

# Bevidsthed

i form og  
formløshed

METTE MAJA MOURITSEN

# Bevidsthed

I form og formløshed

af

Mette Maja Mouritsen

Copyright © 2022 Mette Maja Mouritsen  
Forlaget Mindful Medicine, [www.mettemouritsen.com](http://www.mettemouritsen.com).

Mette Mouritsen

1. Udgave, oktober 2016, Forlaget Mindful Medicine, [www.mettemouritsen.com](http://www.mettemouritsen.com).
2. Udgave, 2019, Forlaget Mindful Medicine, [www.mettemouritsen.com](http://www.mettemouritsen.com).
3. Udgave 2022, Forlaget Mindful Medicine, [www.mettemouritsen.com](http://www.mettemouritsen.com)

**ISBN 978-87-972246-9-4**

## Indholdsfortegnelse

<b>INTRODUKTION.....</b>	<b>6</b>
<b>BAGGRUND.....</b>	<b>7</b>
<b>OBJEKTIV VERSUS SUBJEKTIV.....</b>	<b>13</b>
<b>BEGREBET BEVIDSTHED.....</b>	<b>14</b>
<b>ENERGI OG BEVIDSTHED.....</b>	<b>16</b>
<b>AT VÅGNE TIL EN ANDEN BEVIDSTHED.....</b>	<b>21</b>
<b>HJERNEN OG BEVIDSTHED.....</b>	<b>24</b>
<b>KROPPENS BEVIDSTHED OG VORES HØJERE BEVIDSTHED.....</b>	<b>28</b>
<b>KROPSBEVIDSTHED OG SENSITIVITET.....</b>	<b>37</b>
<b>DØDEN OG BEVIDSTHED.....</b>	<b>40</b>
<b>SKABELSE OG BEVIDSTHED.....</b>	<b>46</b>
<b>SANDE OG FALSKE PERCEPTIONER.....</b>	<b>50</b>
<b>SYNKRONICITET, INSPIRATION OG INTUITION.....</b>	<b>54</b>
<b>HUKOMMELSE OG BEVIDSTHED.....</b>	<b>60</b>
<b>SUNDHED OG BEVIDSTHED.....</b>	<b>68</b>
<b>EN HOLISTISK TILGANG TIL SUNDHED.....</b>	<b>71</b>
<b>DET SOM ER.....</b>	<b>75</b>
<b>AFSLUTNING.....</b>	<b>76</b>
<b>TAK.....</b>	<b>77</b>
<b>OM FORFATTEREN.....</b>	<b>78</b>
<b>LITTERATUR REFERENCER.....</b>	<b>80</b>

*I taknemmelighed og kærlighed til  
den allestedsnærværende vågenhed  
i alt og alle.*

## Introduktion

*”Vi mennesker er i et bevidsthedsskifte fra at leve som mennesker, der har bevidsthed, til at være bevidstheden der har en krop for en tid.*

*Der er stor forskel på at se sig selv defineret og begrænset af en krop, der er forgængelig og dermed endelig, til at se sig selv som en formløs og deri grænseløs bevidsthed, som er uendelig”*

Bogen henvender sig til mennesker, der søger viden om begrebet bevidsthed ud fra et naturvidenskabeligt- og åndsvidenskabeligt perspektiv foruden forfatterens personlige erkendelser. Den forholder sig til bevidsthed som en tilstand og en proces. Den viser, hvordan mennesker kan heles gennem en større bevidsthed om deres egen eksistens.

Bogen er skrevet uden den helt store fordybelse i detaljen for at bevare overblikket og for at belyse sammenhængen mellem krop, sind og bevidsthed. En mere detaljeret viden, kan findes i litteraturhenvisninger i referencelisten.

De mest essentielle budskaber er fremhævet med kursiv.

## Baggrund

Bevidsthed er vanskelig at forholde sig til med de sædvanlige videnskabelige metoder, hvor forskeren iagttager et afgrænset og målbart fysisk fænomen, da bevidsthed i sig selv er uden fysisk form. Jeg belyser det ud fra en række utilsigtede hændelser og videnskabelige fund foruden mine personlige erkendelser og viser undervejs, at en sådan tilgang er mulig.

Mine personlige erkendelser om bevidsthed begyndte efter, at jeg havde en større bevidsthedsåbning i 2010, som ændrede mit liv og min hidtidige måde at arbejde som læge. Naturligvis bærer de også præg af den viden og de erfaringer, jeg har tilegnet mig gennem mine uddannelser og mit mangeårige arbejde som læge, psykoterapeut og mindfulness instruktør. Før 2010 var jeg alene præget af en naturvidenskabelige tilgang til livet, hvor jeg forholdte mig til det, der kunne ses, måles og vejes. Jeg havde aldrig beskæftiget mig med bevidsthed, bortset fra at jeg nogle år forinden havde praktiseret mindfulness. Efterfølgende stødte jeg på begrebet bevidsthed i forskellige bøger, men jeg har ikke opsøgt specifik viden om det. Jeg har primært lyttet til den viden, der opstår i mig, når jeg i stilhed spørger indad og lytter til svarene, der dukker op, eller når jeg i stilhed lytter til den inspiration, jeg modtager udefra. Imens jeg skrev bogen, undrede jeg mig ofte over, hvorfra jeg havde denne viden. Svaret viste sig undervejs, i takt med at jeg selv fik en større forståelse for bevidsthed, og den viden man kan hente fra det fællesmenneskelige bevidsthedsfelt.

Al erfaring kommer af levet liv. Som det engelske udtryk: "been there, done that," og jeg vil tilføje "know that." Indtryk og oplevelser sætter aftryk i et menneske og aktiverer

tanker og følelser og afføder handlinger, og ud af den proces vokser vores erfaringer og vores bevidsthed.

Enhver ide og teori, der er opstået i et menneske, er "farvet" af personens perspektiv. Der er formuleret mange forskellige teorier gennem tiden, hvilket er et udtryk for, at en given teori kun beskriver en del af helheden, der vil altid være et andet perspektiv fra et andet menneske. Det er derfor svært at hævde, at en teori eller et perspektiv rummer alle svar.

De mange forskellige perspektiver har ført til undersøgelser og observationer på større grupper af mennesker. Hensigten har været at finde ligheder imellem mennesker i håb om at kunne finde svar og løsninger, som kunne bruges på alle. Vi begyndte derved at generalisere om menneskeliv og adfærd, hvorved det unikke ved ethvert menneske trådte i baggrunden. Vi kom til at tro, at den form for viden var mere sand end vores egne erkendelser, erfaringer og intuitive viden. I starten var det måske ud af nød, at vi fandt svarene på vores velbefindende i disse undersøgelser, efterhånden blev det måske den letteste løsning. Samtidig levede vi nok med en overbevisning om, at det var muligt at påvise en direkte årsags-virkningssammenhæng i forhold til menneskers liv og lidelser, lidt som at finde en fejl i en maskine.

Nu ved vi, at der sker ca. 37 billioner kemiske reaktioner i sekundet i kroppen, at ca. 300 millioner celler udskiftes i minuttet, og at vi tænker ca. 60.000 tanker om dagen. En aktivitet og kompleksitet uden lige som er svær at forklare med en enkel teori, og som gør det svært ja næsten umuligt at finde en enkelt årsag og løsning på en given tilstand i kroppen. De fleste undersøgelser peger alene på en mulig sammenhæng, det vides ikke, om det forholder sig sådan i det enkelte menneske. Men vi kan vælge at tro på det, og alene det har en stor effekt på vores tilstand og den virkelighed, vi oplever.

Noget anderledes forholder det sig med undersøgelser, der direkte forholder sig til en konkret situation. Eksempelvis denne: Et æble falder med en hastighed, der kan beregnes ud fra æblets masse, og summen af de kræfter, der virker på æblet. Resultatet vurderes, når forsøget er bragt til ende, det vil sige, når alle kræfter under faldet er ophørt med at virke på æblet. Denne proces kan også være et billede på et unikt



menneskes livsforløb, hvor kræfterne symboliserer indtryk og livsbegivenheder og massen symboliserer den unikke krop og psyke.

Æblets retning og hastighed kan beregnes nogenlunde præcist, når det falder fra A til B. En lignende tilgang kan vanskeligt bruges på et menneske, da der er utallige mange kræfter indefra og udefra, som influerer på et menneske, og så kender vi ikke punkt B, den endelige afslutning på livet. Med andre ord så er det ikke muligt at forudsige resultatet eller forløbet af en menneskelig tilstand eller et helt livsforløb.

Langt de fleste undersøgelser og løsninger begynder med en ide og en teori, som udspringer fra en person. Således udspringer undersøgelser på mennesker også fra en person, og undersøgelserne handler om andre personer, med mindre vi selv har deltaget i en undersøgelse.

Det egentlige "eksperiment" foregår her og nu i det enkelte menneske. Så, hvis vi eksempelvis ønsker at bevise, at en handling er bedre end en anden, skal vi udsætte den samme person for begge handlinger samtidig, for at det kan foregå under de samme forsøgsomstændigheder, men så er det svært at vise, hvad der virker.

Her følger et eksempel: En gruppe mennesker undersøges på et givet tidspunkt i deres liv for forhøjet blodtryk. Den undersøgte gruppe af mennesker er udvalgt ud fra specifikke egenskaber som eksempelvis alder, køn og tidligere lidelser, og desuden har gruppen udvalgt sig selv på den måde, at de har takket ja til at deltage. Den tilsyneladende tilfældigt udvalgte gruppe er et eksempel på den universelle lov om, at lige tiltrækker lige. Den udvalgte gruppe af mennesker undersøges på nogle parametre, der er udvalgt af forskeren eks. kaffe vaner og blodtryksværdier. Hvis det skulle vise sig, at et vist antal kaffedrikkere har forhøjet blodtryk, kan forskerens konklusion være: "Kaffedrikning *kan* føre til forhøjet blodtryk." Budskabet som opfattes hos modtageren bliver desværre ofte: "Kaffedrikning *giver* forhøjet blodtryk." Med andre ord, så bliver to tilfældige fund som kaffe drikning og forhøjet blodtryk hos en gruppe udvalgte personer koblet sammen som årsags-virknings sammenhæng. På den måde præger forskerens fokus og teorier konklusionen, som efterfølgende refereres til som værende et videnskabeligt bevis for, at kaffedrikning

giver forhøjet blodtryk. I virkeligheden er der utallige mange andre faktorer, som samtidig influerer på blodtrykket, som eksempelvis vores følelsesmæssige tilstand og aktivitetsniveau.

De gruppebaserede undersøgelser viser et øjebliksbillede af en tilstand og situation, som allerede er forandret efter undersøgelsen. Derfor er det ikke muligt at overføre disse observationer til andre mennesker, som lever under andre omstændigheder. Der er så mange forskellige ubekendte faktorer, som påvirker et menneskeliv fra undfangelse til død eller blot i løbet af en enkelt dag. De konklusioner, der træffes, er baseret på teoretiske betragtninger og sandsynlighedsberegninger og kan resultere i falske forsikringer og selvopfyldende profetier, som kan forværre tilstanden.

Der er uendelige mange faktorer, som der ikke kan tages højde for, skønt vi prøver at overbevise os selv og hinanden om, at det er muligt. De gruppebaserede undersøgelser er et forsøg på at komme med svar til mennesker, der higer efter forudsigelighed i en verden, der på mange måder er uforudsigelig, også hvad angår vores liv og velbefindende.

De mange omskiftelige sundhedsråd, som undertiden er direkte modsatrettede, skaber ofte mere ængstelse og uro end sundhed, og er et eksempel på denne uforudsigelighed. Det samme kan være tilfældet med screening af symptomfrie mennesker. Nogle mennesker tror, at alt er vel efter en normal screeningtest, og derefter fortsætter de med at leve livet på en måde, som de i virkeligheden havde brug for at ændre på. Nogle måneder senere opdager de måske, at de alligevel er blevet syge. Screeninger kan medføre falske forhåbninger og frustrationer, hvis vi glemmer at minde hinanden om, at en screening er et øjebliksbillede af den fysiske tilstand. Det er uvist, om screeninger er til gavn for mennesker uden symptomer, idet mange kropslige manifestationer forsvinder af sig selv over tid, og enhver indgriben i et menneskes krop og liv har en risiko. Vi kunne bruge flere ressourcer på at blive mere opmærksomme på vores egen tilstand, og hvordan vi styrker krop og sind. Vi kunne så bede om en screening, hvis vi oplever vedvarende symptomer. Under alle omstændigheder er det umuligt at forudsige tidspunktet for, hvornår en

tilstand forvandles fra at være et usynligt symptom, til en manifest synlig sygdom, så det helt ”rette tidspunkt” at blive screenet på er uvist.

Måske vi i fremtiden kan glæde os over, at vi mennesker ikke lykkedes i vores forsøg på at kontrollere menneskekroppen, for så forestiller jeg mig, at mange flere vil blive stresset. Et scenarie der kan sammenlignes med en steg i ovnen, hvor temperaturen konstant overvåges med et elektronisk stegetermometer. De skiftende temperaturer i kødet kan sammenlignes med de skiftende tilstande i et menneske. Jeg forestiller mig, at et sådant alarmsystem vil bippe mange gange i løbet af en dag, når et menneske bliver varm som følge af frustrationer, vrede, latter, rødmen, motion, sex og meget anden menneskelig livfuldhed og uforudsigelighed.

I takt med at flere og flere mennesker får en øget bevidsthed om deres egen unikke eksistens, og erkender hvor fantastisk foranderlig kroppen er, og at der ikke gives garantier i forhold til vores liv og velbefindende, så tror jeg, de fleste forsøg på kontrol af livet vil ophøre. Vi vil erkende, hvor stor en kraft vores tanker og overbevisninger har på vores adfærd og vores fysiske og psykiske velbefindende. De gruppebaserede undersøgelser vil alene kunne bruges som en inspirationskilde uden at overtage det enkelte menneskes suverænitet. Vi vil igen begynde at tro på og leve efter kroppens intelligens og vores intuitive viden, og det vi oprinder fra.

*Ethvert møde mellem to mennesker kan betragtes som et forsøg, hvor den enes erfaringer og behov interagerer med den andens erfaringer og behov. Herudover er det et møde med os selv, det vi er, og det vi kan blive til i mødet med omverden.*

*Andre mennesker kan inspirere os, de kan ikke bevise, hvad der er bedst for os.*

*Vi er vores eget unikke eksperiment og bedste kontrol.*

Der har været kæmpet mange kampe gennem menneskets historie om at få ret. Det har medført adskillige forsøg på at bevise og overbevise andre om egen sandhed. Grundlæggende handler det om egoets magt, og frygt for egen overlevelse. Der er ikke én endegyldig sandhed. Den sandeste sandhed jeg kender, er den der opstår her

og nu om en øjeblikkelige tilstand og udtrykkes uden at ville opnå noget eller overbevise andre med denne sandhed.

Så alt det jeg skriver her, kan alene bruges som et spejl til at undersøge, om det resonerer med din virkelighedsopfattelse.

Jeg håber, at du vil bære over med mig, når jeg bruger formuleringen ”vi.” Det er ud fra en dybtfølt erkendelse af at være en del af vores fælles bevidsthed, samtidig er jeg fuldt bevidst om, at vi alle har vores unikke oplevelser i livet.

## Objekt versus subjekt

I det vi iagttager vores omverden, kan vi tro, at det vi ser, er et sikkert bevis for det som er. Det er svært, ja så godt som umuligt at være absolut objektiv i vores iagttagelser, for det vi betragter er mere eller mindre farvet af vores personlighed. Flere forskere heriblandt Niels Bohr har beskrevet, at objektet vanskeligt kan adskilles fra subjektet, iagttageren. Begge er en del af samme oplevelse. Så hvad er i virkeligheden objekt i forhold til subjekt? Hvem påvirker hvem og i hvilket omfang? Det er svært at afgøre, for vores iagttagelser, antagelser og vurderinger er farvet af vores tidligere erfaringer foruden de umiddelbare indtryk, vi modtager. Hvis man eksempelvis betragter en blomst, så er den blomst der iagttages farvet af vores tidligere erindringer. Opfattelsen af blomsten er farvet af iagttageren, det sande billede af blomsten står hen i det uvisse. Det samme gælder i forhold til at iagttage et andet menneske. Vi skaber et mentalt billede af verden, imens vi iagttager den. Det er derfor svært at afgøre, hvad der er såkaldt "objektivt," når alt der sanses er subjektivt.

Objektet for vores iagttagelser er tilmed foranderligt akkurat som subjektet, iagttageren, så det er svært at forholde sig til to foranderlige fænomener, med mindre vi refererer fra en og samme virkelighed.

*Når vi vurderer og lader os vurdere af andre, er det ud fra et personligt perspektiv. Den virkelighed, der beskrives af bedømmeren, er forskellig fra den virkelighed, den vurderede oplever. Kun som én enhed vil vi kunne opleve samme virkelighed.*

Er der mon noget fælles, vi kan referere til, når vi oplever verden forskelligt, foranderlig og opdelt i dig og mig? Det er der, det er blot noget andet end den fysiske virkelighed, vi sædvanligvis refererer til, og så er det uden for ords rækkevidde at beskrive. Hvis jeg alligevel skulle forsøge mig med ord, kan det tilnærmelsesvis beskrives som en allestedsnærværende vågenhed, en fredfyldt tilstand af vished. Der kan erkendes gennem bevidsthed.

## Begrebet Bevidsthed

Sædvanligvis forholder vi os til bevidsthed i forhold til et menneske, der er mere eller mindre bevidst, klar og vågen, og de tegn der kan være på, at en bevidstløs patient vågner op. Bevidsthed er mere end en proces i et enkelt menneske, det er essensen i ethvert menneske og derfor vanskelig at forholde sig til, som en udenforstående iagttager.

