøvde jeg ikke å tenke på å hente dem, for lenge før den tid hadde de kommet seg ut på egenhånd og gikk tilfreds og beitet deilig gress i hagen. Nå gjaldt det å redde rosebuskene, og få lokket flokken inn i fjøset igjen. Det gikk vanligvis greit, så lenge det fantes kraftfor å rasle med. Det gikk relativt greit i en hel måned. Man lærer seg å leve med mareritt, også i våken tilstand. Jeg hadde sett for meg at dette kunne bli et lynkurs i ledelse, i egen regi. Jeg kunne virkelig ikke ha funnet noen bedre kandidater til å vise meg hvilke egenskaper som leder jeg absolutt ikke var i kontakt med i meg selv. Jeg innså snart at sauene var langt mer utspekulerte og ambisiøse enn meg. Jeg hadde påtatt meg dette oppdraget helt uten entusiasme.

Så kom den dagen, da jeg visste at det ville komme folk til gården. Jeg visste bare ikke når. Jeg hadde sovet lenger enn jeg hadde regnet med. Jeg skyndte meg opp i annen etasje med noen nyvaskede håndklær. På vei tilbake falt jeg, uten noen påviselig grunn, ned fra en uvanlig høy dørterskel. Jeg hadde ikke snublet, jeg hadde ikke glidd, jeg hadde ikke tråkket over. Jeg hadde heller ingen opplevelse av at det kunne ha vært husets usedvanlig sterke tilstedeværelse av noen jeg ikke kunne se, som spilte meg et puss. I løpet av det korte svevet i fritt fall, følte jeg et snev av utålmodighet etter å få det overstått og komme meg på beina igjen. Da kjente jeg den høyre armen under meg. - Oj, det var for mye! sa jeg stille til meg selv. Så mye klarer selv ikke jeg å bøye handleddet. Jeg syntes til og med at jeg hørte et knepp, men jeg visste at det er sånt man

lett kan innbille seg.

Det hovnet opp med det samme. Jeg pustet dypt noen ganger, mens smertesjokket passerte tilstrekkelig til at jeg kunne komme meg på beina igjen og ned den bratte trappa i det gamle huset. Jeg gikk ut i redskapshylla over vedstabelen, for å se etter noe jeg kunne støtte opp armen med. Jeg fant ei smal list, som jeg husket jeg hadde sett der. Den hadde akkurat passe lengde for underarmen min. Jeg surret armen inn i et kjøkkenhåndkle, og fant fram pakketapen jeg hadde benyttet noen dager tidligere, og derfor visste hvor den hadde sin plass. Så løsnet jeg skulderstroppen fra veska mi, og festet den rundt halsen som et fatle. Jeg kastet et blick ut av vinduet, og så at sauene hadde rømt igjen.

## Tilbake til meg

Det føltes som om jeg befant meg på ei flåte i åpent hav. Jeg hadde det helt fint og alt jeg trengte, men det var bare en midlertidig løsning. Før eller senere ville jeg skylle i land et sted. Jeg ante ikke hva som ventet meg der.

Som bestilt, og med perfekt timing, hadde det dukket opp en situasjon jeg kunne flyte på en stund. Barnebarnet mitt trengte tilsyn, i en periode mellom foreldrepermisjon og barnehage.

Interaksjonen med denne lille jenta, som ennå ikke kunne verken snakke eller gå, gikk over all forventning. Det virket som om vi kommuniserte på et helt annet nivå, på måter jeg overhode ikke hadde vært forberedt på. I tillegg bød miljøskiftet på varierte opplevelser, diverse omstendigheter jeg måtte ta hensyn til og praktiske tilpasninger. Jeg hadde forlatt fjellet, og befant meg i et landskap jeg følte meg langt mer hjemme i. Jeg nøt det, i vissheten om at situasjonen tilhørte øyeblikket. Mer uungælig enn noe annet, ville dette være forbigående. Det var ikke bare relasjonen til det lille barnet som imponerte meg. Til min gledelige overraskelse forløp det også uten konflikter å leve så tett på denne lille familien. Selv om jeg lett fant meg til rette, var jeg veldig klar over at det var på bekostning av deres privatliv. Iblant føltes det vondt og ensomt, at

jeg ikke hadde noe sted å gjøre av meg, så jeg kunne gi dem litt tid for seg selv. Jeg følte meg sårbar, fordi denne nærheten også vekket en lengsel i meg etter tilhørighet.

