

Kapitel 1 Dit liv ligger i dine hænder

Mennesket har intet legeme adskilt fra sjælen,
Thi det som kaldes legeme, er en del af sjælen,
Nemlig så meget som opfattes gennem de fem sanser,
Hovedindgangene til sjælen i denne tidsalder.
Willian Blake

Du bestemmer selv om du vil være rask eller syg, om du vil være lykkelig og hvilke ingredienser du i øvrigt ønsker at have i dit liv.

Disse bombastiske udsagn er ikke bare tom snak. De sidste 30-40 års udforskning af den ”mystiske” videnskabsgren, som kaldes for kvantemekanik lægger et videnskabeligt fundament under disse påstande.

For øvrigt: er du klar over, at når læger strejker, falder dødeligheden til det halve. Sådan er det gået under 2 lægestrejker i Israel. Lignende eksempler findes fra Australien og USA.

Så tillad mig at stille dig, kære læser, et par spørgsmål:

Mon du ved, hvilken intelligens din krop rummer? Og mon du er helt klar over, at du faktisk kan kommunikere direkte med den intelligens, der bor i din krop?

Og mon du ved, at når kroppens intelligens virkelig åbner sig for dig, vil du opleve fred og meningsfuldhed, og du vil erfare, at kroppen retter ind efter dine ønsker.

Det betyder bl.a., at du kan heale din krop, når den er syg og undgå at den bliver syg, når du er rask!

Men hvis du på denne måde virkelig kan gøre dig selv rask, hvorfor er det så noget, du aldrig hører om? Hvorfor taler de ikke om det i radioen og på TV, og hvorfor skriver aviser og blade så godt som ingenting om kroppens muligheder?

Og hvordan kan det være, at vi ofrer milliarder og atter milliarder af kroner på et stadig dyrere ”sundhedsvæsen”, når du selv kan håndtere din krop for ingen penge???

Svaret på det sidste er enkelt. Dårlig vane. Vi har gradvis vænnet os til gennem de sidste 3-4 hundrede år, at vi intet kan selv, men altid må have andre til at helbrede os. Enten må vi skære det dårlige væk, eller også må vi spise en masse giftig medicin. Nogen af os har heldigvis fundet ud af, at ”det alternative” byder på en masse effektive terapiformer. Men selv når alternative behandlere kommer ind i billedet, bruger vi jo andre, så vi selv kan blive raske.

Men hvad med selv at gøre hele arbejdet? Eller i alt fald at gøre det lettere for de andre at gøre dig rask, fordi du selv har en stadig bedre forståelse af, hvordan du kommunikerer med din krop.

Hvis det jeg her skriver, føles rigtig for dig, er det jo bare at se at komme i gang.

Og selvom du stort set intet ved om kroppens indretning, kan det faktisk være en fordel. Hvorimod det at have stor intellektuel viden om kroppen kan være en rigtig alvorlig hæmsko. Simpelthen fordi det, du tror du ved, om kroppen ikke er ”sand” viden om, hvordan kroppen rent faktisk bærer sig ad med ”at være krop.”

I stedet må du i disse kropsprocesser lære dig at fokusere på det at mærke dig selv. Mærke din krop. Mærke hvordan energien flyder i din krop.

Du skal simpelthen trænes i at mærke det, du mærker. I denne ”mærk dig selv proces” skal du på en vis måde stille hele din hidtidige kropsforståelse på stand by. Du er et unikt væsen. Der findes ingen anden i universet som dig. Derfor har du også din egen helt unikke version af, hvordan energien flyder gennem lige din krop. Og hvordan det mærkes eller føles at energien flyder gennem dig. Men du skal jo lige blive fortrolig med, hvordan dette opleves.

Selv om denne bog kan inspirere dig, og selvom du kan opsøge diverse ”energiarbejdere”, som forklarer, hvordan kroppen virker, er du altså i sidste instans din helt egen autoritet. Kun du kan mærke, hvordan din ”indvendighed” opleves. Begrebet indvendighed bruger jeg til at referere til din unikke, helt personlige oplevelse af hele din subjektive, indre kropsoplevelse. Ud fra din helt personlige indvendighed må du opbygge dit helt eget sprogbrug til brug for din helt egen healingsproces.