Bevidsthed kan betragtes som en formløs energi. Tyngdekraft og kærlighed er to andre eksempler på formløse energier, som vi accepterer og lever med hver dag uden at føre bevis for deres eksistens. Vi ved ud fra egne personlige erfaringer, at tyngdekraften eksisterer, og at kærlighed gør os godt. Neurovidenskaben beskriver overvejende bevidsthed som en følge af neuronal aktivitet i hjernen forstået således, at hjernen skaber bevidsthed. Hjernen kan medvirke til at udtrykke bevidsthed, men bevidsthed var her før, hjernen blev beskrevet. Hver enkelt celle i kroppen har en form for bevidsthed, i og med den har en vished om sin funktion. En given celle ændrer ikke pludselig type eller funktion, og den kender sine begrænsninger, med mindre den udvikler sig til en grænseløs cancercelle. Hjernen fortæller ikke hudcellen, at den skal fungere som en hudcelle. Hudcellen ved, at den er en hudcelle. Nogle vil måske mene, at det er generne, der styrer cellerne i kroppen, men generne er blot en skabelon, der udtrykker en bestemt fysisk manifestation. Generne skal aktiveres, og de mange processer i kroppen skal koordineres. En proces som vidner om, at kroppen rummer en intelligens, der rækker langt ud over generne. En kendt biolog, Bruce Lipton, har vist, at celler kan overleve måneder efter fjernelse af cellekernen. Der er tydeligvis noget andet, der styrer cellens funktion udover generne i cellekernen.

Tænk på, at kroppens celler fornyes løbende. Selv om generne måtte kende "opskriften," så er igangsættelse af fornyelsesprocessen og bevidstheden om behovet for fornyelse fortsat ukendt. Eksempelvis så ved en rask celle, hvornår den skal stoppe med at vokse, med mindre den bliver en grænseløs cancercelle. Tænk på leverceller, hvis nogle går til grunde, så begynder organet at regenerere sig selv, så leveren igen indtager sin rette form, størrelse og plads og efterlader plads til de andre organer i kroppen, som er i færd med en lignende fornyelses proces. Det er en ubeskrivelig intelligens og et ubeskriveligt overblik, som denne bevidsthed udviser i reguleringen af den menneskelige krop fra enkelt celle niveau til kroppen som en helhed. Det foregår med en vished og præcision, som rækker ud over det, vi som menneske kan tænke os til. Tænk her på skabelsen af et barn ud fra to celler. En proces der sker helt af sig selv uden menneskelig indgriben, og uden at vi tænker os til processen.

Hjernen er alene et organ, der modtager og koordinerer forskellige input, som kommer både indefra og udenfor kroppen. Når et menneske dør, og krop og hjerne og gener ligger intakte tilbage, forsvinder evnen til at kommunikere disse sanseindtryk, men bevidstheden eller visheden om personens eksistens eksisterer stadig. Det vil jeg vende tilbage til i et senere kapitel.

Først vil jeg indkredse begrebet bevidsthed med følgende tre sætninger:

*-Bevidsthed er formløs energi, som kan indtage alle former.*

*-Bevidsthed er en tilstand og en proces*

*-Bevidsthed er en allestedsnærværende vågenhed*

I de følgende kapitler uddybes de med konkrete eksempler.

## Energi og bevidsthed

Al eksistens kan betragtes som energi, hvis man ser dybt nok ned i detaljen.

Energi kan beskrives på flere måder:

*-Energi kan beskrives som et objekt og en proces.*

Et eksempel på dette er stykke brænde, der omdannes til varme og aske af ildens flammer. Brændestykket er energi og kan transformeres til en anden form for energi, hvorunder der udvikles varme, som også er energi. Selv askestøvet er energi.

Naturvidenskabelige forskere er enige om, at energi ikke forsvinder, det omdannes blot til en anden form for energi, som isbjerget der smelter og bliver til vand, til damp til skyer til luft til skyer til vand og måske til is igen. Fra formfuld energi til formløs energi til formfuld energi, alle er energitilstande i konstant forandring. Sådan er det også med brændestykket og menneskekroppen.

*-Energi kan beskrives som vibrationer.*

Alt, der ser solidt ud, består af vibrerende atomer og elektroner. Alt i vores krop vibrerer, vores organer, tanker, følelser og stemme. Selv et træ og en sten vibrerer. Videnskaben kan langt hen ad vejen måle det, og nogle mennesker kan mærke det.

*-Energi kan beskrives som lys, der kan beskrives som fotoner og bølgelængder.*

Afhængig af det menneske der beskriver lyset, og de instrumenter der er til rådighed, kan lys betragtes både som partikler, såkaldte fotoner, og bølgelængder. Energi, forstået som bølgelængder kan have en form, der er synlig for det menneskelige øje. De kan også være formløse og usynlige for det menneskelige øje. Det er let at forstå, når man tænker på solens UV-lys og lyset fra en lampe.



Samme energikilde kan beskrives både som en partikel og en bølgelængde opfattelsen heraf afhænger af iagttageren. Havet er et andet eksempel, det kan betragtes som et sammenhængende hav og som vanddråbepartikler. Hvad vi ser afhænger af vores individuelle fokus og fortolkning af det sansede, selvom vi måtte iagttage det samme.

*-Energi kan beskrives som eksistens.*

Vi oplever eksistens, når noget adskiller sig fra noget andet. En almindelig opfattelse af eksistens er fødslen af et barn. Eksistens kan også betragtes, som det at skabe nye former ud af allerede eksisterende former og materialer. Vi kan også bringe noget i eksistens på mere usynlige måder, som når vi danner nye begreber og nye ord. Teorien om "Big Bang" og fremkomsten af vores univers, er et eksempel på, hvordan vi erkender eksistens gennem adskillelse, og hvordan vi kan bringe noget i eksistens gennem teorier og begreber.

Vi forbinder overvejende eksistens med synlige objekter, skønt det også rummer usynlige processer. Tænk på en baby, som vi straks ser som et selvstændigt og helt menneske adskilt fra moderen. Babyen oplever derimod gradvist sin fysiske eksistens ved at udforske sin fysiske krop og omverden.

Denne proces fortsætter i takt med, at vi bliver mere og mere bevidste om livet i os, som når vi opdager, at vi har indre organer, tanker og følelser. Med andre ord så udvikler vi løbende bevidsthed om vores egen eksistens, og i den forstand bringer vi mere og mere i eksistens i vores unikke virkelighed. Alt som eksisterer er energi i form eller formløshed. Således også vores tanker, ord og følelser.

*-Energi kan beskrives som bevidsthed.*

Bevidsthed kan beskrives som det at erkende vores eksistens. I det perspektiv opstår bevidsthed i selvsamme øjeblik som eksistensen, eller eksistensen opstår i selvsamme øjeblik som bevidstheden. Hvad der kom først er lidt som spørgsmålet om, hvad der

kom først hønen eller ægget? Derfor tillader jeg mig at betragte bevidsthed som eksistens, - og eksistens kan betragtes som energi.

Vi oplever vores unikke eksistens som en adskillelse fra omgivelserne. Vi bringer løbende noget nyt i eksistens, eksempelvis blot ved at flytte opmærksomheden fra et fokus til et andet. Derfor er det en umulig opgave at iagttage og beskrive vores fulde eksistens, da den udvider sig og forandrer sig fra øjeblik til øjeblik, og vi kan ikke beskrive den helhed, vi selv er en del af, imens vi samtidig adskiller den. Hvis denne adskillelelsesproces ophører, vil vi opleve os ét med omgivelserne, det vi allerede er, men sjældent erkender. I denne enhed er der en særlig vågenhed, vished og fred.

Videnskaben har vist os, at elektronerne i et atom kan beskrives både som en partikel og en bølgelængde. I henhold til kvantefysikerne eksisterer begge tilstande samtidigt. Et atom udsender eksempelvis lys, når elektronerne i atomet skifter bane. Mennesket består i sine grundbestanddel af atomer som ilt- og brintatomet i vandmolekylet og mange andre forskellige atomer i protein, fedt og kulhydrater. Mennesket opfatter sig selv som et "objekt." Hvem ved, om andre væsener ser os som bølgelængder altså lyskilder. Uanset om vi ser os som "lysvæsener" eller "atomvæsener," så består vi af energi, som kan konverteres til andre former for energi under forskellige omstændigheder.

Nogle mennesker kan se lysende eksistenser, energivæsener, som de fleste andre mennesker ikke er i stand til at se, det som blandt andet kaldes for engle og spøgelser. Selvom de fleste mennesker ikke evner at se dem, eksisterer de i andre menneskers bevidsthed, og er dermed en del af vores fælles bevidste eksistens.

Al energi vibrerer. Det gælder både det tavse bord og det talende menneske, de vibrerer blot med forskellige frekvenser på forskellige bevidsthedsniveauer.

Det samme gælder vores følelser i kroppen, som vibrerer på en lavere frekvens end de hurtigere vibrerende tanker i vores hjerne. Det kan vi erfare ved at sidde i stilhed og rette opmærksomheden indad og undersøge de sansninger, der er i kroppen fra øjeblik til øjeblik. Det tager længere tid at mærke følelserne i kroppen sammenlignet

med at tænke på at gøre det. Med så enkel en øvelse, som at flytte fokus forskellige steder rundt i kroppen, kan vi erkende vores aktuelle tilstand, og blive mere bevidste om vores følelser, tanker og krop.

Det kan være svært at sætte ord på vores følelser, hvis det er uvant, og derfor kan vi mangle ord. Måske er det også uvant at rette opmærksomheden indad mod vores kropslige fornemmelser, vores følelser. Det kan skyldes, at vi for det meste lever i "tankerne." De højfrekvente tanker og refleksioner i hjerneorganet svinger ikke med samme frekvens som følelserne i vores noget tungere og mere lavfrekvente kropsorganer. Så at sanse vores følelser i kroppen, indebærer at vi må sænke tempoet og rette opmærksomheden indad og nedad. Noget vi sjældent gør i vores højteknologiske samfund, som oftest fungerer i højt tempo i højintellektuelle luftlag.

En tanke er energi, ligesom manifestationen af en ide til en form eller en handling er energi. Fra den formløse ide om at konstruere et bord til det formfulde bord står færdigt. Både ideen og bordet er en energikrævende proces i form af udviklingen af ideen om et specifikt bord til skabelsen af selve bordet.

Forskellige energiformer transformeres løbende, som isbjerget der smelter til vand, og den døde krop der forvandles til muld, og frøet der bliver til en blomst, og æg-og sædcellen der bliver til et menneske. Energi findes i forskellige former og med forskellig bevidsthed. De fleste energiformer er indbyrdes afhængige og ofte en forudsætning for hinandens eksistens. Det er blot vores sind, der har svært ved at forstå det. Som træerne, der producerer ilt, vi er afhængige af for at leve og optager CO<sub>2</sub>, som vi har brug for at udskille, og som samtidig er fundamentet for træernes eksistens.

Tænk på sindets mange vurderinger af sine omgivelser som udtrykket: "dum som en dør." Med en højere bevidsthed vil vi sige "værdifuld som en dør og mere eller mindre bevidst om sin egen og vores fælles eksistens." Med vores højere bevidsthed forstår vi vores gensidig afhængighed og værdsætter hinanden og alt det, der binder os sammen.

*Alt der eksisterer i form og formløshed er energi. Menneskesindet adskiller verden og opfinder begreber for at forstå den, og derigennem øges vores bevidsthed. Samtidig kan vi glemme, hvorfra alt oprinder.*

Det store mysterium er fortsat, hvordan energi og bevidsthed opstod, hvad førte til livets eksistens? Nogle tror på en Gud, andre tror på "The Big Bang" som værende kilden, ikke desto mindre vil der altid være endnu et spørgsmål at besvare: "Hvorfra opstod begreberne Gud og The Big Bang"?

Jeg tror, vi kan finde mange svar i os selv, men når det kommer til at forklare og overskue de mange små og store mirakler og synkroner hændelser, der indtræffer i livet hvert øjeblik, er jeg ydmyg i min uvidenhed. Der er en form for fred og kærlighed i visheden om uvisheden, deri kan man overgive sig til, at livet lever sig selv.

Lad os se på det vi allerede har iagttaget, erfaret, og er bevidste om i forhold til menneskekroppen.

## At vågne til en anden bevidsthed

Huskeanæstesi er et begreb, der bruges, om de oplevelser patienter kan have, imens de tilsyneladende er bedøvet og bevidstløse.

Der er en interessant undersøgelse fra 2012 foretaget af to danske psykologer Camilla Sønderbæk Hald og Anne Mette Ravn fra Aarhus Universitet, som interviewede en række patienter med huskeanæstesi. Det er en undersøgelse af patienternes risiko for at udvikle posttraumatiske reaktioner efter huskeanæstesi. Studiet belyser imidlertid også, hvordan bevidsthed er en formløs energi i kroppen, som sanser de input kroppen modtager og samtidig er i stand til at observerer kroppen. Der er nogle meget interessante fælles træk ved patienternes oplevelser, som jeg har fremhævet med kursiv i det følgende.

*De har alle en ophævet tidsfornemmelse:* nogle tror der er gået 5 minutter andre tror flere timer. De er i en tidsløs dimension, lidt som at drømme.

*De sanser tydeligvis:* alle oplever sig lammet på den måde, at de ikke kan bevæge sig eller tale. Derudover har de forskellige individuelle sanseoplevelser, nogle kan høre samtalen i rummet, andre kan føle berøring af deres krop, nogle føler smerter og andre føler angst, panik, skyld og skuffelse.

*De har en anderledes virkelighedsopfattelse,* som de beskriver med ord som: ”Jeg følte mig levende begravet”, ”Jeg følte mig dehumaniseret” eller ” Min virkelighedsopfattelse var forandret”.

Det interessante spørgsmål er, hvem oplever alt dette, imens personen er bevidstløs? I henhold til lægefaglig viden burde det ikke kunne lade sig gøre, men virkeligheden er ofte anderledes. Imens lægerne observerede den ubevægelige patient, var patienten fortsat bevidst og observerede det, der foregik. Disse patienters uventede oplevelser er værdifulde set i et videnskabeligt lys, for de kan betragtes som et bevis på, at bevidsthed er den formløse- og grænseløse energi, som observerer og erkender vores fysiske eksistens. Bevidsthed som en tilstand kan ikke vurderes udefra. Det er en personlige oplevelse og erkendelsesproces.

En kvinde beskriver sin følelse af skuffelse: "Lægen havde lovet mig, at jeg ikke ville vågne op anden gang." Det var hendes anden huske anæstesi oplevelse på trods af lægernes bedste anstrengelser for det modsatte. Hun var tydeligvis bevidst om situationen, imens hendes krop var bevidstløs.

Huskeanæstesi patienterne beskriver efterfølgende deres oplevelse som en "uvirkelighedsfølelse," idet de var helt vågent tilstede og samtidig fysisk handlingslammede. De oplevede i en vis forstand to virkeligheder på en og samme tid, og begge var lige virkelige. De var iagttagere af deres fysiske eksistens på et tidløst bevidsthedsniveau, samtidig med at de var i den fysiske krop i operationsrummet.

Ud fra disse menneskers værdifulde oplevelser og beskrivelser er det tydeligt, at bevidstheden i kroppen er det, der sanser og observerer, idet hverken hjernen eller resten af kroppen kan iagttage sig selv. Det peger også på, at bevidstheden rækker ud over kroppens begrænsninger, og kan være mere eller mindre tilstede i kroppen fra tid til anden.

Huskeanæstesi patienternes beskrivelser har påfaldende mange fællestræk med mennesker, som har haft nærdødsoplevelser, ud-af-kroppen-oplevelser og svære psykoser. Mennesker med sådanne oplevelser kan på tilsvarende vis beskrive, at tidsfølelsen er ophørt, at de fortsat sanser på forskellig vis, og at de oplever uvirkelighedsfølelse.

Fælles for alle disse menneskelige oplevelser er, at det er oplevelser, som kan være svære at forstå og forholde sig til udefra, hvis man ikke har viden om denne form for bevidsthed. Det er derfor let at føle sig forkert og alene i oplevelsen. Som en huskeanæstesi patient beskriver: "Jeg oplevede en skyldfølelse over ikke at kunne passe på mig selv." Skam og skyld er tunge følelser at bære på. Lægerne havde fokus på, om det var anæstesimidlet, der var årsagen, men nogle patienter havde samme oplevelse med andre anæstesimidler. Derudover havde de fokus på, om der var noget "unormalt" ved patienterne. Men patienterne er ikke unormale. Deres oplevelser er en normal reaktion på en for dem uvant og utryk situation. Det man med andre ord kunne kalde individuel variation i kropslig sensitivitet og bevidsthed.

Mennesker der har haft nærdødsoplevelser og svære psykoser kan efterfølgende beskrive, at de havde en oplevelse af at være ude af kroppen som med huskeanæstesi-patienterne, dog på lidt anden vis. Ud af kroppen-oplevelser kan i en vis forstand forklares ud fra det, psykologien beskriver som dissociation, som er en ubevidst forsvarsmekanisme krop og sind anvender for at undgå at mærke følelsesmæssig smerte, uanset om den er psykisk eller fysisk af oprindelse.

Huskeanæstesi-patienternes beskrivelser giver os en værdifuld forståelse for, at bevidsthed eksisterer på flere niveauer samtidig, lidt som når man sover. Man er i kroppen, og samtidig er man i ”drømmeland.” Ud fra deres beskrivelser kan bevidsthed beskrives, som en formløs energi, der er den vågne iagttagere af vores fysiske og psykiske eksistens. Det rækker således udover vores måde at forstå begrebet på som en proces, da det også er en tilstand, en personlig oplevelse, som er foranderlig. Bevidsthed er tilstede i et menneske fra fødslen, også selvom vi måtte være ubevidste om det og ude af stand til at objektivisere det. Det udelukker ikke, at bevidstheden øges igennem menneskets udvikling blandt andet gennem neuronal aktivitet i hjernen. Hjernens processer de indtryk den modtager, og bevidstheden om vores eksistens øges i takt med vores livserfaringer.