Jeg lengtet etter en trygg favn, en trygg havn. Det kjentes som om jeg hadde lagt ut ifra kai mot ukjente farvann, og at jeg fortsatt ikke engang hadde kommet meg ordentlig ut fra kaia. Jeg kjente på ensomheten i friheten til å kunne gjøre akkurat hva jeg ville.

En fredag kjente jeg meg sterkt tynget av vissheten om hvor tett vi levde. Jeg dro inn til Oslo uten annen hensikt enn å holde meg borte en stund, så de kunne få kvelden for seg selv. Jeg gikk ned til den store tigeren nedenfor sentralstasjonen. Jeg stilte meg tett foran den og så den inn i øynene. Jeg forestilte meg at den ville kunne sluke meg rå, hvilket som helst øyeblikk. Den ble så levende for meg, at jeg kjente det i kroppen, mens jeg sto der urokkelig.

Da snakket en kvinne til meg, som solgte magasiner til inntekt for romfolket. Hun så rett på meg med et rolig blikk, og spurte om jeg kunne hjelpe henne. Hun var sulten. Jeg hadde passert mengder av tiggere av alle kategorier, og ignorert og avvist samtlige. Men noe med denne kvinnen fanget min oppmerksomhet. Jeg spurte om hun ville ha penger eller mat. Hun ville ha mat. Jeg spurte om hun ville kjøpe den selv, eller om jeg skulle kjøpe den til henne. Hun ville at jeg skulle kjøpe det, bare noe småtteri fra kiosken. Jeg ble med henne. Så foreslo



hun hamburger, som fantes litt lenger oppe i gata, og jeg sa at hun bare kunne si hva hun ville ha. Så snakket hun om et teppe, for hun frøs. Jeg svarte at det ikke var tepper å få kjøpt om natta. Hun ville kjøpe det i morgen. Jeg spurte om hun ville ha mat eller teppe. Hun ville ha mat. Men hun ville også ha teppe, for hun frøs. Jeg ble med henne og lot henne bestille hva hun ville ha. Hun fortalte at hun hadde fire barn i Romania, og spurte om jeg hadde barn. Hun sa flere ganger at jeg var et fint menneske. Hun hadde en relativt akseptabel fremtreden. Jeg betalte, og ventet til hun hadde fått maten. Jeg så at det satt to rumenske kvinner ved et bord og spiste allerede. Jeg gikk da hun hadde fått maten sin. Så kom hun etter meg, og begynte å snakke om teppet igjen. Jeg kunne ikke tro det! Jeg måtte bare avgjøre at nå var det nok!

Jeg fordømte henne ikke. Det ville ha vært å fordømme noe jeg selv hadde invitert til. Det ville gjøre meg til et offer og påføre meg et nederlag. Tvert imot beundret jeg hennes pågangsmot og oppfinnsomhet, når muligheten var der for henne. Hun hadde en imponerende evne til å be om mye, uten å virke frekk. Hun gjorde det så naturlig, at det virket helt absurd.

Den skuffelsen og irritasjonen jeg kjente på, handlet ikke om henne. Den handlet om min opplevelse. Hvordan kunne det skje at dette ble utfallet av det initiativet jeg hadde tatt for meg selv?

Etter å ha stått en stund for å trekke ut tida ytterligere før jeg ville dra tilbake med t-banen, be-

stemte jeg meg for å gå tilbake til tigeren og se om jeg kunne komme til en klarhet. I det samme jeg fikk øye på den, kom de tre rumenske kvinnene fra den andre kanten, og passerte meg målbevisst i retning av sentralstasjonen. Om hun hadde lagt merke til meg, røpet hun det ikke. Jeg ble stående og se etter dem. Enda et påfallende sammentreff! Da skjønnte jeg hva som foregikk. Jeg hadde nettopp utspilt et mønster, som jeg trengte å bli bevisst! Mens jeg hadde stått intenst fokusert på det som betydde noe for meg personlig, hadde jeg tiltrukket meg noen som ville utnytte mine ressurser og min velvillighet. Det var akkurat det som skjedde hver gang! Det som nettopp hadde utspilt seg, var en gave jeg hadde gitt meg selv, for å vise meg akkurat det jeg trengte å se.

