

Att bli ett med sig själv och hitta hem

Om konsten att söka, finna och att våga gå sin egen väg. Om att ha kontakt med Moder jord, om att hitta hem i livet, förenas inuti – och bli hel. Livscoachen Tina Ikonomidou debuterar med boken *Livets alkemi* som nu ges ut av Förlagshuset Siljans Måsar.

De själsliga djupen har Tina Ikonomidou utforskat sedan barnsben. Så småningom insåg hon även vikten av att leva i en kropp och att de båda – själ och kropp – är djupt förbundna med varandra. – Man kan kalla det för ”det inre bröllopet” när de båda förenas och blir ett. Det är då känslan av att ”hitta hem” kan infinna sig, berättar Tina.

Vad är bokens centrala budskap?

– Att livets process handlar om alkemi. Att förena själ och kropp för att bli HEL och fullkomligt LEVA. Det sker när kroppen besjålas och själen förkroppsligas in i mänsklighet. Det handlar inte om något ”görande”, utan är en del av livets alkemiska process – om vi säger JA och låter det ske. Vissa börjar sin livsresa med uppfattningen om att de är materia/kropp och upptäcker sedan själen – andra börjar sin resa med minnen om själens resa och upplever sig som energi och upptäcker sedan kroppen. Alla människor har sin individuella väg. Målet är samma. Bli ett! Förenas och komma samman.

Hur förstod du att det här med kroppens och själens förening skulle bli det viktigaste att förmedla?

– Det budskapet kom till mig. Det var som om själen ville berätta sin berättelse och sina minnen om att ha en kroppslig upplevelse. Jag bidrog bara med skrivandet. Skrev det min själ ville förmedla till andra själar som vill minnas, leva och förenas.

Din skrivprocess genomgick olika faser. Först fick du till dig texter som ett rinnande vatten – sedan – när du blev uppmuntrad att ge ut en bok och hitta fler läsare – tvärnitade din skapande process av starka prestations känslor. Hur tog du dig ut ur den kreativa förlamningen?

– Jag bestämde mig för att jag skulle låta texten vara, tills den en dag kallade på mig. När det skedde, läste jag den igen och grät mig igenom hela manuset. Sedan kontaktade jag bokförlaget som mer än gärna ville ge ut den. Det var när jag läste den med hjärtat och tog emot min själs röst som både jag och processen smälte. Flödet kom tillbaka.

Vad vill du säga till den som lever mer i kroppen eller till den som befinner sig mer i de själsliga domänerna?

– Att själen och kroppen är det äkta paret. Vissa kallar dem "De älskande", det "Alkemiska paret" eller helt enkelt "twillingsjälen". "Den rätta". Det det handlar om är att de kommer samman, lär känna varandra, förenas och befruktar varandra. Det är då den medvetna människan uppstår. Materien blir besjälad och själen förkroppsligad.

Något mer du vill tillägga?

– Att vi kan vara både och, för det är det vi är. Själ och kropp. Det är det som är att vara människa. Att tillåta sig att bli sams inuti. Låta själen ta sin plats och kroppen sin. Som ett äkta par som lever ihop. För det är precis det de är. Det äkta paret som kommer leva livet tillsammans till det sista andetaget. Det finns inget utanför oss själva. Allt vi söker finns inuti, avslutar Tina Ikonomidou.

Maria Gabriella Lücke