Det vil jeg komme nærmere ind på i de følgende afsnit, for det kan give en forståelse for vores unikke måde at opleve livet.

## Hjernen og bevidsthed

Hjernen er et organ, som er i stand til at modtage og koordinere sanseindtryk fra kroppen og fra omgivelserne og derudfra danne billeder, som kan kommunikeres. Men hjernen kan ikke give os den fulde oplevelse af vores eksistens. Det kan erkendes ved følgende lille øvelse:

Luk øjnene og ret opmærksomheden mod dine knæ. Hvad sanser du? Måske registrerer du nogle diskrete fornemmelser i dine knæ, og hvis du i forvejen har smerter i knæene, så tiltager smerten måske nu, hvor du bliver bedt om at rette opmærksomheden mod knæene. Hvis du mærker knæene, hvad er det så, du oplever? Jeg gætter på, at det du oplever både er en sansning af knæene, som de er lige nu foruden en mental forestilling om dine knæ. Det der oplever, er bevidstheden, som på en og samme tid iagttager det sansede.

Knæ-oplevelsen er en fantastisk koordinationsproces, hvor hudcellernes registrering af berøring, kar- og nerve cellernes registrering af temperatur og muskelenes registrering af position m.m. giver et samlet sanseindtryk til hjernen. Hjernen kan ikke i sig selv skabe oplevelsen ”knæ,” det kræver en levet erfaring af knæ på celleplan. Der er nogen eller noget, der skal forholde sig til knæet eksempelvis ved at røre ved det, for at knæet kan mærkes og opleves til fulde, ellers kan det alene være et mentalt billede, hvilket naturligvis også er en oplevelse af ”knæ,” blot på et mentalt plan.

Fortsæt nu ”knæ-oplevelsen” på følgende måde: Luk dine øjne og ret din opmærksomhed mod knæene og sid stille på denne måde et lille stykke tid. Når du er i ro, så læg en hånd på det ene knæ og sid igen stille på denne måde et stykke tid. Hvordan er knæ-oplevelsen nu? Slip derefter hånden igen og ret opmærksomheden mod begge knæ. Hvordan er knæ-oplevelsen nu i begge knæ?

Denne øvelse viser, hvordan det at være i en krop kan være en mere eller mindre intens fysisk oplevelse, som forstærkes, når vi er i direkte kontakt med noget eller



nogen. Kropsbevidstheden øges gennem vores livserfaringer, og jo mere legemliggjorte erfaringer vi har, desto mere intens og følelsesfuld er oplevelsen. Vi kan også leve overvejende i en mental verden, det er blot en anden oplevelse.

Bevidsthed er i alle organer i hele kroppen. Det vi sanser gennem kroppen erkendes med en højere bevidsthed, der også er forbundet med det, der kunne kaldes det underbevidste, som blandt andet er repræsenteret ved kroppen. Tilsammen kunne det kaldes det absolutte bevidste, hvorved jeg forstår bevidstheden om al eksistens, uden at det dermed er en afgrænset enhed.

Jeg har hørt omtalt fra videnskabelige side, at vi kun er bevidste om en meget lille brøkdel af vores univers og vores eksistens. Astronomer siger, at de er bevidste eller vidende om ca. 5% af universet, velvidende at universet konstant udvider sig, så procentangivelser er usikre. Noget tilsvarende vil man kunne sige om vores krop som i sig selv er så kompleks, at vi umuligt kan være bevidst om alle de reaktioner, der foregår, og desuden så udvider vores bevidsthed sig løbende.

Hjernen og resten af kroppen modtager informationer døgnet rundt, og langt de fleste passerer forbi intellektet. Et eksempel på det kan være den kropslige erindring, der er efter et alvorligt traume, hvor smerten fortsætter med at dukke op lang tid efter, at ulykken er over. Et andet eksempel kan være den bevidsthed, der regulerer væksten af en negl, som foregår helt uden intellektets involvering.

Hjernen er et organ, som modtager sanseindtryk sammen med kroppens øvrige organer, og alle sanseindtryk øger bevidstheden om vores eksistens. Det er en fantastisk proces, der udspiller sig fra øjeblik til øjeblik i kroppen som en helhed.

Vores sanseindtryk registreres af bevidstheden, og sindet vurderer det sansede. Hvad er da sindet?

*Sindet er et begreb for et fænomen uden specifik lokalisation.*

*Sindet udgøres af tanker, overbevisninger og fortællinger, som søger at forstå og forklare sig selv og omverdenen.*

*Sindet skabes af vores personlige livserfaringer fra fødsel til død.*

*Sindet vurderer og kan deri adskille os fra os selv og omverdenen.*

*Vi adskiller os fra os selv og vores omgivelserne med vores ord og begreber, og i denne proces kan vi glemme at krop, sind og bevidsthed er ét, opstået ud af en og samme energi, hvorfra vi alle oprinder.*

Her følger et eksempel som kan give en forståelse for sammenhængen mellem krop, sind og bevidsthed. En mand har fantomsmerter, som er smerter i en legemsdel, der er mistet. Det viser sig ved, at han har ondt i en arm, som blev amputeret for længe siden på grund af nedsat blodtilførsel. Der er imidlertid fortsat en erindring i hans bevidsthed om at være hel, som producerer "smerten" i sindet, der endnu ikke helt har accepteret det smertefulde faktum, at armen er væk. Den gamle mand ønskede ikke, at armen skulle amputeres, han ønskede at blive fri for sine smerter, amputation blev tilbudt som en sidste udvej. Smerten er nu i sindet, og mærkes som værende i den amputerede arm. Der er en uoverensstemmelse imellem bevidsthedens erindringer, sindets fortællinger og den aktuelle fysiske virkelighed. Sindet kan med sine vanetænkning aktivere nervesystemet og signalere fortsat smerter som før amputationen, og det udtrykker manden ved at fortælle, at han har ondt i den arm, som han godt ved ikke er der, når man taler til hans højere bevidsthed. Det kan betragtes som et "år," eller et sår i sindet, som kan udløses igen og igen. Eftersom sindet ikke eksisterer i fysisk forstand, kan det også beskrives som en form for vanetænkning, der fastholder ham i smerten. Noget tilsvarende kan iagttages ved psykiske traumer, når en person igen og igen tænker på eller taler om den traumatiske hændelse, og derved vækker smertefulde følelser i sig selv.

I forhold til fantomsmerter har nogle mennesker glæde af at sidde foran et specielt vinklet spejl, hvor de med den eksisterende arm på bordet foran spejlet får en visuel oplevelse af, at begge arme fortsat er der. Herved er der noget, der "slipper" sammen med smerten. En forklaring herpå kunne være, at sindet "bedrages," hvorved det "fortæller" nervesystemet en ny historie, om at alt er vel, selvom armen fortsat mangler. En anden forklaring kunne være, at den smertefulde situation

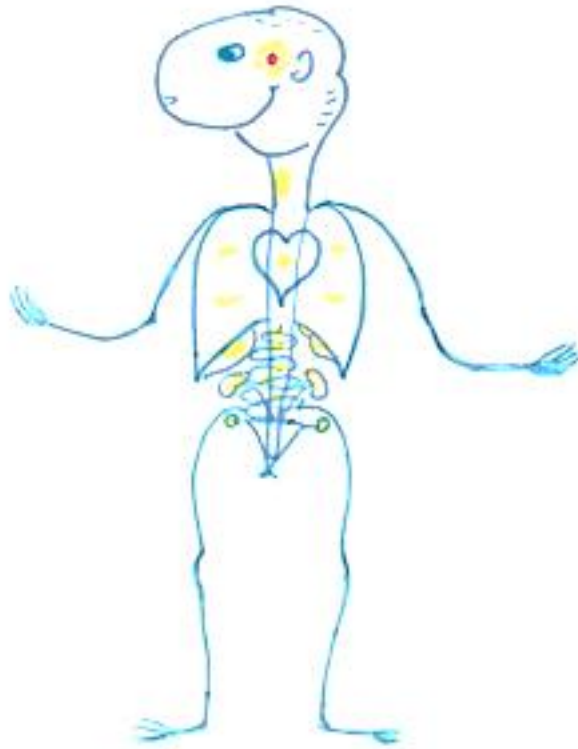
erkendes og accepteres med en højere bevidsthed, hvorved smerten slipper. Ud fra et højere bevidsthedsperspektiv er vi i energetisk forstand allerede hele. Det kan måske lyde abstrakt men tænk på, at uanset hvor meget vi måtte lide fysisk og psykisk i kroppen, så er der fortsat en kerne i os, der er tilstede, kernen af vores eksistens.

Der kan givetvis findes andre forklaringer på fantomsmerterens opståen og forsvinden, og der er nok flere forskellige faktorer, der indvirker. For bedre at vide det må vi om muligt spørge personen, der oplever det. Det interessante er, at det er muligt med denne meget enkle opmærksomhedsøvelse, at helbrede personen for smerter. Metoden kan sammenlignes med mindfulness, hvor det, der tiltrækker sindets opmærksomhed, observeres, accepteres og slippes med større bevidsthed. Det kan betragtes som en form for afprogrammering, hvor man slipper identificering med sindets tanker og kroppens sansninger. En proces der ofte må gentages. På den måde kan bevidsthed hele vores lidelser.

## Kroppens bevidsthed og vores højere bevidsthed

Krop, sind og bevidsthed er en helhed.

For at forklare det har jeg lavet en meget enkel illustration af kroppen i sin helhed.



Hvis man abstraherer fra de manglende detaljer og fokuserer på de blå linjer, som markerer og forbinder samtlige organer, så kan de blå linjer repræsentere både bindevæv, muskler, blodkar, lymfekar og nerver. Disse strukturer er i sig selv organer, og kan hver især tegne et billede af kroppen i sin helhed. Alle organer er forbundne gennem de blå linjer, som samtidig repræsenterer kommunikationsveje mellem organerne.

De gule områder repræsenterer hormonproducerende celler, som findes i alle organer i kroppen. Det røde område i midten af hjernen repræsenterer hypothalamus og hypofysen. Det er to hormonproducerende kirtler, som er centrale i forståelsen af, hvordan tanker kan udløse følelser, der mærkes i kroppen som symptomer. Det røde område er i den forstand et forbindelsesled imellem krop og psyke.

For at forstå sammenhængen mellem den tænkende hjerne og de følelser der mærkes i kroppen, kan det være en hjælp at vide, at hormoner er transmittere akkurat som de transmittere, der er i nerveceller, som videresender impulser. Nerver og kirtler udgør således et udbredt kommunikationssystem i kroppen som en helhed.

Det røde område midt i hjernen kunne kaldes det hormonelle område i hjernen, hvorfra hypothalamus og hypofysen udskiller hormoner, som påvirker hele kroppen. Det er i dette område af hjernen, hvor den fysiske reaktion på angst opstår gennem et neuro-hormonelt respons, bedst kendt som **HPA**-aksen (**H**ypothalamus-**H**ypofyse-**A**drenerge akse). En akse er her et udtryk for en kommunikationslinje mellem organer.

I HPA-aksen foregår kommunikationen imellem hjernen og binyrerne. Med andre ord, tanker og billeder i hjernen kommunikerer direkte med binyrerne. En tanke kan vække angst, som får binyrerne til at reagere ved at udskille adrenalin og binyrebarkhormon, som er hormoner, der påvirker største delen af vores krop. HPA-aksen er således en vigtig kommunikationsvej i kroppen, hvis aktivitet øges, når kroppen er stresset.

Der findes adskillige kommunikationsveje (akser) mellem vores kropsdele, og stort set alle går igennem det hormonelle område i hjerne.

*Vores tanker, mentale billeder og følelser påvirker vores organer.*

*Langt de fleste processer forløber ubevidst, men vi kan blive mere bevidste om nogle af de reaktioner, vi sanser i kroppen.*

Kroppen er således et sammenhængende system. Alle organer er forbundet direkte eller indirekte og kommunikerer via elektrolytter, transmittere, vitaminer, hormoner og mange andre vibrerende atomer og molekyler.

Kommunikationen foregår på mange forskellige måder døgnet rundt, uanset om vi er bevidste om det eller ej. Vi kan eksempelvis gå i seng om aftenen i velbefindende og vågne den efterfølgende morgen med et uforklarligt ubehag i kroppen. Der foregår tydeligvis noget i kroppen, imens vi sover.

Nedenstående lille øvelse kan give en forståelse for, hvordan tankemønstre og kropslige sansninger gensidigt påvirker hinanden:

Sæt dig et roligt sted, tag et par dybe ind- og udåndinger og følg nedenstående vejledning:

- 1) Bemærk din fysiske tilstand. Bemærk de tanker du gør dig om den. Bemærk de følelser den vækker.
- 2) Fokuser på en følelse, du kender. Bemærk hvordan følelsen sanses i kroppen. Bemærk hvilke tanker eller billeder denne følelse vækker.
- 3) Fokuser på en overbevisning du har. Bemærk den følelse den vækker. Bemærk hvordan følelsen sanses i kroppen.

Vi navngiver vores sansninger forskelligt med ord som smerte, sorg, vrede, angst, uro, rastløshed, glæde, tomhed med mere ud fra vores tidligere erfaringer og vores kulturelle baggrund. Følelser er en subjektiv oplevelse, skønt de kan have det samme fysiologiske udtryk, som tårer der kan trille i sorg, i glæde og i vrede. Ordet "smerte" bliver mere nuanceret, hvis vi tænker på en person, der lider under fysisk smerte, og en person der lider under sine følelser. Begge føler "smerte," den opleves og udtrykkes blot forskelligt, da den er farvet af deres personlighed, og den kultur de er opvokset i.

Det er min erfaring, at hjertesmerte er lige smertefuldt, uanset om det skyldes stressende relationer, stressende arbejde eller stressende overbevisninger.

En af mine klienter led under tilbagevendende brystmerter, som kom når han følte sig presset. Han var grundigt udredt lægeligt set, og alligevel havde han smerter. Det viste sig, at han savnede et større frirum både på jobbet og derhjemme. Da han opdagede, at han selv måtte tage ansvar og give sig selv det nødvendige frirum, fik han det bedre.

Bag de mange symptomer, som kroppen producerer, er der en følelsesmæssig smerte, som kan gøre os mere bevidste om vores egen og vores fælles eksistens.

*Følelser er de ord, vi sætter på det, vi sanser. Ved at være mere opmærksom på vores følelser, tanker og overbevisninger, har vi en mulighed for at slippe dem, inden de bliver til fysisk lidelse.*

HPA-aksen er et godt eksempel på, hvordan sindet påvirker kroppen. Ved et akut traume øges aktiviteten i HPA-aksen, og kroppen reagerer med et "kamp-flugt" respons på følgende måde: hjerterytme og blodtryk stiger, vejrtrækningen bliver hurtigere og mere overfladisk, blodsukkeret og kolesterolniveauet stiger, fordøjelsen, immunsystemet og seksualitet sættes på standby, musklerne kontraheres og hudens farve og temperatur påvirkes. Kroppen reagerer på en følelse af angst. Samtidig er der ofte kaotiske tanker tilstede. Det er tydeligvis en helkropsreaktion, uanset om faren er reel eller ej. Kroppens reaktion under stress og angst giver en forståelse for, hvordan ethvert fysisk symptom kan opstå og blive til en mere vedvarende lidelse.

I den øjeblikkelige situation ved en traumatisk hændelse oplever kroppen situationen som livstruende og kæmper, flygter eller fryser i et forsøg på at komme ud af situationen. Hvis det lykkes at genvinde ro i krop og sind, kan en helingsproces begynde.

Den indre tilstand af kaos og kontraktion svarer ikke nødvendigvis til personens ydre fremtoning eller de måleresultater, der måtte foreligge. Hvis krop og sind er fastlåst i en tidligere oplevelse eller overbevisning, er der en form for lammelse i energisystemet. Sindet kan opleve, at faren er drevet over, men kroppen har en

følelsesmæssig erindring om hændelsen, så længe chokket, vreden, sorgen, angsten, ja alle de følelser, der måtte være dukket op under traumet, fortsat er uforløste. Der kan tilmed ske en betingning, så de samme følelser trigges af nye men sammenlignelige indtryk.

Hvis tankemønstrene er meget rigide eller kaotiske, kan det være vanskeligt at opdage nye veje ud af en fastlåst situation, og det kan efterlade krop og sind i en tilstand af frustration og angst, der kan resultere i vedvarende kropslige symptomer. Som Einstein engang udtrykte det: ”Sindet kan ikke løse problemer med de samme tankemønstre, som skabte dem.”

For at slippe en hændelse er det væsentligt at acceptere det hændte, og den tilstand kroppen befinder sig i, det giver en øjeblikkelig indre ro. Derfra er det lettere at forholde sig til livet i kroppen og livet omkring os på ny. Angst lukker mere eller mindre ned for vores nærvær og vores evne til at forstå os selv fra et højere bevidsthedsniveau. Hvis vi kun behandler symptomer og glemmer at forholde os til angsten, mister vi muligheden for at forstå sammenhængen mellem krop og sind, og symptomerne vender ofte tilbage på ny eventuelt et andet sted i kroppen. Det kan være vigtigt at huske på, at det er ganske individuelt, hvad der opleves traumatiserende. Det afhænger af personenes sensitivitet, og de tidligere traumer der måtte være gået forud, så mange forskellige indtryk kan trigge angsten og traumeresponset.

HPA-aksens aktivitet øges, når krop og sind er i en stress tilstand for bedre at kunne håndtere situationen. Under vedvarende stress er krop og sind mere eller mindre konstant i en overlevelsestilstand og derfor sårbar for at udvikle vedvarende symptomer og infektioner. De kan aftage og forsvinde gennem forskellige individuelle tiltag. Samtidig er det væsentligt at forholde sig til det, der udløser stressresponset, så det ikke på ny giver anledning til symptomer og lidelse.

I en tilstand af indre ro og fred er kroppen i stand til at genopbygge og hele sig selv. Derfor er det væsentligt at genkende tilstanden af indre ro og fred. Det er en enkel og direkte tilgang. At søge i det ydre efter det, der forvolder lidelse, eller det der måtte stilne lidelsen, kan være som at lede efter en nål i en høstak.