Hva var det som gjorde det så påtrengende viktig for meg å la meg avlede av andres ønsker og behov eller yte til andres fordel, i det øyeblikket jeg ville noe for meg selv?

Kanskje var det så enkelt, som at jeg benyttet distraksjonene som et legalt påskudd for å slippe å ta ansvaret for, og konsekvensene av, hva jeg så fryktløst hadde påbegynt. Og så utviklet det seg til et punkt hvor jeg følte meg grovt utnyttet.

Det kjentes som om jeg hadde fått noen illusjoner ettertrykkelig knust i en morter. I beste fall kunne de benyttes som krydder til min historie, sånn jeg valgte å fortelle den.

Tidligere hadde jeg likt å forestille meg at jeg var omgitt av usynlige tjenere. Jeg så dem for meg,

der de sto oppstilt i formasjon omkring meg, som høytidelige butlere med et rent klede over armen. De forholdt seg passive, inntil jeg ville noe for meg selv. Da responderte de på energien jeg utstrålte, helt uavhengig av om den var destruktiv eller konstruktiv. De vurderte ikke på mine vegne, de bare oppfylte alle mine ønsker, i den grad jeg var mottagelig for det de tilbød meg. De hadde kontakter i alle retninger, og kunne oppfylle hva som helst. Det var kun motstanden i meg selv, som hindret meg i å ta imot fra en uendelig overflod. Jeg ble kun begrenset av de holdningene jeg var villig til å tro på, selv om jeg ikke engang var klar over at de fantes der. De fleste av dem var dypt innarbeidet og nedarvet gjennom generasjoner. Etablerte sannheter, som det ikke engang ble stilt spørsmål ved. Ikke dermed nødvendigvis sant. Det finnes ingen absolutt og varig sannhet.

De usynlige tjenerne hadde respondert på den våknende interessen min for å ta visjonen min til sitt neste nivå. De kom til meg med alt jeg trengte, i perfekt rekkefølge, fra den minste impuls, til helt konkrete innspill av veiledning som fysisk ble presentert for meg. Brikke for brikke ble veien til foran mine føtter. Denne veien av alt jeg opplevde, var i praksis min destinasjon. På et plan av min bevissthet, hadde jeg nettopp forlatt noe og knapt sluppet taket i det. På et annet plan, befant jeg meg på en flåte i åpent hav, uten anelse om hvor eller når jeg ville komme til å skylles i land. På ytterligere et nivå, kjente jeg at jeg sto rett foran en mulighet til på ny å utforske ukjent terreng.

Denne gangen ville ukjent terreng ha en helt ny betydning. Jeg var ikke lenger ute etter å samle erfaringer. Jeg hadde samlet på erfaringer gjennom hele mitt liv og gjennom alle mine livstider. Nå var jeg klar for å leve ut den viktigste og mest dyrebare av alle mine samlede erfaringer. Jeg ville hvile i den vidunderlige vissheten om at alt jeg virkelig ønsket meg, ville være der for meg når jeg var klar. Jeg forestilte meg en forsiktig tilnærming, mens jeg ble komfortabel med min nye posisjon.

Det hadde ligget i min natur å være forsiktig og tilbakeholden, for å oppveie for at jeg hadde villet sprengt så mange grenser. Jeg forholdt meg helt i ro, til jeg plutselig og uventet foretok meg noe, før noe i meg eller noen ville rekke å influere på min avgjørelse.

I neste øyeblikk stilte jeg meg spørsmål om jeg virkelig ville dette lenger. Hadde visjonen min utspilt sin rolle? Hvordan ville det kunne oppleves å leve ut det jeg hadde ønsket meg på øverste hylle, som jeg hittil ikke engang hadde hatt evnen til å sette ord på? Jeg kjente på et dypere plan, at uansett hva jeg tenkte eller vurderte, ville det ikke være noen vei utenom. Visjonen min ville la seg oppfylle, på samme måte som den hadde landet i min bevissthet for mange år siden. Den handlet aldri om et hus. Huset var en metafor på mitt eget liv. Dette helt spesielle og unike livet. Jeg hadde vært i konstant og intens personlig oppvåkning, på et dypt nivå og på alle plan av min bevissthet. Det ville ikke komme til å stoppe nå.

