

## Hjælperen uden krav

Den indsigtfulde hjælp,  
en vejledning uden krav,  
båret af frihed og varme,  
er af største værdi

Herved kan du spejle  
tilsvarende i dig selv,  
kontakte din indre kerne:  
hjælperen uden krav

Da vælder sorgen frem.  
At være rummet uden krav  
er en rystende oplevelse,  
for længslen er så stor

Det er aldeles nødvendigt  
at mærke den indre hjælp,  
som nærer, støtter og heler,  
mens du søger din vej

Det kan være svært at tro,  
at indre, helende vejledning  
er en realitet i os,  
for derved opstår spørgsmålet  
om sandheden i og om vort liv

Den indre vejledning  
er en realitet,  
men kan kun erkendes  
ved et personligt møde,  
et møde, som er en proces  
udstrakt over længere tid  
- ja, egentlig hele dit liv

Det er da ofte en støtte  
at være opmærksom på,  
at indre vejledning  
har været kendt og beskrevet  
gennem årtusinder  
- i øst og vest og nord og syd

Det er den samme kraft,  
den helende vejledning,  
som gør det muligt  
at udøve moderne psykoterapi

Vores indre, lægende kræfter,  
kroppens og sindets visdom,  
kan opsøges bevidst og systematisk  
i en stadig dybere proces

Blot kræves overgivelse  
og ingen bevidste krav  
til følelserne i krop og sjæl,  
til intuitionens blide væsen

Det er ikke særlig let,  
for vi ønsker og begærer ofte  
megen kontrol og sikkerhed  
af dybe indre grunde

Så overgivelsen tar' tid,  
også den er en gradvis proces,  
selv om det er til dig selv,  
til din inderste, lysende kerne