*Kroppen kan helbrede sig selv, uden at sindet er bevidst om det.*

Kroppen er en sansende organisme, som sanser gennem huden, musklerne, nerverne, hjernen, næse, øre øjne, mund, ja alle organer, også imens vi sover.

Her følger et eksempel på hvordan hele kroppen sanser, og bevidstheden registrerer: Med lukkede øjne inviteres en kvinde til at stikker sin hånd i en pose uvidende om indholdet i posen. Sansningen begynder allerede inden, hånden er kommet i posen, idet hun får tanker om, hvad der kan være i posen, som sætter gang i nogle følelser og forventningsbilleder om indholdet. Med hånden i posen sanser hun genstanden med huden, musklerne og nerverne, der sender besked til hjernen, som danner nye forestillingsbilleder og følelser ud fra det sansede. Ved synet af genstanden når den er ude af posen, ændres forestillingsbilledet og følelserne endnu engang. Efterfølgende er hun i stand til at reflektere over processen. Det er tydeligt, at oplevelsen indebærer sansninger i kroppen som en helhed, og det, der oplever sanseoplevelsen, er bevidstheden. Hjernen og nervesystemet er et organ, et "redskab," som modtager og koordinerer sanseindtryk og danner billeder. Hud bindevæv, muskler, kar, nerver, kirtler, ja, alt det, vi berører eller berøres af, medvirker til oplevelsen af det sansede. Vi er afhængige af vores omgivelser for at opleve vores fulde fysiske eksistens. Vores fysiske krop berøres allerede i livmoderen og under fødslen. Efter fødslen fortsætter rejsen i at opleve og erkende vores fysiske eksistens. Mennesker der er fuldstændig isoleret for omgivelserne lider ofte, med mindre de er dybt forenet med deres dybere selv, så deres fysiske eksistens er uden betydning. Det forklarer, at nogle mennesker kan leve i absolut isolation fra andre mennesker. De er dog i et eller andet omfang i kontakt med de fysiske omgivelser, de befinder sig i.

Cellerne i vores nervesystem og alle de andre celledsystemer som hud, bindevæv, knogle, muskel øjne, næse med mere, har en bevidsthed om deres unikke eksistens og specifikke funktion. En bevidsthed, der kan beskrives som en vished om egen eksistens, som gør, at den enkelte celle bevarer sin identitet, som den celletype den

er. Akkurat som et menneske har en vished om at være et menneske. Den enkelte celledens bevidsthed er sammenhængende med bevidstheden i kroppens øvrige celler og organer foruden vores højere bevidsthed.

Hjernen er således ikke det eneste organ, der producerer bevidsthed. Bevidsthed er allerede tilstede i hele kroppen ved fødslen og tiltager gennem vores livserfaringer.

*Kroppen er et sanseapparat, og bevidstheden er vidnet til sanseindtrykkene.*

Krop, sind og bevidsthed er forbundet og kommunikerer gennem vibrationer. Her følger en lille øvelse, der kan demonstrere dette: Placer begge dine pegefingre i nakken lige under kraniekassen på hver side af de lange lige nakkemusklér. Sid stille med hovedet og bevæg øjnene fra side til side, og ret samtidig opmærksomheden mod det, du registrerer i dine fingerspidser. Der vil du opdage små fine sansninger som en følge af, at du bevæger dine øjne. Øjenmusklerne har ingen direkte kontakt til det sted, hvor dine pegefingre er placeret så vibrationen, fornemmelserne i fingerspidserne, kommer indirekte gennem hud, bindevæv, og andre muskler. Det der fornemmes i pegefingrene blev aktiveret af den impuls, der aktiverede øjenmusklen, som igen blev aktiveret af ordene i denne bog. Vi kommunikerer gennem vibrationer, selvom det tilsyneladende kan se ud til kun at bevæge sig igennem ledningsbaner, overflader og væsker. Alt vibrerer og kan initiere en vibration også ordene her. Tænk på hvordan ord kan vække tanker og følelser, som vibrerer og mærkes i kroppen.

Vi kan ikke være fuldt opmærksomme på de mange forskellige vibrationer, der er i kroppen fra øjeblik til øjeblik, og de færreste er vant til at forstå sig selv som et energetisk væsen. Vores sind har en tendens til at tænke mekanisk og lineært eksempelvis, at det udelukkende er de muskler, der er i direkte kontakt med øjnene, der er involveret i øjenbevægelsen, og i det vi ser. Hele kroppen kan være mere eller mindre involveret i processen, da alle organer er direkte eller indirekte forbundet, og vibrationer spreder sig cirkulært, momentant og på flere niveauer.

Alt er forbundet på et meget subtilt niveau, som er uden for intellektets rækkevidde at forstå til fulde, hvilket er ganske forståeligt, for jeg formoder, at det vil være overvældende at modtage informationer om de trillionvis af processer, der forløber i kroppen fra øjeblik til øjeblik. Tænk på de mange forskellige hormoner, kemikalier og andre transmittorer, der kommunikerer sammen lige nu.

På den anden side er det vigtigt at vide, at krop, sind og bevidsthed er et sammenhængende system. Det gør det lettere at forstå, hvorfor nogle mennesker lider længe efter en traumatisk begivenhed, skønt der ikke er nogen synlige fysiske tegn, der indikerer det. Tænk på de mange mennesker, der har oplevet et whiplash og efterfølgende lider i årevis af svimmelhed og synsproblemer med mere.

Fra et energetisk perspektiv er vi uadskillelige og grænseløse i forhold til vores omgivelser. Det er personen, sindet, som har brug for at adskille- og udskille sig fra omgivelserne for at opleve sin unikke eksistens, så naturligvis vil vi som personer opleve os adskilte. Det forstærkes, hvis vi alene forholder os til kroppen og glemmer sindet og bevidstheden.

*Sindet er et begreb for et fænomen uden form og lokalisation. Det kan beskrives som tanker, overbevisninger og fortællinger, som påvirker kroppen gennem det neuro-hormonelle respons, hvorved der kan opstå symptomer i kroppen.*

De mennesker, der har haft nærdødsoplevelser, hvor de observerer deres egen livløse krop samtidig med, at de er fri af smerte og angst, er levende beviser på, at det er muligt at distancere sig fra smerten i kroppen og samtidig være bevidst tilstede. Selvom disse mennesker oplever en midlertidig fysisk adskillelse, er de stadig forbundet til deres krop gennem den bevidsthed, der iagttager kroppen. I det øjeblik de genoplives, og bevidstheden er fuldt tilbage i kroppen, kan de igen mærke smerte og angst.

Nogle psykotiske mennesker beskriver også, hvordan de under deres psykotiske tilstand ikke kan mærke deres krop. Efter at denne tilstand er passeret, oplever de sig igen i kontakt med deres krop. Det forklarer hvorfor en kropslig tilgang, er

vigtig, hvis man ønsker at hjælpe mennesker med svære psykoser. Det kan måske være nødvendigt at dulme følelserne med medicin en overgang, men på sigt kan medicinen være en hindring for at vende tilbage til dybere fysisk- og følelsesmæssig kontakt og tilstedeværelse i livet.

Når man lytter til forskellige menneskers ”ud af kroppen” oplevelser, giver det mening at beskrive bevidsthed som en formløs energi med en grænseløs vågenhed, som kan indtage alle former. En tilstand i proces og forandring.

*Bevidsthed kan beskrives som en proces fra uvidenhed om vores egen eksistens til bevidsthed om vores krop, organer følelser, tanker og vores forbundenhed med alt. Bevidsthed er en tilstand i processen i at udfolde bevidsthed om os selv, og det vi dybest set er.*

Det er mit indtryk, at vi altid er forbundet med en endnu højere fælles bevidsthed, som har et overblik, der overgår enhver menneskelig forestillingsvne. En bevidsthed der koordinerer på celle-niveau, som får cellen, organet og kroppen til at fungere unikt og perfekt. Det er en kraftfuld energi, som kan tænde og slukke for vores gener. En kraft som kan give os livsudfordringer, som når vi bliver uforklarligt ramt af sygdom. Det vil jeg vende tilbage til senere, først noget om sensitivitet.

## Kropsbevidsthed og sensitivitet

*Vi er sansende væsener, vi sanser med hele vores krop, og vi er altid online.*

Gennem den fysiske krop sanser den formløse bevidsthed den fysiske verden. Uden en krop ville vi ikke være i stand til at sanse, vi ville være ren formløs bevidsthed. Mennesker med nærdødsoplevelser beskriver dette ganske tydeligt ved, at de oplever sig fri af smerte og angst, indtil de igen ”vågner op” i deres fysiske krop. Det er bevidstheden, der oplever vores fysiske eksistens.

Hvert menneske har sine egne unikke sanseoplevelser. Personer, der fremstår med stor overbevisning i deres stemme og attitude og dømmes, hvad der er rigtigt og forkert, kan have stor indflydelse på mennesker, der har en lav selvfølelse og et lavt selvværd. Det kan især påvirke børn, der er følsomme og i fuld gang med at sanse verden. Deres liv og velvære afhænger af omgivelserne, så hvis de konstant udsættes for andres vurderinger af deres sansninger, kan de internalisere dem som værende deres egne. På den måde kan de miste tilliden til deres egne sansninger, og det kan resultere i en svag selvfølelse, som igen øger deres modtagelighed for andres vurderinger, som alt i alt kan resultere i lavt selvværd. Svag selvfølelse og lavt selvværd kan forårsage psykiske lidelse og fysiske symptomer.

Selvværd er afgørende for at kunne leve i fred med sig selv, og det er samtidig afgørende for fred i den ydre verden. Med selvværd mener jeg her anerkendelse af vores dybere selv, det som er bagom alt det, vi måtte identificere os med. Det vi kan identificere os med kan være en følelse, en adfærd, en lidelse, en overbevisning, et begreb, en funktion, en titel, et arbejde, en rolle, en personlighedstype. Selvværd opstår i erkendelse af, at vi er ”værdifulde,” alene fordi vi eksisterer.

De sanseindtryk bevidstheden oplever i den fysiske krop, fortolkes af sindet. Hvis vi alene lytter til sindets fortællinger, kan vi lukke af for vores dybere selv, det som ved, at alt er vel.

Vi har alle været børn engang, og vi er alle på vej til at erkende vores egen eksistens, så selvfølgelig er der mange børn såvel som voksne, der fra tid til anden lider under indre uro, angst, lavt selvværd såvel som mere værd, som påvirker vores velbefindende. Det gode er, at vi kan erkende vores dybere selv, og ud fra den fred det medfører, er det lettere iagttage sindet og forholde sig til dets mange fortællinger uden nødvendigvis at reagere på dem.

Vi kunne begynde med disse udsagn:

*Der er ingen rigtige og forkerte sansninger.*

*Vores sansninger er unikke, og vores opfattelse af dem er unikke.*

*Sindets vurdering af dem har betydning for vores selvfølelse og selvværd.*

*Alle sansninger er forbigående fænomener.*

*Vi er meget mere end vores sansninger.*

Vi sanser med hele kroppen inklusiv hjernen gennem de tanker og billeder, vi modtager, som påvirker vores følelser. Vi har vores egne unikke sanseoplevelser, som former vores personlighed og omvendt. Eksempelvis kan angstfulde billeder og historier, fører til en ængstelig personlighed, og en ængstelig personlighed kan forstærke sine sansninger med bekymringstanker. At erkende det, kunne kaldes kropsbevidsthed, uden at vi dermed er bevidste, om alt det som foregår i vores krop, fra øjeblik til øjeblik. Hvis vi er kropsbevidste og frie af vores overbevisninger, er alle sanseindtryk forbigående fænomener, der passerer igennem den fysiske krop. Den viden gør det lettere at slippe fysisk- og psykisk lidelse.

Vi fanges imidlertid let af vores overbevisninger og vaner, og det kan forhindre os i at møde os selv og verden, som den er her og nu. Vi kan blive mere bevidste om vores måde at være i verden på ved at blive mere bevidste om det, vi sanser. Det kan sammenlignes med barnets sanselige og nysgerrige måde at udforske verden på. De

fleste voksne har imidlertid indordnet sig under nogle kulturelt bestemte overbevisninger, som mere eller mindre undertrykker sanseligheden og sensitiviteten. Det kan også være ubehageligt at begynde at mærke sine følelser og opdage sine overbevisninger, og forstå hvordan de påvirker vores velbefindende. Det er derfor væsentligt at finde sin egen vej og tempo ind i det. At være mere åben og følsom indebærer kærlig medfølelse og accept af os selv og hinanden. Det går lettere, når vi hviler i os selv, i vores væren.

Vi er unikke i vores sensitivitet. Nogle mennesker er primært følsomme for lyde, synsindtryk, ord, berøringer, følelsesmæssige vibrationer, smagsindtryk, dufte og nogle for det hele. Det kan give en forståelse for de mange forskellige talenter, vi hver især har. Vi kan øge vores sensitivitet gennem større opmærksomhed på det, vi sanser i vores krop. Forholder vi os alene til vores mentale forestillinger om livet, kan vi glemme at leve her og nu i direkte kontakt med hinanden og livet, og miste den glæde det kan give.

Den formløse bevidsthed kan være mere eller mindre forankret i kroppen fra tid til anden som under huskeanæstesi, alvorlige psykoser og nærdødsoplevelser, og som det følsomme og sanselige barn, der udvikler sig til at blive en intellektuel voksen. Gennem vores sensitivitet og vores levede erfaringer kan vi blive mere bevidste om vores eksistens, og livet bliver mere intenst, når vi tillader vores sansninger at blive følt fra tå til hjerte til isse. Angsten for at miste kontrol, ”tabe identitet” og blive afvist kan være en hindring for at være mere sanselige, bevidste og legemliggjorte mennesker. Det kan i den sammenhæng være værdifuldt at huske på, at angst er en følelse, der udløses i sindet og sjældent af virkeligheden foran os. At være et sensitivt menneske kan være både lidelsesfuld og frydefuld, og så er det frem for alt en foranderlig tilstand.

## Døden og bevidsthed

Hvis man iagttager en død krop, er det tydeligt, at der mangler noget. Den glød, varme og bevægelse, som kendetegner en levende krop er forsvundet. Det der tilsyneladende mangler er den formløse energi, som gør os til levende mennesker. Tilbage ligger kroppen med hjerne, hjerte og gener, det som vi måske troede alene var livgivende. Efter den fysiske død er ”instrumenterne” der stadig, men dirigenten og livsånden, der skabte musikken,” er væk. Det sker i et åndedrag. I ét nu levende, i næste øjeblik død.

Fra naturvidenskaben ved vi, at energi ikke forsvinder, det bliver blot til en anden form for energi. Som is der smelter bliver til vand til skyer til luft, der igen bliver til skyer til regn til vand og måske til is på ny. Fra formfuldhed til formløshed til formfuldhed. En uendelig transformation og foranderlighed. Det samme gælder for menneskekroppen, som jo også er energi, blot i en fast form. Kroppen forandrer sig gennem hele livet og efter døden omdannes den til mineraler og atomer, som i deres ultimative form er formløs energi. Samtidig ”lever” energien, den formløse bevidsthed om det levede liv i kroppen, videre. Vi er meget mere end vores kroppe. Vi er den vågenhed, der bringer liv i den enkelte celle og i kroppen som en helhed, og som gør at vi gradvist opdager, at vi ikke er vores tanker, følelser, organer og celler, vi ”iklæder” os dem blot for en stund, for at opleve verden. Vi er bevidsthed, en formløs og deri grænseløs bevidsthed, som kunne kaldes livets intelligens. Denne bevidsthed er i stand til at aktivere og de-aktivere processer på gen-niveau og i kroppen i sin helhed. Vores krop og vores gener påvirkes af utallige mange indre og ydre faktorer og ofte samtidigt, derfor kan det være svært at afgøre, hvad der forårsager hvad. Vi kan i et vist omfang forholde os til kroppens reaktioner og sindets overbevisninger med en højere bevidsthed og derfra slippe lidelsen. Ved den fysiske død, transformeres den tungere vibrerende bevidsthed, som kroppen udgør, til atomer, som i deres essens er formløs energi. Den højere vibrerende formløse og



grænseløse bevidsthed om vores eksistens og alt levet liv er uændret tilstede uden specifik lokalisation.

Den bevidsthed en menneskekrop udgør, er fascinerende intelligent. Den koordinerer de mange komplekse processer i den enkelte celle i et organ og imellem organer og i kroppen som en helhed. Vi hverken kan eller skal tænke os til det. Når en vibration opstår i et organ, har det mere eller mindre indflydelse på hele kroppen, da alle vores organer er forbundne direkte eller indirekte med hinanden. Kommunikationen mellem kroppens organer kan forekomme at være lineær og tredimensionel via blodkar og nerver, men i energetisk og kvantefysisk perspektiv er den multidimensionel og øjeblikkelig. Det vender jeg tilbage til i et senere kapitel.

Det er en fantastisk kompleks proces at skabe en menneskekrop, fra to-celler der smelter sammen til en milliardcellet menneskelig organisme, og det sker helt uden menneskelig indblanding. Kun omkring 1% fødes med medfødte lidelser. Problemerne opstår først, når vi fødes og begynder at forholde os til verden, til os selv og hinanden. Den skabende energi var der før det første menneske, og den fortsætter efter vores fysiske død. Det kan i den sammenhæng være inspirerende at lytte til mennesker, der har haft nærdøds oplevelser.

Neurokirurgen Eben Alexander er en ud af mange mennesker med en nærdødsoplevelse. Han beskriver det som en tilstand uden angst og smerte, som at befinde sig i en anden virkelighed, der er endnu mere virkelig, end den han kom fra. Han lå i dyb koma i 7 dage som følge af meningitis, uden at der var målbar aktivitet i den del af hans hjerne, som lægevidenskaben betegner som den tænkende og billeddannende del af hjernen. Han vågnede op, akkurat som lægerne havde opgivet ham, og stik imod lægernes forudsigelser genvandt han sin hukommelse og sit vanlige funktionsniveau. Man kan læse om hans oplevelser i bogen "Til Himlen og Tilbage Igen."