Påskan nærmet seg, og jeg ville gjerne gi vertskapet muligheten til å være en liten familie, uten meg på lasset. Jeg visste bare ikke hvor jeg kunne gjøre av meg. Da mottok jeg en telefon fra et bekjentskap jeg ikke hadde hørt fra på lenge, og som jeg ellers hadde lite å gjøre med. Det gjaldt bare et praktisk spørsmål. Vi småpratet litt. Han fortalte meg om prosjektene sine og at han hadde en leilighet til utleie, som for tiden sto tom mens den ventet på noen godkjenninger. Jeg kunne gjerne få låne den, når som helst.

Få uker senere, var jeg på vei til et ferieparadis ved kysten. Den nyoppussede leiligheten jeg fikk disponere så lenge jeg ønsket, hadde nydelig utsikt over hav og svaberg. Og ei vidunderlig seng. Total rekreasjon. Miljøforandringen ga meg ro til å være helt overlatt til meg selv en stund, upåvirket av hensynet til oppgaver og omgivelser. Alt var opp til meg.

Vårsola skinte fra klar himmel. Jeg befant meg i et vidunderlig landskap av sjø og svaberg. Sjølufta og nærheten til havet gjorde meg godt. Jeg ble aldri lei av å se på de bølgende bevegelsene og høre lyden av sjøen som klukket under bryggene.

Jeg hadde hatt ei sånn natt, hvor søvnen hadde måttet vike for ei ny dør som åpnet seg i meg, for en større innsikt og forståelse av hvor jeg var på vei. Det ble en strålende morgen, før jeg omsider sovnet og sov til langt på dag.

Jeg gikk ut og satte meg på ei brygge og nøt den fine dagen. Da kom en gammel mann med to rag-

gete geiter i bånd. De hadde kraftige horn og så ut som de hadde oppstått rett ut av mitt eget eventyr. En gjøende hund fikk opptøget til å stoppe opp og bli stående rett foran meg en stund. Geitene brydde seg ikke det minste om hunden. Jeg likte geiter. Det høyst uventede opptrinnet begeistret meg. Jeg kjente den vidunderlige fryden fra mitt innerste vesen. Den som ikke trenger noen oppmuntring. Den bare er. Igjen hadde livet vist meg akkurat det jeg trengte å se.

\* \* \*

Nå som du har hatt din egen opplevelse av historiene, vil jeg gjerne at du bruker et øyeblikk på å legge en anmeldelse på din foretrukne forhandlers hjemmeside eller sende den til meg.

På forhånd takk.

*Elin Dukana*

elin@dukana.com

# Brekke en arm, bryte et mønster, knekke en kode

av Elin Dukana

Inspirert av en visjon, forlot jeg alt det beste jeg hadde oppnådd og bega meg ut i uforutsigbarhet. Visjonen hadde vist meg et bygg med store fellesarealer og rom for mennesker som kommer og går, hvor jeg ville være den eneste fastboende. Mer enn det fikk jeg ikke vite. Visjonen hadde bare vist meg de ytre rammene. Hva som ville kunne komme til å utspille seg på innsiden, var udefinert.

For å komme dit, måtte jeg først ta et steg, og så et til. Jeg ante ikke hvor jeg var på vei, og det spilte ingen rolle. Jeg forholdt meg til et steg av gangen.

Alt var i kontinuerlig bevegelse og forandring. Visjonen var drivkraften som holdt meg gående, men øyeblikkets bevisste tilstedeværelse var alltid målet. Opplevelsene ble formet av historiene jeg fortalte meg selv mens jeg erfarte dem. På denne måten ble jeg oppmerksom på mine egne begrensninger av hinder jeg manifesterte for meg selv. Foran meg lå mulighetene åpne, på akkurat de måtene jeg var klar for å se.

ISBN 978-87-92980-98-4



9 788792 980984