Ifølge lægerne var det et mirakel, at Dr. Eben Alexanders tilsyneladende bevidstløse og næsten døde krop overlevede. Han beskriver selv, at han i sin tilsyneladende

bevidstløse tilstand var meget vågen og meget bevidst. Hans fysiske krop fungerede på automatpiloten, samtidig med at hans bevidsthed var tilstede i en anden dimension. Det kan sammenlignes med at drømme bortset fra, at i Eben Alexanders tilfælde havde hjernen ingen målbar aktivitet, det som kan registreres i en drømmetilstand.

Forskeren Bruce Lipton har vist, at når kernen i en celle fjernes, fortsætter den med at leve videre flere måneder efter. Med andre ord der er andet end generne i cellekernen, der styrer cellen. Hvis vi sammenligner cellekernen med den tænkende hjerne i en menneskekrop, så kan kroppen også være velfungerende uden en tænkende hjerne. Bevidstheden er den livgivende energi i kroppen.

Andre mennesker med nærdødsoplevelser beskriver detaljeret, hvad der foregår omkring deres dybt bevidstløse krop. De fortsætter med at være vidne til deres eksistens, selvom hjernen viser ingen eller kun meget sparsom aktivitet. Det er for mig et bevis på, at bevidstheden er essensen af det vi er, mens hjernen blot er et instrument, som bevidstheden anvender til at udtrykke sig selv igennem.

Tager man udgangspunkt i, at alt er forbundet og forenet i samme bevidsthed, som det kan beskrives af både naturvidenskaben og åndsvidenskaben, så kan livet og døden betragtes som to sider af samme medajle.

*Livsenergien, bevidstheden, er en energi, der skaber kroppen og udgør kroppen og er opmærksom på den og vores fælles eksistens på en og samme tid, hvorved tiden ophæves og alt er ét.*

*En grænseløs intelligens og vågenhed, som er uoverskuelig at "regne ud," for der er intet endeligt facit.*

Vores sind er overvejende vant til at forholde sig til det synlige og formfulde, så det kan være svært at forholde sig til det formløse univers. Nogle forskere mener, at nærdødsoplevelser er forestillingsbilleder, som er skabt af hjernen, efter at personen er kommet til bevidsthed. Det er sandt, at forestillingsbilleder opstår i hjernen, for det er den måde, vi er i stand til at kommunikere de indtryk, vi modtager. Imidlertid så modtog Dr. Eben Alexanders hjerne ingen input, imens han var bevidstløs, og der

var ej heller drømmeaktivitet, hvilket måleinstrumenterne kunne bekræfte. Hjernens producerer forestillingsbilleder ud fra de input, den modtager, hos Dr. Eben Alexanders, var der ingen input imens han tilsyneladende var uden bevidsthed. I det bevidstheden vender fuldt ud tilbage til kroppen opstår der på ny aktivitet i hjernen fra de input bevidstheden giver. Hans oplevelser peger på, at bevidstheden formidler informationer og erindringer igennem hjernen.

Hvis man vælger, at kalde hans oplevelser for en drøm, så vides det ikke med sikkerhed, hvordan vores drømme opstår, og hvor vores bevidsthed er, imens vi sover og drømmer.

Det ser ud til, at vi må slutte fred med, at alt hvad vi tænker, ser og føler er personlige oplevelser. Der er ikke en enkelt objektiv fysisk virkelighed. Vi har hver vores personlige oplevelser, og vi skaber vores egen forestillingsverden ud fra dem. Når vi deler dem med hinanden, kan vi blive klogere på hinanden og vores fælles eksistens. De fleste af vores nuværende oplevelser er farvet af gamle indtryk såvel som nye input. Hvis vi kan slippe sindets begrænsede måde at anskue livet på, som ofte er påvirket af frygt for det ukendte og et ønske om at holde fast i det velkendte, vil vi kunne erkende aspekter af os selv, som bringer større fred og frihed i livet.

Det synes at være en sandhed, de fleste kan blive enige om, at bevidstheden, livsenergien, lever videre efter vores fysiske død, men hvordan vides ikke. Det kan tilnærmelsesvis bekræftes af de mange mennesker, der har haft nærdødsoplevelser. Uafhængigt af hinanden beretter de alle, at de i deres dødlignende tilstand er vidne til deres egen eksistens. Et formløst vidne, som er fri af angst og smerte.

Nogle clairvoyante siger, at de er i stand til at komme i kontakt med afdøde sjæle. De formidler beskeder fra de afdøde, som for det meste giver mening for de pårørende, der modtager beskeden. Uanset hvordan og hvorfra den clairvoyante har fået informationerne, er det modtageren af beskeden, der afgør, om det giver mening. Modtageren er klienten. Den clairvoyante er alene et medium, der viderebringer information.

I en vis forstand kan vi alle betragtes som medier, der viderebringer informationer til hinanden, uanset hvor informationerne måtte komme fra. Det, der kan være vigtigt at være opmærksom på, er om informationerne overbringes med et ønske om at dele noget eller med et ønske om at opnå noget. Førstnævnte modtages ofte i lethed, hvorimod sidstnævnte før eller siden møder modstand.

For at få en større forståelse for de mange informationer og den megen viden vi modtager og kan tilegne os, kan det være en hjælp at spørge os selv: "Hvorfra kommer min viden oprindeligt, og hvorfra kommer den?" Hvis vi fortsætter med at stille os selv dette enkle spørgsmål, ender vi i uvished og tomhed. En tilstand som kan føles skræmmende for nogen mennesker og befriende for andre, for så er alt muligt.

Alle mennesker, som vi møder, påvirker os med deres ord og deres væren og gøren. Det er vanskeligt at afgøre, hvordan de præcist påvirker os, da vores krop responderer på mange samtidige input inklusiv indtryk fra det formløse univers af bevidsthed. Så naturligvis er det også tænkeligt, at vi kan kommunikere med bevidstheden fra vores afdøde. Spørgsmålet er, om vi er i stand til at opfange det og formidle det videre fri af vores personlige vurderinger.

For bedre at forstå sammenhængen mellem bevidsthed og død, kan det være interessant at iagttage mennesker med det, der kaldes demens. Disse mennesker trækker sig i en vis forstand gradvist fra det jordiske liv. Det viser sig ved, at de er meget lidt nærværende tilstede i deres fysiske krop. Alligevel eksisterer bevidstheden om deres levede liv stadig, og nogle gange kan hjernen formidle det, så de kortvarigt kommunikerer klart og nærværende med omgivelserne. Årsagen til denne gradvise tilbagetrækning fra det fysiske liv er ukendt, måske ligger den i det fysiske instrument, kroppen, eller måske ligger den i, at den højere bevidsthed er mindre og mindre tilstede i kroppen, hvorved krop og sind tilsyneladende lever sit eget liv. Måske er årsagen i lidt af hvert og noget helt andet. Vi ved det ikke med sikkerhed.

Den døde krop mangler tydeligvis sjælens glød, bevidsthed om egen eksistens. Kroppen forgår, men bevidstheden består.

Til de der måtte blive urolige ved denne viden, kan det være befriende at vide, at et enkelt nærværende øjeblik kan medføre en markant ændring i en person og dermed i kroppen. Vi er mange mennesker, der kan beskrive, hvordan vores fysiske og psykiske velbefindende ændrede sig efter et bevidsthedsskifte. Anita Moorjani er et levende eksempel på dette. Hun overlevede en svær kræfttilstand efter en nærdødsoplevelse, som hun beskriver i sin bog ”At dø for at leve.” Det er en livsbekræftende bog, som bringer håb til mennesker, der frygter døden.

*Vores fælles bevidsthed rummer vores fælles levede erkendelser. Efter vores fysiske død lever bevidstheden videre.*

## Skabelse og bevidsthed

Hvordan og hvorfor, vores univers er skabt, vides ikke med sikkerhed. Vi er dog blevet mere bevidste om vores eksistens. Det er vi blevet ved at undersøge og udforske de tanker, ideer og input, vi modtager, uanset hvordan de er kommet til os. En åbenhed og nysgerrighed og vilje til at undersøge og udforske det, der er os givet, som er vores krop og bevidsthed og den omgivende natur. Gennem denne proces skaber vi.

Et eksempel herpå er tanken om at flyve som ad åre har ført til skabelsen af flyvemaskinen. Tanken om at kunne flyve er skabt, inden den blev manifesteret i form af et fly.

Hvis vi ser på det at skabe et bord, så begynder det med, at nogen får en idé om at skabe et bord. Ideen kan opstå ud fra et behov for et bord, eller det kan være en "tilfældig" idé. Bordet manifesteres derefter. Skabelsen af bordet begyndte som en formløs tanke i bevidstheden og ender som manifesteret bevidsthed i form af et bord skabt ud af træ. Bevidstheden om et bord findes derefter i vores fælles bevidsthed og kan genskabes, hvis en anden person ønsker at manifestere et andet bord. Bordet er skabt ud af bevidsthed, og bordet er bevidsthed i fysisk form. Et bord er ikke i sig selv i stand til at skabe et andet bord, men det materiale, det er lavet af kan skabes på ny. Bordet har brug for en anden og højere form for bevidsthed for at kunne bringes i eksistens, akkurat som et menneskebarn.

Bordet, træet og mennesket er alle skabninger, vi kunne kalde manifesteret bevidsthed, som langt hen ad vejen er i stand til at genskabe sig selv.

*Vi mennesker skaber ud fra de tanker, der opstår i os. Skabelse opstår ud af det formløse univers af bevidsthed og ud af det, der allerede er skabt.*

Mennesket har en enestående evne til at skabe, og denne evne kan give os en følelse af almægtighed, som når læger skaber liv ved in-vitro fertilisation. Vi kan lige frem tro, at lægen har skabt liv, og derved glemme at ægget og sædcellen var der før lægen, før mennesket, før vi begyndte at skabe. Det kan være godt at minde os selv

om ydmyghed i forhold til livets mystik. Vi er små brikker i livets store puslespil, og vi kan let blæse væk, også af det vi selv måtte skabe.

I lang tid har vi troet, at vi var styret af vores gener og glemte, at vi har 99,9% DNA til fælles med et andet menneske. Igennem generne skabes det fysiske udtryk som øjenfarve og hudfarve men også vores forskellige fysiske lidelser. Vi ved ikke, hvad der aktiverer og deaktiverer generne på et givet tidspunkt i vores liv. Det kan være flere forskellige faktorer, såsom vores indre tilstand, vores egen kemi, men også ydre faktorer som det miljø og de mennesker vi måtte komme i kontakt med. Med andre ord, generne påvirkes af vores indre kemi, som også omfatter vores tanker og følelser, og det vi indtager, foruden den ydre "kemi," som eksempelvis kæresten, chefen og luften vi indånder. Uendeligt meget kan påvirke vores indre kemi, som kan manifestere sig i det fysiske udtryk gennem vores gener. Det skal nu ikke vække uro, for vores celler udskiftes løbende. Vores unikke sensitivitet og intensiteten af indtrykkene og alt det vi ikke ved, som eksempelvis meningen med det enkelte menneskes eksistens, influerer også på det, der manifesteres gennem generne. Nogle mennesker kan således overleve radioaktiv stråling, rygning, narkotika og alkohol i årevis, mens andre bliver alvorligt syge af tilsyneladende intet.

Biologen Bruce Lipton beskriver meget klart i sin bog "The Biology of Beliefs," at vi ikke er determineret af vores gener. Der er en konstant og kontinuerlig kommunikation mellem det ydre miljø og vores indre tilstand helt ned på DNA-niveau. Vi kan i en meget videre forstand end tidligere antaget ændre vores såkaldte arv ved at forholde os til vores overbevisninger, og hermed vores velbefindende. Hvis vi ser nærmere på det, der kaldes arvelige lidelser, så vil vi opdage, at vrede, tristhed, aggression, arrogance, jalousi er fuldtud lige så arvelige som gigt, asthma, kræft, diabetes, psoriasis osv. Vi arver en måde at forholde os til vores følelser og overbevisninger, og det vi møder i verden, og det kan resultere i lidelse.

De medfødte lidelser, som er tilstede fra fødslen, udgør kun ca. 1%. Absolut langt de fleste lidelser opstår som følge af vores måde at forholde os til os selv og omverden.

Det er mit indtryk, at de fleste lidelser skabes ubevidst af os selv gennem vores tanker og overbevisninger, der vækker følelser, som viser sig som kemiske reaktioner, der manifesteres i den fysiske krop som symptomer. Nogle gange kan vi finde frem til de overbevisninger, der forårsager vores lidelse. Andre gange forbliver de ukendte, og ofte er der mange forskellige årsager til lidelse. Hvis vi ikke lige kan finde frem til det, der forårsager lidelsen, kan vi i stedet forholde os til det, vores krop signalerer. Som eksempelvis at hvile i stilhed, hvis vores krop og sind lider under aktivitet.

Det er svært at tro, at vores liv er tilfældigt, når man iagttager naturens rytme, dens synkronicitet og små og store mirakler. Vores krop er i sig selv et mirakel.

Vores fysiske udtryk formes af input, som udtrykkes gennem vores gener. Krop og sind påvirkes af alt, hvad vi omgives af, og alt hvad vi indtager og påføre os herunder vores overbevisninger og følelser. Alt påvirker vores genetiske udtryk mere eller mindre. DNA'et er udelukkende en skabelon, som bevidstheden anvender til at manifestere sig selv. DNA findes i jord, bakterier, planter og dyr. Vi har tilmed DNA til fælles med mange dyr og planter, faktisk er 99% af vores DNA det samme, som i en abe. Vi er ret ens i vores DNA i vores skabelon og ganske forskellige i vores aktiverede genetiske udtryk.

Når man tænker på de mange faktorer, der aktiverer og påvirker vores krop og sind og dermed vores DNA, er det forståeligt, at det er vanskeligt at opklare, hvad der helt specifikt fører til en given tilstand. Derfor er det så godt som umuligt at opklare, hvorfor en given person bliver syg på et givet tidspunkt i sit liv på den specifikke måde, selvom sindet kommer med mange forklaringer og løsninger, der i bedste fald kan lindre en overgang. Før eller siden kommer et nyt symptom en ny form for lidelse, en ny hændelse, som igen giver os mulighed for at opdage det, vi dybest set er.



Denne viden kan vække angst hos mennesker, der søger et endegyldigt svar, og som har behov for at føle sig i kontrol over deres liv og helbred. Her kan det være beroligende at vide, at kroppen er i stand til at helbrede mange tilstande af sig selv, den er født med denne evne. Kroppen fornyer løbende gamle og dysfunktionelle celler, også kræftceller. Vi kan understøtte denne proces ved at genvinde indre ro og styrke kroppens ressourcer og igen og igen slippe det, som begrænser os i at leve i fred med os selv og livet.

Det kan synes som, at vi mennesker selv skaber vores liv og lidelser gennem de tanker, vi tænker og den adfærd, vi udlever, og sådan er det måske også i de tilfælde, hvor vi er identificeret med vores tanker. Men langt det meste af tiden lever vi i ubevidsthed om kroppens kompleksitet og livets intelligens. Det er et af livets paradokser.

Meget kan forklares ud fra en højere bevidsthed, men hvordan bevidstheden opstod, er stadig uvist. Noget har bragt os i eksistens, noget har skabt stjernestøvet, planeterne og DNA'et. Noget initierer livet i det fysiske legeme og slipper det igen efter den fysiske død. Der synes at være "noget," som altid er, som manifesterer alt det, der dukker op og forsvinder.

Et står klart, det er en fantastisk intelligens, som rækker langt udover, hvad det menneskelige sind og bevidsthed kan forklare og iagttage. Det er for mig en befrielse at leve i bevidsthed, tillid og taknemmelighed for det.

*Vi er skabt i bevidsthed, og vi skaber ud af bevidsthed,*

*Vi er bevidsthed*

*Vi er,*

*Ét med det hele*

## Sande og falske perceptioner

Perceptioner er vores opfattelse og fortolkning af det, vi sanser. De er således farvet af vores forventninger og tidligere erfaringer.

Det, der vurderer og fortolker, er sindet. Sindet kan beskrives som en formløs energi, et fænomen, der skabes ud af vores personlige erfaringer gennem livet, så sindstilstanden varierer fra tid til anden. Det kan være vanskeligt at adskille sindet fra det, der kaldes egoet og personligheden, og måske er det blot lidt forskellige navne for samme fænomen, som alle er opfundet af menneskesindet. Måske kan det siges så enkelt, at vi oplever verden gennem hver vores filter, og det der oplever er bevidstheden.

*Hvis man ser tilbage på sit liv, og de historier man fortæller om sig selv, vil man kunne opdage at filteret, sindet, personligheden, fortællingerne ændrer sig over tid. Det som forbliver uændret og upåvirket af livets foranderlighed er, det som er.*

Vi kan ikke afgøre om et andet menneskes oplevelser er sande eller falske, det ville være det samme som at sige til et menneske, at den drøm, du drømte i nat og fortæller om lige nu ikke er sand. Men det er den jo for personen, som har oplevet den, også selvom den ikke kan ses eller forstås af en udenforstående person.

Vi må erkende, at vores perceptioner er unikke, også selvom vi måtte anvende de samme ord og begreber. Hvis jeg eksempelvis anvender et gammelt dansk udtryk og siger: ”Det er op ad bakke” og dermed mener: ”Det er vanskeligt,” vil andre forstå det som: ”Der er god fremgang mod toppen,” og nogle vil forstå det helt konkret: ”At gå op ad en stejl bakke.” Det samme med begrebet ”imødegå”, som for nogle betyder ”at gå imod.” For andre betyder det ”at komme i møde,” og så er der ordets konkrete betydning: ”at gå i møde.” Vi har hver vores unikke opfattelse af ord og situationer, og de er farvet af vores tidligere erfaringer og forventninger. Derfor er det uhensigtsmæssigt og kan ligefrem være et overgreb at kalde andres perceptioner usande.

Hensigten med kommunikation er at formidle og modtage budskaber, og det forløber lettere, hvis vi lytter med et ønske om at forstå. Angst kan være en hindring for at lytte og kommunikere frit og direkte. Angst er en særdeles tabuiseret og undertrykt følelse, der ubevidst styrer sindet og kommer til udtryk gennem mange andre følelser såsom vrede, jalousi, arrogance, irritation, rastløshed og tristhed. Hvis vi er taget af en følelse, er det vanskeligt at lytte og kommunikere klart. Det er derfor væsentligt at forholde sig til følelserne, måske endnu mere end det talte ord, hvis vi vil kommunikere med hinanden.

Hvis vi er taget af en følelse, opfatter vi en situation gennem et filter, der er farvet af vores tidligere erfaringer og sjældent af den nuværende situation. Oplevelsen er stadig sand, selvom den muligvis ikke stemmer overens med den nuværende situation. For at se mere klart, uden filter, i den nuværende situation, må vi være mere opmærksomme på vores filter. Herunder er det væsentligt at erkende og acceptere vores skiftende følelsesmæssige tilstande, for at kunne slippe dem og deri opleve indre ro og klarhed. I nogle tilfælde, hvor følelserne er meget voldsomme, kan det være en hjælp at dulme følelserne på den ene eller anden måde. Men for virkelig at slippe psykisk såvel som fysisk lidelse er det væsentligt at erkende og acceptere følelserne og slippe identifikationen med dem. Et vigtigt skridt på vejen er at forstå og anerkende sammenhængen mellem krop, sind og bevidsthed.

Det er muligt at befinde sig i forskellige bevidsthedstilstande samtidig. Det kan være en ordløs smuk oplevelse, som mennesker med nærdødsoplevelser kan beskrive. Det kan også være en smertefuld oplevelse, som når et menneske oplever angstfulde hallucinationer. Det er svært at være vidne til et andet menneskes lidelser, og forsøger vi at hjælpe, kan vi komme til at tage ansvar for noget, vi hverken kan eller skal tage ansvar for, da vi dybest set ikke ved, hvad lidelsen handler om. Hvis et menneske frivilligt overlader ansvaret for sit velbefindende til en anden person, er det vigtigt, at der er klarhed om, at ingen kan tage det fulde ansvar for et andet menneskes liv. I bedste fald kan vi støtte, styrke og lindre hinanden uden at påtvinge den anden vores egne overbevisninger. Samtidig kan vi

gøre vores bedste for at møde hinanden i vores forskellige opfattelser af livet for derigennem at blive mere medfølelse og bevidste mennesker.

Når vi først forstår og anerkender, at vi oplever verden gennem hver vores filter, så er den psykotiske patients virkelighed, huskeanæstesi-patientens virkelighed, nærdødsoplevelse patientens virkelighed, ”drømmenes virkelighed” og den såkaldte ”normale” virkelighed alle sande. De er et udtryk for en normal variation af, hvordan verden opleves i forskellige menneskekroppe på et givet tidspunkt i deres liv. Det lyder muligvis usandt for nogle mennesker og det modsatte for andre. Sådan er verden fuld af polariteter.

For mig er alle perceptioner sande, uanset om det er en tanke, et billede eller et fysisk fænomen. Spørgsmålet er, om vi er i stand til at kommunikere og manifestere, det vi oplever, så det bliver forståeligt og synligt for andre. Tænk hvis det menneske, der fik ideen om at lave et bord, eller en bil eller et fly, aldrig havde forfulgt sin ide, fordi det blev mødt med en afvisning i retning af: ”Det er tankespind.” Og hvem ved, måske blev det også mødt sådan i første omgang, men heldigvis er livet forunderligt kraftfuldt og magisk i os alle, uanset om vi måtte forsøge at kontrollere det.

Når alt er sandt, hvem og hvad kan vi så tro på?

Vi kan tro på vores egne sansninger herunder vores intuition, som er den specifikke inspiration, der kommer fra vores højere bevidsthed. Dernæst kan vi forholde os til vores perceptioner, som det de er; forbigående fænomener. Derigennem kan vi erkende det, som vi dybest set er.

At tro på andre mennesker er et spørgsmål om tillid. Vi sanser for det meste ganske vel, om andre mennesker taler deres sandhed uden skjulte hensigter om at opnå noget for egen vinding skyld. Med andre ord vi fornemmer for det meste, hvis andre mennesker manipulerer med os. Så i en vis forstand handler det om tillid til os selv og vores egne fornemmelser.

Det, at kunne tro på os selv, på et andet menneske og på noget, er farvet af vores tidligere erfaringer, først og fremmest fra barndommen, hvor vi havde brug for at tro

på vores omsorgspersoner for at leve. Det er fortsat væsentligt at tro og have tillid til hinanden og livet for at leve, og vi har brug for troværdige mennesker, som udtrykker sig ud fra det, de dybest set er, med en viden om alt det de kan blive til i mødet med livet.

Når alt kommer til alt, så lærer vi gennem vores livserfaringer, så vi kan trygt springe ud i livet og fortsætte med at opleve, uanset hvad andre måtte mene om vores oplevelser, for det er kun os selv, der ved, hvad vi oplever.

## Synkronicitet, inspiration og intuition

Jeg forestiller mig, at de fleste mennesker kender til den oplevelse, at man tænker på en person, og kort efter er man i kontakt med vedkommende uden at have foretaget sig noget. Det er et udtryk for synkronicitet og kan defineres som to meningsfulde og tilsyneladende uafhængige hændelser, der opstår samtidigt eller med en mindre tidsmæssig forsinkelse. Synkronicitet kan også forekomme, hvis man arbejder på et projekt, og pludselig opdager at en anden person arbejder med nøjagtigt det samme. Samme inspiration kan på den måde indtræffe samtidigt eller med lidt forsinkelse i os mennesker, og fremkalde ideer der udvikler sig og forandres i takt med ny inspiration kommer til.

Vi mennesker bliver inspireret af hinanden og af det, der inspirerer os hver især, det, som kan bringe alt i eksistens. Inspiration kan beskrives som input, der vækker vores nysgerrighed og skabertrang.

Vi inspireres løbende og til tider synkront. Spørgsmålet er, om vi følger vores intuition eller fortages i sindets vurderinger om for og imod. Følger vi vores intuition, opstår flere synkroniciteter, følger vi sindet, må vi først gå ad andre veje. Intuitionen kan beskrives som den øjeblikkelige vished og impuls, der opstår i os, når vi inspireres.

Synkronicitet kan relateres til det fænomen, som kvantefysikerne kalder kvantetilstande. I et forsøg hvor de adskilte to fotoner, som var i en sammenfiltret tilstand, bemærkede de, at det der indtraf i den ene foton samtidig indtraf i den anden foton, uanset hvor langt de var fra hinanden. Mennesket består af atomer og elektroner, som udsender bølgelængder af lys i form af fotoner. Det er derfor nærliggende at anvende observationerne fra eksperimentet med fotoner i kvantetilstande på vores menneskelige oplevelser. Det kunne forklare fænomenet synkronicitet, og at vi kan kommunikere på store afstande uden brug af ord. Et andet forsøg udført i 1993 beskrevet af geolog Gregg Braden i hans bog ” Den Guddommelige Matrix” underbygger dette. En person fik frivilligt udtaget et stykke

DNA fra hans kindslimhinde, hvorefter han blev placeret ca. 200 meter væk i et andet rum. Dernæst blev manden udsat for billeder, der vækkede forskellige følelser i ham. I samme øjeblik der blev registreret følelsesmæssige udsving hos forsøgspersonen, registreredes der også aktivitet i det DNA, som var isoleret fra ham. Med andre ord, selvom han var fysisk adskilt fra sit eget DNA fra kindslimhinden, reagerede det, som om de stadig var forbundne og tilmed uden tidsmæssig forsinkelse. Der er således en usynlig forbundenhed og en øjeblikkelig kommunikation imellem manden og hans DNA, også når de i fysisk henseende er adskilte. I samme bog beskriver han også, hvordan en lille pige, efter at have modtaget et donorhjerne, pludselig får mareridt, som senere hen viser sig, at kunne relateres til oplevelser, som den afdøde person, der donerede sit hjerte havde gennemlevet.

Fysikere har endvidere iagttaget, kvarker, som beskrives som en mindre del af elektronerne i et atom. Det viser sig imidlertid, at kvarker holdes sammen af en såkaldt kernekraft, og forsøges de adskilt, opstår der blot nye forbindelser. Man kan således ikke isolere en kvark, det der for nuværende betragtes som materien eller formens mindste enhed. Fundet af kvarkers måde at organisere sig på rækker måske endnu videre, for det peger på, at alt er forbundet på et usynligt niveau gennem den såkaldte kernekraft, så der i virkeligheden ikke eksisterer en enkeltstående partikel. Det kunne forklare forsøget med mandens DNA, der reagerede trods den tilsyneladende store fysiske adskillelse. Det peger samtidig på, at alt i virkeligheden er ren formløs energi, kernekraft, som menneskesindet gennem sine perceptioner adskiller, for det er den måde, bevidstheden kan opleve sig selv. I givet fald, så er alt ét i sin oprindelige formløshed, dog uden at være en enhed, for bevidstheden er grænseløs og udfolder sig fortløbende i sig selv. Et billede på denne kompleksitet kunne være en formløs og grænseløs energi, som altid er her og allevegne. I denne "energi" opstår forskellige former, som lever for en stund og opløses igen. Formerne repræsenterer al form for eksistens både fysisk og tankemæssigt. Et andet billede kunne være et uendeligt hav, som altid er her, som danner bølger af eksistens, der forsvinder igen i havet.

Disse fund og forsøg understøtter i en vis forstand det, som nogle mennesker intuitivt har erkendt, at alt er forbundet i en og samme eksistens.

Mennesket har igennem tiden undersøgt sig selv og sine omgivelser for at forstå sig selv og livet, og hvem ved måske med en ide om at nå frem til noget endeligt og absolut. Måske er erkendelsen af vores oprindelige formløse eksistens en absolut sandhed, vi kan blive enige om, uanset om vejene dertil er forskellige.

Nogle veje er overvejende indadrettet, som selvudviklingsvejen, andre er primært udadrettet som de videnskabelige veje. Sindet, som vi alle har med os, har mere eller mindre adskilt krop fra ånd under vores fællesmenneskelige bevidsthedsproces.

Den naturvidenskabelige vej har adskilt kroppens enkelte dele ned i mindste detalje til organer, celler, atomer og kvarker, for at opdage deres formløshed og forstå sammenhænge mellem form og formløshed. Dernæst har den erkendt den formløse tilstand bevidsthed, for derigennem at erkende at krop, sind og bevidsthed er forbundet, og at alt er forbundet i ånden, i bevidstheden om alt.

Den åndsvidenskabelige vej har som udgangspunkt studeret ånden i alt. Derved har den overvejende forholdt sig til ånden og under tider glemt dens forbundenhed med kroppen ned i den mindste detalje i den enkelte celle, indtil kroppens lidelser uventet banker på, som en reminder om denne sammenhæng.

Samtidig har det været svært at mødes om et fælles "sprog," for der er ikke noget egentlig sprog for vores "nøgne" eksistens. Det som er.

Vejene til at erkende det er mangfoldige

Når man bliver opmærksom på synkroniciteter i livet, kan man få et indtryk af at være underlagt en ekstrem intelligens med et enormt overblik. Lidt som at være en lille brik i et gigantisk puslespil. I dette perspektiv kan menneskekroppen betragtes som en form, hvorigennem bevidstheden udtrykker sig selv.



Da jeg havde en større bevidsthedsåbning, var det en oplevelse af altings forbundenhed sammen med en følelse af dyb kærlighed. Det var som at vågne op til en anden virkelighed, samtidig med at jeg, personen Mette, levede i den aktuelle. Den forbundenhed og kærlighed jeg oplevede i det nu, kan træde i baggrunden, hvis min personlighed fanges af sindets tvivl, angst, længsel og søgen efter mening med livet udenfor mig selv. Det er også helt ok, for dybest set ved jeg godt, at der er mening og læring i alt. Livet udfolder sig af sig selv i os alle i sit eget tempo. Menneskesindet og vores personlige vilje kan måske bremse processen for en stund.

Vi er på hver vores bevidsthedsrejse, hvor vi fra tid til anden fanges i en tilstand eller en detalje for senere at opdage, at vi allerede er ankommet til det ”sted,” vi søger. Undervejs på denne rejse kan livet opleves som dominobrikker, der falder på plads. En uforståelig hændelse går forud for en anden uforståelig hændelse, og i bakspejlets lys giver alle oplevelser mening både de ubehagelige og de behagelige.

Her følger et eksempel på, hvordan inspiration, synkronicitet og sindets valg viser os vejen. Jeg mødte ”tilfældigvis” en fysiker på et offentligt sted, der uopfordret begyndte at tale til mig om kvarker. Jeg undrede mig over denne pudsige uventede henvendelse. Det han sagde vækkede min nysgerrighed, dog uden at jeg undersøgte det nærmere. Langt senere i en anden sammenhæng dukkede begrebet kvarker igen op i mit bevidsthedsfelt og vækkede på ny min nysgerrighed, især da det nu var anden gang, jeg blev ”inviteret” til at lytte til det. Jeg dykkede ned i detaljen, og det bragte mig en videnskabelig forståelse for sammenhængen mellem krop, sind og bevidsthed på et dybere niveau. Det, som tilsyneladende var et ”tilfældigt” møde havde et formål, jeg først forstod langt senere. Første gang afledte mit sind mig fra at følge min umiddelbare og naturlige nysgerrighed for begrebet kvark, først da jeg fik præsenteret det anden gang, fulgte jeg min intuition.

Når vores sind er for fokuseret på noget specifikt, kan vi overse den synkrone inspiration, som samtidig er tilstede. I vores dybere selv, kan vi mærke intuitionen, den første lille impuls som udspringer af ny inspiration.

Vi udtrykker ofte, at vi er udstyret med en fri vilje, hvilket betyder, at vi er fri til at vælge, når muligheden byder sig, og det gør den næsten konstant, selvom vi måske ikke er opmærksom på det. Ofte fungerer vi ud fra sindets overbevisninger som: "Jeg er nødt til," eller "Jeg kan ikke," så vi kan glemme, at der er andre muligheder. Det er en form for sort / hvid tænkning, der er kendetegnet ved tanker om "enten/eller" og ordet "men" snarere end at tænke i "både/og." En sort/hvid tankegang kan lukke ned for ny inspiration. De fleste valg er dog ubevidste og træffes af automatpiloten, hvilket heldigvis også indebærer, at vi ikke skal vælge, om vi skal trække vejret eller ej.

Man kan overveje, om vi i virkeligheden har en fri vilje. For hvad er det, der får os til at tænke anderledes og skifte retning? Hvorfra kommer vores inspiration? Vi kan blive inspireret af andre mennesker og naturen, men også "ud af det blå." Går vi tilbage i tiden for at finde frem til den oprindelige kilde til inspiration, så forestiller jeg mig, at vi når frem til en og samme kilde. Tidsperspektivet, er jo alene et menneskeskabt begreb. Alle tidligere erindringer og nuværende oplevelser er tilstede i samme nu. Fremtiden skabes imens vi tænker og lever den. Spørgsmålet er, om vi kan erkende det.

I og med det er ganske lidt, vi mennesker er bevidste om, og inspirationen dybest set oprinder fra en og samme kilde, hvori ligger da vores "frie vilje"?

Selvom vi måtte bruge vores "frie vilje" til at træffe valg i livet, så kan vi ikke kontrollere udfaldet af vores valg, deri er vores frie vilje begrænset, og hvis vilje er det så, vi i virkeligheden følger?

*Sindet kan være en hindring for at modtage inspiration, så vi bevidst og ved egen fri vilje kan skifte retning. I virkeligheden er alt absolut vel og sker til helt rette tid uden for vores vilje. Et af livets mange paradokser.*

Uanset om vi måtte opleve, at vi selv træffer vores valg eller ej, så kan vi ikke kontrollere konsekvenserne af vores valg, uanset hvor meget vi måtte kæmpe og tage ansvar. Derfor oplever de fleste af os igen og igen, at blive sendt tilbage på det spor, vi

startede på som barn, hvor alting er nyt, hvor livet er her og nu, hvor kærlighed og medfølelse er en forudsætning for vores eksistens.

Vores erfaringer i livet gør os mere bevidste om vores egen og vores fælles eksistens. Nogle gange sker det gennem voldsomme livsbegivenheder, helt uden for vores "frie vilje," som kan inspirere os til at blive mere bevidste og kærlige mennesker.

## Hukommelse og bevidsthed

Celler er bevidsthed, og de rummer bevidsthed. Celler med samme funktion danner et organ, og tilsammen danner organerne et helt menneske, der rummer bevidsthed, og er bevidsthed. Den formfulde krop er helt ned i den mindste detalje skabt ud af formløs bevidsthed, og er et med denne. Den formløse bevidsthed er en forudsætning for, at vi kan observere formen, vores krop, følelser og tanker. Den er iagttageren af vores eksistens. Det synes derfor nærliggende at sammenholde bevidsthed med vores hukommelse, da bevidstheden både erfarer og observerer livet i vores krop. Hjernen og den øvrige del af kroppen er ”redskaber,” der bruges af vores bevidsthed til at opleve og erkende den fysiske verden, og deraf opstår vores minder, vores hukommelse. Vi kan lære ved at se, lytte og læse, men vi lærer også ved at gøre og røre. Jo flere af vores sanser vi inkluderer i læringsprocessen, jo mere forankret er vores viden, og jo klarere er vores hukommelse og bevidsthed om det oplevede.

Hjernen er længe blevet betragtet som stedet for vores hukommelse. Som tidligere beskrevet er vores erindringer også i den kropslige bevidsthed. Både hjernen og kroppen er involveret i processen i at genkalde og udtrykke de minder, der er i bevidstheden. Erindringer der skabes gennem levet liv.

Vores personlige og vores fælles bevidsthed er vores samlede hukommelse. Vores fælles bevidsthed kan også beskrives som vores fælles erfaringer og erkendelser. Et bevidsthedsfelt af viden som alle har adgang til uafhængig af tid og sted. Det kan blandt andet iagttages ved det fænomen, at en og samme ide eller adfærd kan opstå samtidig i forskellige mennesker eller dyr, uden at de er i direkte kontakt med hinanden, og uden at det er tillært. Fænomenet kan forklares ud fra synkronicitet som beskrevet i forrige kapitel.

Hjernen kan i den sammenhæng betragtes som et redskab, der modtager input, hvorfra der dannes et mentalt billede, som kan udtrykkes. Input kan være i form af tanker, følelser, farver, dufte, ord, billeder, berøringer, intuitiv viden.

Et eksempel på, hvordan hukommelsen fungerer, kan være historien om den traumatiserede soldat, som bliver overrasket af en uventet høj lyd, hvorved han oplever flashbacks fra en tidligere krigsepisode, så hans krop reagerer med et kampflugt respons. Det nutidige input fremkalder en erindring fra fortiden, der i øjeblikket er helt virkelig for soldaten, hvorfor hans krop reagerer. Senere bliver soldaten opmærksom på, at der ingen reel fare er her og nu, og hans krop slapper gradvist af igen. Bevidstheden, eller erindringen i krop og sind, reagerer på et nuværende input ud fra tidligere erindringer.

De input kroppen modtager kan være mere eller mindre mærkbare, synlige og hørbare, og kroppen kan reagere på input, uden at vi er bevidste om det. I virkeligheden er vi utroligt lidt bevidste om alt det, der sker i vores krop. Men bevidstheden eller erindringen om de input vi modtager, er der fortsat, derfor kan kroppen reagere uden umiddelbar forklarlig grund.

Input som eksempelvis ansigtsudtryk, lyde, dufte, føde, farver, varme, kulde, billeder, berøringer, bevægelser, kan fremkalde billeder og tanker i vores hjerne og derigennem vække følelsesmæssige erindringer i kroppen.

*Alle indtryk opleves i nuet. Gamle minder, der måtte dukke op påvirkes af eller udløses af nutidige indtryk, og omvendt nuværende indtryk påvirkes af eller udløses af gamle minder, der allerede eksisterer. Alt eksisterer i samme nu.*

Da vi ikke er fuldt ud bevidste om de mange forskellige indtryk, vi løbende modtager, og de mange fysiologiske processer der sker i vores krop, kan den ubevidste indlæring skabe uro i krop og sind. Her følger et eksempel på dette:

En ung kvinde henvender sig i min daværende lægeklinik med mavesmerter og hjertebanken. I fysisk henseende er der ingen fund, der tyder på manifest sygdom. Kvinden ønsker medicin til at afhjælpe hendes symptomer. Hun får den ønskede

medicin, og samtidig inviteres hun til at undersøge, hvorfor disse symptomer dukker op. Et stykke tid herefter vender hun tilbage og siger, at hun har bemærket, at hendes hjertebanken og mavesmerter opstår, når hun ser en bestemt rød bil eller lugter til en bestemt parfume. Hun erindrer nu, at hendes kæreste havde begge dele, men de var ikke længere kærester, fordi hun var blevet misbrugt af ham.

Efter at have fortalt sin traumatiske historie og befriet sig selv for følelser af skam og skyld forsvandt symptomerne. Hvis man ser på mekanismen, så forbinder hendes krop og underbevidsthed et nutidigt billede af en rød bil og en særlig parfumeduft med tegn på fare, og hendes krop reagerer med hjertebanken og mavesmerter. Idet hun bliver bevidst om mekanismen og slipper sin skam, slapper hendes krop og sind af, hvorved de fysiske symptomer forsvinder. Dette er et eksempel på, hvordan ubevidst læring og hukommelse kan manifestere sig i kroppen. Hendes sind er ikke bevidst om sammenhængen mellem traumet og hendes nuværende følelser og fysiske symptomer, men hendes krop husker traumet, når hun udsættes for en rød bil og en bestemt parfumeduft. Kroppen fortsætter med at producere symptomer, indtil hun erkender den smertefulde hændelse og bliver bevidst om sammenhængen mellem krop og sind. Med andre ord, så vækker den intelligente krop det ubevidste sind. Erindringen om traumet er i hendes personlige bevidsthed i hendes krop, såvel som i den fælles bevidsthed. Hun og jeg erkender det blot senere.

Hendes sind, som i begyndelsen er helt uvidende om kroppens hukommelse, søger tillærte forklaringer på hendes fysiske symptomer. Som når hun siger: ”Kan det være et mavesår? Mit svar: ”Ja, det kan blive til et mavesår, hvis det står på tilstrækkeligt længe, men det er blot en benævnelse for en fysisk reaktion. Kroppen reagerer på noget, og måske kan vi sammen finde frem til, hvad der ubevidst foregår i din krop.” Den medicin, hun bad om, lettede hendes mave-symptomer. Senere ophørte hun med den, da hun fik forståelse for sin kropsreaktion. Hun blev mere opmærksom på krop, sind og bevidsthed.

Læring er en proces, der kan foregå på et rent intellektuelt plan og på et dybere kropsligt niveau. Den sidstnævnte form for læring er mere forankret.

Jeg tror, at vi alle inderst inde godt ved, at vi lærer bedst gennem egne erfaringer, hvorimod viden, der udelukkende modtages gennem skrevne ord og fortællinger, lettere glemmes, især hvis det ikke kan relateres til den hverdag, vi lever i.

Vi indlærer også lettere, når vi er parate til at modtage information, og det er vi, når vi oplever informationen meningsfuld i den sammenhæng, vi lever i her og nu. For selv om læren deler sin værdifulde viden, er det et spørgsmål om modtageren, er åben for at modtage den og kan bruge den. Vi opfanger det, der giver mening for os. Før eller senere vil vi modtage ny viden, i takt med at vores egen og vores fælles bevidsthed udfolder sig.

Vi lærer hver dag. Ethvert møde med et andet menneske eller en given situation er en læringsmulighed, og det er lettere, hvis vi er villige til at lytte og lære af hinanden. Gennem denne proces opdager vi måske, at den person der var læren i en sammenhæng, kan være eleven i en anden sammenhæng, da vi alle modtager forskellige indtryk og gør os forskellige erfaringer.

*Vi er bevidsthed i en unik krop med et unikt sanseapparat, og vi lærer uanset om, vi er opmærksomme på det eller ej. Vi har alle adgang til viden om vores egen og vores fælles eksistens, da alt er energetisk forbundet.*

Hukommelse er med denne viden en uhyre kompleks proces, der rækker langt videre end hjerneorganet. I denne sammenhæng er det interessant at vide, at hjernens størrelse er uden betydning. En hvals gennemsnitlige hjerne har en vægt på 7,5 kg sammenlignet med en menneskelig hjerne, der i gennemsnit vejer 1,4 kg. Selvom en hval er et intelligent dyr med hukommelse, er den stadig ikke i stand til at skabe på den måde, vi mennesker kan. At skabe handler om at følge den inspiration, vi modtager fra vores højere bevidsthed og anvende kroppens intelligens. Hjernen er et instrument for vores bevidsthed. Den bruges til at samle indtryk, danne billeder og kommunikere. Hjernen sammen med resten af kroppen har en øjeblikkelig

hukommelse, der gør os i stand til at reagere prompte på noget, der er ubevidst for sindet.

Hukommelse kan beskrives som levede erfaringer og erkendelser i vores individuelle- såvel som vores fælles bevidsthed. Det inkluderer bevidstheden i hele vores fysiske krop, da enhver celle besidder bevidsthed. Tænk på at nogle traumatiserede mennesker kan reagere med et ”kamp-flugt-frys” respons ved en ganske let berøring af deres krop.

En dansk professor i neurovidenskab, Jakob Balslev Sørensen, har i 2018 sammenholdt hjernen med en computer med følgende udtalelse: ”En harddisk på en computer gemmer al den information, den får at vide, men hjernen er selektiv. Vi husker tydeligt ting, der er vigtige for os, såsom vores børns fødsel, men vi kan ikke huske de tusinder af gange, vi har bundet snørebånd. Det skyldes, at vores følelser styrer, hvilke begivenheder, der er værd at huske, og hvilke der er irrelevante.”

Hans forklaring beskriver, hvordan vores følelsesliv har indflydelse på vores evne til at genkalde erindringer. Jeg tror de fleste kender til ”den sorte klap,” der går ned” i et særligt betydningsfuldt øjeblik. En følelse af lammelse, som kan lette lige så mirakuløst, hvorefter det hele atter flyder. Det er for mig et klart billede på, hvordan vores ubevidste sind og følelsesliv, kan forhindre os i at få adgang til erindringer i vores personlige og vores fælles bevidsthedsfelt, der hvor vores viden er ”lagret.” Det er efterhånden almen viden, at sindet kan sætte gang i følelserne, som mærkes i kroppen, så i den forstand medvirker hele kroppen til vores hukommelse helt ned på celleniveau. De to grundlæggende følelser angst og lykke er overordnet set afgørende for udvælgelsen af vores bevidste minder. Samtidig kan de skabe underbevidste minder i kroppen. Jeg forestiller mig, at det giver mening for de fleste mennesker, hvis de tænker på de minder de husker, og dem de prøver at glemme, og dem de har glemt. I den forbindelse, kan det være interessant at spørge sig selv, om man overvejende er påvirket af angst eller lykke i sin måde at opfatte livet på og i forhold til de minder, man gemmer på og refererer til.



Følelser er helt enkelt kemiske reaktioner, der mærkes i kroppen og udløses af forskellige indtryk og i særdeleshed vores egne tanker. Følelser kan være ubevidste for intellektet. Vores erindringer er forbundet med vores følelser, som er forbundet med vores krop og sind. Hjernen er blot et redskab til at frembringe og genkalde erindringer.

Alle erindringer er i vores personlige bevidsthed og vores fælles bevidsthed, uanset om intellektet kan erindre det eller ej. Som vi ved fra huske anæstesipatienternes oplevelser, rækker bevidstheden ud over den fysiske krop. Samtidig er vores bevidsthed en del af vores fælles bevidsthed, hvorfra vi kan modtage inspiration. Spørgsmålet er, hvorvidt sindet herunder følelserne står i vejen for, at vi kan erkende det.

Vi mennesker har en tendens til at forveksle det formløse sind og den formløse bevidsthed med den formfulde hjerne, og naturligvis for dybest set er alt forenet. Måske kan det derfor også være svært at afgøre, hvad kom først tanken eller følelsen. Hvis vi forestiller os, at alt opstår ud af formløshed, og i denne formløshed opstår der formfulde tanker, og mange andre former, herunder den formfulde krop, som i sig selv kan skabe nye former. Alle kan påvirke hinanden, da vi dybest set er forbundet i vores fælles formløse ophav. I henhold til kvantefysikken og åndvidenskaben sker det i et og samme nu, vores intellekt kan blot ikke opfatte det.

*Formløshed er uafgrænset, og kan derfor vanskeligt beskrives med afgrænsende begreber. Det menneskelige sind danner begreber for at forstå livets sammenhænge. Under denne proces begrænser vi os og adskiller os fra os selv og hinanden, indtil vi på ny vækkes af livets hændelser og erkender, at alt er forenet.*

Neurokirurgen Dr. Eben Alexander belyser med sin nærdødsoplevelse, hvordan bevidsthed og hukommelse er forbundet, og hvordan hjernen er et redskab. Hans hjernebark var uden målbar aktivitet, imens han lå i dyb koma. Han var dog stadig bevidst, hvilket han beskriver i sin bog. Da han vågnede op fra dyb koma, vidste han ikke umiddelbart, hvem han var, og hvor han var, men han kunne umiddelbart fortælle om de fantastiske oplevelser, han havde haft imens han var tilsyneladende

bevidstløs, og hjernen var uden målbar funktion. Han genvandt gradvist erindringen om personen "Eben Alexander," da han vendte tilbage til sin krop og sine vante omgivelser. Hans historie er et eksempel på, hvor kompleks hukommelse er, og viser at samtidige indtryk fra omgivelserne tilsammen med bevidstheden er involveret i genkaldelsesprocessen. I henhold til lægevidenskabelige teorier om hjernens funktion, skulle dr. Eben Alexander ikke være i stand til at opleve, det han gjorde, idet hjernebarken var ude af funktion. Dr. Eben Alexander havde imidlertid farverige oplevelser, imens han tilsyneladende var bevidstløs. Hans hjerne formidlede dem, da han igen vågnede op fra, det der kaldes bevidstløshed.

*Kroppen er et redskab, der bruges til at skabe og fremkalde vores bevidste og underbevidste minder.*

Alt sker i øjeblikket, i nuet. De nuværende indtryk farves af gamle minder og af fremtidsforestillinger, og omvendt så erindres de gamle minder gennem vores nuværende situation og tilstand. Vi lever allerede i nuet.

Professor og psykolog Daniel Stern har skrevet en interessant bog, "Det nuværende øjeblik i psykoterapi," der beskriver dette i detaljer. Den er på referencelisten.

Potentielt set har vi alle adgang til en større bevidsthed om vores egen og vores fælles eksistens, da vi alle er energetisk forbundet. Den fælles bevidsthed, og dermed den fælles hukommelse, stammer fra levede oplevelser. Bevidstheden lever videre efter vores fysiske død og eksisterer som formløse minder, der fortsat kan være til inspiration, hvis vores sind er åbent for det.

I den sammenhæng er det opmuntrende og inspirerende at læse Anita Moorjanis historie: "At dø for at leve." Hun var en kræftramt kvinde, hvis liv hang i en meget tynd tråd. Imod alle odds og til stor overraskelse for lægerne, overlevede hun ved et mirakel. Under en nærdødsoplevelse blev hun bevidst om, hvordan hendes eget sind skabte hendes fysiske lidelse. Hun tog denne øjeblikkelige læring til sig, hvorved

hendes krop helede på mirakuløs kort tid. Miraklernes tid er kun lige begyndt, og det er aldrig for sent at lære, hvis man er åben for det.

## Sundhed og bevidsthed

Vi er meget mere end vores fysiske krop, vi er den bevidsthed, der er opmærksom på vores krop, vores følelser og vores tanker. En bevidsthed, der ikke er begrænset af vores fysiske krop, og som gør det muligt for os at forholde os til vores egen eksistens. Ved at blive mere bevidste om sammenhængen mellem krop, sind og bevidsthed, kan vi lindre og hele langt flere fysiske og psykiske tilstande.

Hvis et menneske eksempelvis modtager en diagnose, der vækker angst, så aktiveres hjerte, kredsløb, åndedræt, muskler, blodsukkeret, tankerne ja hele systemet påvirkes mere eller mindre og især der, hvor opmærksomheden er rettet imod. En ond cirkel kan let begynde, hvor angsten forværrer de eksisterende symptomer. Mange kræftpatienter beskriver, hvordan de i dagene, lejlighedsvis uger, op til en kontrolundersøgelse sover dårligt, og at deres fysiske symptomer øges som følge af indre uro og angst. Da vi stadig ikke ved, hvorfor og hvornår kræft opstår i et menneske, må vi gøre vores bedste for at minimere angsten, da den tydeligvis forværrer tilstanden. Kontrolundersøgelser, som af mange anses for at være betryggende, viser et øjebliksbillede af en tilstand, personen kan blive syg umiddelbart efter undersøgelsen. Jeg har hørt følgende udsagn fra frustrerede patienter: "Lægerne opdagede ikke, at jeg havde kræft, selvom jeg netop havde været til kontrol." Frem for standardiserede kontrolundersøgelser kunne man lade det være op til patienten selv at vurdere behovet for kontrol. Det vil minmere denne stressfaktor.

Hvis mennesker i længere tid lever i en tilstand af psykisk stress, får de også fysiske symptomer. Hvem ved, om det også kan resultere i en kræfttilstand. Når alt kommer til alt, er kræft en lidelse, der opstår i os. Det er derfor meningsfyldt, at berolige patienterne og forklare dem, hvordan de kan være deres egen kontrol

gennem større opmærksomhed på deres velbefindende fra tanke til hjerte til tå. Patienten er den nærmeste til at mærke en forandring i sin krop, og de forandringer, der ikke fanges af deres opmærksomhed, kan kroppen langt hen ad vejen hele af sig selv, hvis vi giver den de bedste betingelser. Det er velkendt, at vores selvvurderet helbred er en stærk prædikator for vores velbefindende. Det er også velkendt, at kroppen heler mange tilstande af sig selv. I virkeligheden vides det ikke, om screeningsundersøgelser understøtter eller hindrer denne proces i det enkelte menneske.

Det er også nærliggende at spørge patienterne, hvilke overvejelser de har gjort sig om deres helbred for at støtte dem på en måde, der er i overensstemmelse med deres forestillinger og forventninger. Dernæst kan man svare så sandt, som det er muligt, om man vil være i stand til at hjælpe dem. At gå imod egne overbevisninger og fornemmelser skaber modstand, som øger stressresponsen og hæmmer helingsprocessen. Med heling mener jeg erkendelsen af, at vi allerede er hele, komplette og unikke, herunder vil man kunne opleve fysisk og psykisk helbredelse, uden at det er målet i sig selv.

*Vi er alle i en helingsproces, på vej til at erkende os selv, det vi dybest set er.*

Ved at fokusere i langt højere grad på indre ro og selvomsorg er det min erfaring, at man kan forhindre mange forbigående tilstande i at blive kroniske lidelser. Samtidig kan vi minde os selv og hinanden om, at vi ikke er vores lidelser, kroppen reagerer blot på noget. Herved er det muligt at slippe identifikationen med alt det, vi tror, vi er og skal gøre for at være i livet.

Måske vi i fremtiden vil kunne berolige hinanden med disse ord:

*”Det er en forbigående tilstand, og uanset hvad du kæmper med lige nu, så er der en kerne i dig, som fortsat er hel. Kernen af din eksistens.”*

Visheden om det, kan give den nødvendige ro, der skal til, for at heling og helbredelse kan indfinde sig.

Det er sundhedsfremmende at blive mere bevidst om, hvordan angst influerer på kroppens velbefindende. Angst ligger bag stress, vrede og frustration, som er

lidelsesfulde tilstande, der kan rettes indad i selvbebrejdelser og føre til tristhed og depression foruden fysisk lidelse. Rettes de ud ad, kan de være til gene for omgivelserne og føre til isolation og ensomhed.

Nogle gange er det kun indre ro og opmærksom lytten fra et andet menneske, der skal til for at starte en helingsproces. Jeg er sikker på, at de fleste af os mennesker godt ved det, men i vores travlhed og søgen efter hurtige løsninger, kan vi glemme det.

Mange patienter har brug for at læne sig op ad lægens viden, hvis de har svært ved at rette opmærksomheden indad og observere sig selv, og hvis de ikke er i stand til at tage det fulde ansvar for deres liv og velbefindende. Derfor kan der fortsat være brug for forskellige symptomlindrende behandlinger og indgreb. De fleste symptomer viser sig i kroppen, uden at vi kender årsagen til det, og måske finder vi aldrig ud af det.

*Bevidsthed om sundhed indebærer en erindring om kroppens foranderlighed og bevidsthedens eksistens, og at døden er en overgang til en ny tilstand.*

*Den viden kan give den ro, der skal til, for at kroppen kan hele det, den er i stand til at hele.*

## En holistisk tilgang til sundhed

Lægevidenskaben har gjort det muligt at lindre mennesker, der er i stor smerte og hjælpe mennesker i akutte livstruende tilstande. Alligevel lider mange mennesker fortsat af kroniske lidelser vurderet ud fra antallet af mennesker med kroniske diagnoser. En større bevidsthed om kroppens helende evner og sammenhængen mellem krop, sind og bevidsthed kan være frisættende i forhold til at slippe kronisk lidelse.

Undertiden kan det alene være tilstrækkeligt at følge vores dybeste længsler og ønsker, uanset hvad andre måtte tænke og mene. Tænk på den kræftpatient, der er opgivet af lægevidenskaben, og som efterfølgende begynder at leve livet ud fra sine inderste drømme, og til stor overraskelse for alle lever videre i mange år.

Når sindet i sandhed opgiver at være i kontrol over det, der grundlæggende er ude for sindets kontrol, kan en større bevidsthed tage over, hvorved kroppen kan hele, og samtidig kan vi blive mere bevidste om vores lidelser.

*Ved at blive mere bevidst om vores eksistens, det vi dybest set er, og acceptere alt det, der måtte komme og gå, genvindes indre ro. I indre ro er kroppen i stand til at hele de fleste tilstande af sig selv.*

Ovenstående udsagn kan lyde urealistisk, hvis man tror, at der altid skal gøres noget, når man lider, og at løsningen altid findes uden for os selv. Alligevel er vi tiltagende mange mennesker, der allerede har gjort os erfaringer med, at denne tilgang er mulig.

I fremtiden tror jeg, at vi vil opleve mindre lidelse og være i stand at hele os selv. Dertil har vi brug for hinanden. Vi spejler hinandens eksistens, vi inspirerer hinanden, og vi heler hinanden.

Ethvert møde med et andet menneske inviterer os hjem til os selv, - til det, der er, bagom alt det, vi kan blive til i mødet med livet. Jo bedre vi kender tilstanden af væren i os selv, jo lettere er det at opdage og slippe de følelser og overbevisninger og den adfærd, vi kan blive taget af, som bringer os væk fra os selv. Det, som dybest set er årsagen til vedvarende psykisk- og fysisk lidelse.

Langt hen ad vejen vil der stadig være behov for at lindre vores lidelser med forskellige behandlinger eksempelvis operation, medicin, homøopati, zoneterapi, kraniosacralterapi, akupunktur, lyd, massage og mange andre helingsformer. Enhver behandling kan initiere en helingsproces, uden at den i sig selv er den eneste afgørende faktor, da der er flere forskellige medvirkende faktorer, som indgår i processen. Herunder mad, varme, husly og venskaber. Hvis vi er åbne for det, er alle veje mulige også samtidig, som med den unge kvinde, der havde mavesmerte og hjertebanken og ønskede medicin, og samtidig blev opmuntret til at se indad. Det er vigtigt at være ydmyg og tålmodig i processen. Det er kun os selv, der ved, hvordan vi har det, og det er det, vi i virkeligheden kan forholde os til. Det er let at blive taget af frygtbaseret tanker, såvel som ignorance. Ja, alt det som kan aflede os fra livet her og nu, og fra det vi dybest set er. Andre mennesker kan inspirere os og hjælpe os. De kan ikke fjerne vores dybeste lidelse og opfylde vores inderste længsel.

Det vi oplever, er påvirket af sindets fortællinger og kroppens tidligere erfaringer. Vi kan blive enige om at benævne noget af det, vi oplever med fælles ord, som når vi enes om de farver, vi ser. Alligevel er nuancerne i vores opfattelse af farverne forskellige, og nogle ser tilmed rød som grøn og omvendt. Vi indgår løbende kompromisser, som bliver til fælles overbevisninger. Nogle overbevisninger kan have stor indflydelse på vores liv, som hvis vi tror, at den fysiske død er den absolutte afslutning på vores eksistens. Det har stor indflydelse på den måde, vi



lever og forholder os til livet og døden. Jeg tror, at hvis vi åbent og nysgerrigt forholder os til de overbevisninger og fortællinger, vi har skabt om livet, om os selv og hinanden, vil vi kunne helbrede de fleste lidelser, og de der ikke kan helbredes, kan vi lære at leve med ud fra en anden bevidsthed.

Hvis vi hænger fast i svære følelser som stress, vrede angst, lavt selvværd og gamle overbevisninger, skader vi os selv og hinanden direkte eller indirekte. Krig og ufred i både stor og lille målestok påvirker krop og sind.

Det er mit indtryk, at mennesker der helbreder andre mennesker, gør det ud fra en oprigtig intention om at hjælpe et andet menneske. Det virker bedst, hvis de er i stand til at lade sig vejlede ud fra det, som opstår undervejs i processen, frem for at styre processen i en bestemt retning. Jeg tror, at ubetinget kærlighed er den største healer af alle. Potentielt set er vi alle i stand til at give og modtage denne "medicin." Nogle gange begynder heling med et enkelt ord eller to som: "Tak", "Undskyld" eller "Jeg forstår." Det er ganske enkle måder at anerkende og hele hinanden på.

De veje, vi hver især vælger i livet, er unikke. Det er derfor svært at finde en enkelt tilgang, der virker for alle og hver eneste gang. Alligevel tror jeg, at tid til fordybelse eller blot at være med sig selv kan være godt for alle, ellers kan vi let blive fanget af andres værdier, teorier og mål.

Der er lige så mange veje til velbefindende, som vi er mennesker på jorden. Vi kan ikke overlade det ansvar til et andet menneske, med mindre der er tale om små børn, bevidstløse- eller svært handicappede mennesker.

Vi må selv gå vejen for virkelig at erkende, hvad vi dybest set er. Undervejs vil vi kunne opleve heling og helbredelse. Det er ikke nok at læse denne bog eller lytte til et andet menneske, for at erkende sammenhængen mellem krop, sind og bevidsthed. Vi må selv erkende det.

Vores bevidsthed øges gennem vores livserfaringer. Vi får større medfølelse med andre, når vi selv har erkendt de vanskelige følelser i os selv. Når vi i kærlighed og åbenhed genkender hinandens oplevelser, føler vi os forbundet med hinanden.

Denne proces indebærer også accept af lidelse, som ofte er det første skridt i retning af større bevidsthed. I lidelsen kan vi samtidig støtte hinanden i at genfinde

balancen. Det kan omfatte forbigående hjælp til selvhjælp og varig hjælp til selvhjælp.

En holistisk tilgang til sundhed kan betragtes som en proces, der forløber i os selv, hvor vi bliver tiltagende bevidste om os selv og vores fælles eksistens. Det vi er, og det vi kan blive til. Hvem ved, en dag vil vi måske med en langt større bevidsthed være i stand til at forstå de mange input, som manifesterer sig i os fra tanke til hjerte til tå.

## Det som er

*Der er en allestedsnærværende stille vågenhed i alt.*

*Søger vi efter den, søger vi samtidig fra den.*

*Sindet, det der søger, kan forhindre os i at opdage det.*

*Det som er*

*Alt det, der kommer og går, er forbigående fænomener, som vi kan identificere os med og derved glemme det, vi i virkeligheden er.*

*Tab af identifikation kan vække os på ny.*

*Fysisk og følelsesmæssig lidelse kan vække os på ny.*

*Alt det, som vi vil have til at forsvinde og ophøre, kan vække os på ny.*

*Ved at slippe ideen om, at vi og vores omgivelser skal være på en bestemt måde, kan vi vågne på ny, til det vi allerede er.*

*De mange følelsesmæssige- og fysiske tilstande, funktioner og roller, som vi hver især oplever, kommer og går.*

*Det som er. Består.*

*Det er uden for ords rækkevidde.*

*Det ophæver alle menneskeskabte begreber og love.*

*Det er udover vores menneskelige forestillingsevne.*

*Erkendelsen af det åbner til en fredfyldt væren og stille glæde.*

## Afslutning

Jeg håber at denne bog har givet en større forståelse for begrebet bevidsthed og måske også større ro og håb til mennesker, der er angst for døden eller føler sig begrænset af deres lidelser. Jeg håber også, at bogen har bragt en forståelse for, at alt det vi sanser og oplever er foranderligt, og formidlingen af det er farvet af den, der oplever det.

Visheden om vores dybeste eksistens er en erkendelse af, det som er.

Mit største ønske er, at alle må erkende freden, roen og kærligheden i det som er og trygheden i visheden om, at alt andet kommer og går.

Til sidst vil jeg ønske dig alt vel på din vej og minde dig om, at det du måtte søge efter, er det du dybest set allerede er.

## Tak

TAK til de mange mennesker, jeg har mødt i mit liv, som på den ene eller den anden måde har bidraget til denne bog.

Tak til mine kære familie og venner.

En særlig tak til Mooji som jeg aldrig har mødt og altid har kendt.

TAK til livets intelligens.

## Om forfatteren

Jeg er uddannet som læge med speciale i almen medicin, integral psykoterapeut, mindfulness instruktør og akupunktør.

Min kliniske erfaring har jeg fået som læge igennem 30 år. Jeg har arbejdet indenfor flere forskellige specialer heraf 14 år som praktiserende læge i egen klinik, hvor jeg dagligt mødte mennesker med fysiske symptomer og eksistentielle problemer. I 2006, blev jeg stresset og begyndte at meditere og praktisere mindfulness. Herved blev jeg bevidst om, at jeg havde brug for at finde mig selv, så i 2009 begyndte jeg på en uddannelse i integral psykoterapi. Jeg begyndte også at facilitere mindfulness-grupper i min praksis med patienter, som havde forskellig alder, køn og lidelser, både psykiske og fysiske. De forandringer og selvhelbredende processer, der opstod i disse mennesker, var meget overraskende. Jeg begyndte at tvivle på mine tilegnede færdigheder, og mit selvsikre ego blev rystet. Kort tid derefter fik jeg en større bevidsthedsåbning, som bragte mig på en længere "rejse."

Tilsammen bragte disse oplevelser store indsigter og værdifulde redskaber. I 2013 kunne jeg ikke længere arbejde som praktiserende læge på den måde, som jeg hidtil havde gjort, så jeg solgte min praksis og blev selvstændig.

Derefter fordybede jeg mig i at skrive bøger og formidle mine erfaringer om sammenhænge mellem krop, sind og bevidsthed, og tog imod klienter med fysiske- og psykiske symptomer af enhver art. Jeg anvendte min tilegnede viden som læge, psykoterapeut og mindfulness instruktør, hvilket gav gode muligheder for at forstå sammenhængen mellem krop, sind og bevidsthed. Det jeg i sidste ende kom frem til er, at jeg dybest set ikke-ved, hvad der gør et menneske syg eller rask. Ved at være i "ikke-viden" i det stille tomrum af ingenting, i det som er, kan alt genopstå på ny, og ad den vej kan man opleve sig hel og helbredt.

Til sidst vil jeg nævne, at jeg er opvokset i en absolut ateistisk og naturvidenskabelig familie. Vi troede på naturvidenskaben, det som kunne ses, måles og vises. Det har naturligvis præget min vej og mit liv og den opdragelse, jeg har givet mine egne børn. I dag er jeg meget taknemmelig for den rejse, jeg har været på og fortsat er på, velvidende at jeg lever i en foranderlig krop i en foranderlig verden, som jeg er mere eller mindre knyttet til, så jeg fra tid til anden kan glemme det, jeg i sandhed er.

## Litteratur referencer

Nogle referencer er på engelsk, da de ikke findes på dansk.

- 1.” The mindful way out of depression,” Jon Kabat-Zin, Segal, Williams and Teasdale, 2008,
2. “Natural Pain Relief: How to Soothe and Dissolve Physical Pain with Mindfulness,” Shinzen Young (2011)
3. “Lev med Livet’s Katstastrofer,” Jon Kabat-Zinn, The Bantam Dell Publishing Group, 1990
- 4.” Til Himlen og Tilbage igen,” Dr. Eben Alexander, MD, 2012, Simon & Shuster
5. “Pathways to health” MD Victor Acquista, 2013, Forlaget I Am
6. “Intelligente Celler “ Bruce Lipton, PhD, 2012 Borgens forlag.
7. “Det Nuværende Øjeblik,” Daniel Stern, 2004 Hans Reitzels.
8. “The Pocket Ken Wilber,” Ken Wilber, 2008 Shambala,
9. “The diamond in your Pocket,” Gangaji
10. “Peace is Every Step” Thich Nhat Hanh, 1991The Bantam Dell publishing group.



11. "The Art of Happiness," Dalai Lama, Riverhead Books, 1998 The Penguin Group.
12. "Inside out Healing," Dr. Richard Moss 2011 Hay house.
- 13." At Dø for at Leve," Anita Moorjani, 2012, Hay House
14. "Conscious Medicine," Gill Edwards, 2010, Piatkus
15. "The simple feeling of being," Ken Wilber, Shambala 2004
16. "Klinisk Neurologi og Neurokirurgi," Paulson, Gjerris m.fl.
17. "Perspektiv på Psykiatrien og Normalitetsbegreber," Mette Mouritsen 2012, Forlaget Mindful Medicine.
- 18."Et Nyt Liv," Mette Mouritsen, 2. udgave 2016, e-bog, Forlaget Mindful Medicine
- 19." Stress," Mette Mouritsen, 2015, E-book, Forlaget Mindful Medicine
20. "Det Helende Menneske" af Mette Maja Mouritsen, 2019, Forlaget Mindful Medicine.
21. "Holistisk Sundhed," 2. udgave 2020 af Mette Maja Mouritsen, Forlaget Mindful Medicine

#### Videnskabelige artikler.

21. "Huskeanæstesi og sekundær traumatisering," Camilla Sønderbæk Hald; Anne Mette Ravn Psykologisk Institut, Aarhus Universitet, 2012.

- 22.” Hvordan virker hukommelsen, og hvor sidder den?” Professor Jakob Balslev Sørensen, Københavns universitet institute for neurovidenskab, Tidsskriftet ”Ingeniøren,” 2. June 2018.
23. “Mindfulness Therapies and Assessment Scales,”: A Brief Review. International Journal of Psychological studies, Vol 8 nr.1 2016.
24. “Mind full or mindful,”: a report on mindfulness and psychological health in healthy adolescents. International Journal of Adolescence and Youth, September 2012
25. “Mindfulness group therapy in primary care patients with depression, anxiety and stress and adjustment disorders,” randomised controlled trial November 27, 2014 The British Journal of Psychiatry.
26. “Self-rated health,”: Is it as good a predictor of subsequent mortality among adults in lower as well as in higher social classes? J Epidemiology Community Health 2001;55:836-840 doi:10.1136/jech.55.11.836
27. “Self-reported Health Status and Mortality in a Multi-ethnic US Cohort,” Oxford Journals Medicine & Health American Journal of Epidemiology Volume 149, Issue 1 Pp. 41-4.
28. “Why does self-rated health predict mortality? “An update on current knowledge and a research agenda for psychologists,  
Psychology & Health /abstract content [Volume 26, Issue 11, 2011](#)
- 29.” Concise Review: Self-Renewal in the Central Nervous System,”: Neural Stem Cells from Embryo to Adult. [Stem cell Translational Medicine. 16. March 2012](#)

30. "A Randomized Controlled Trial of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Treatment-Resistant Depression." Eisendrath SJ1, Gillung E, Delucchi KL, Segal ZV, Nelson JC, McInnes LA, Mathalon DH, Feldman MD. Psychotherapy and Psychosomatic. Epub 2016 Jan 26.

31. "Consciousness unconsciously designs itself, Author," Cleeremans, A. Journal of Consciousness Studies, Volume 26, Numbers 3-4, 2019, pp. 88-111(24) Imprint Academic

32." Baryoner," Jens Lyng Petersen, Den store danske, Gyldendal 2015, index side id044415.

33." The dynamics of the HPA-axis – *from biology to mathematics*" Project from the university RUC, maj 2018. Bassam Tawfik, Florian Hermann, Katrine Hammer, Lena de Thurah, Malene Nielsen og Tore Holm Hansen

\*34. "Den guddommelige matrix" Gregg Braden, Forlaget Borgen 2019. Reference i bogen til kapitel to s. 79 og reference nr.14 i kapitlet.