Intellektuel viden er ganske nyttig til det intellektuelle, men når vi taler om evnen til at heale sin krop, vil forkert brugt intellektuel viden bare være i vejen. Du skal dog vide hvad du gør, og intellektuel viden vil være nyttig – på den rette måde og i de rette doseringer.

Dit liv ligger virkelig i dine egne hænder. Og dit arbejdsredskab er din krop og din evne til at tune ind på dens virkelighed.

Men du nu er ved at blive klar over, hvor kostbar din krop egentlig er?

Nu må du bare ikke tro, at du i denne proces kan agere som fugleungen, der blot åbner næbbet og straks sørger fuglemor og fuglefar for, at den tilføres den rette næring.

Som i stort set alle livets områder afhænger din succes inden for dette arbejdsfelt af træning. Og øvelse gør mester. Men ligesom nogen bare er store violinvirtuoser, mens andre gør sig bedre inden for mere ”borgerlige erhverv”, er der ”gør-det-selv-healere”, som straks har ”held i sprøjten”. Andre må øve sig lidt længere.

Der er i denne selvhealingsproces ingen principielle grænser for, hvad du kan opnå. Alligevel må jeg understrege, at det ikke er enhver beskåret at heale hvad som helst. Men alle som af hjertet åbner sig for denne proces, vil høste resultater. Det er hævet over enhver tvivl.

Som sagt, kvantemekanikken er den helt centrale videnskabsgren. Her får du den teoretiske baggrund for den måde, jeg i denne bog vil tale om selvhealing på.

Det som er interessant er, at essensen af hvad de sidste 30-40 års forskning i ”holistisk kvantemekanik” har bragt for dagen, svarer til det, som mystikere og spirituelle lærere gennem tiderne har belært os om. Det vi i disse år oplever er et sandt møde mellem det spirituelle og det videnskabelige. Og selv om det er glædeligt nyt for de mange, vil dette møde – og hvad det adstedkommer – ikke gå stille af. Der er alt for store økonomiske interesser bundet op i, at tingene forbliver, som de har været i de sidste mange hundreder år. Men husk: intet kan standse en ide, hvis tid er inde.

Og denne ide går ud på, at alt hænger sammen, at alt kommunikerer med hinanden, at alt har et åndeligt eller guddommeligt ophav, og at spirit, ånd eller bevidsthed kommer før kroppen og før al stof eller materie. Denne sammenhæng har altid været velkendt for spirituelle lærere. Det nye er, at denne ide kan udledes fra kolde facts fra kvantemekanikken. Og at virkelig mange mennesker synes rede til at arbejde ud fra denne ide.

Udbredelsen af denne ide signalerer skiftet fra et kollektivt trossystem eller paradigme til et andet kollektivt trossystem.

Det trossystem, vi bevæger os væk fra, er den såkaldt klassiske fysik og dens indskrænkede mekanistiske måde at forstå virkeligheden på – en måde som kaldes for videnskabelig, selvom denne mekanistiske videnskab i praksis har taget bind for øjnene. Mekanistisk videnskab opererer – ligesom lægevidenskab, som er et ”barn” heraf - med en ”båndbredde”, som er alt for snæver til at kunne rumme HELE virkeligheden.

Dette trossystem startede for 3-400 år siden med Rene Descartes og Isaac Newton som de primære bannerførere.

Og det trossystem, vi er på vej hen til, kunne vi kalde for holistisk eller helhedspræget videnskab primært baseret på kvantemekanik og forskellige videnskabsgrene afledt heraf.

Jeg vil i de følgende kapitler beskrive, hvorfor du succesfuld kan udføre selvhealing.

Selvhealing er mulig, fordi kroppen er ren energi og information. At vi KUN oplever kroppen som tæt fysisk masse, handler mere end noget andet om den form for bevidsthed, vi er i besiddelse af. Da kroppen "er sjælens antenne", er den i konstant dialog med en uendelig meget større kraft. Denne kraft rummer kroppen og er den egentlige kraftstation, hvorfra selvheilings-energien hentes. Krop, psyke, sind og ånd - eller spirit som jeg her foretrækker at kalde det - er sådan skruet sammen, at når du "bruger de rigtige programmer", sker det, du ønsker.

Det er ligesom i eventyret om Aladdin og ånden i lampen. Men hvor Aladdin i den overleverede historie kun har 3 ønsker, som ånden vil opfylde for ham, kan du i virkeligheden få opfyldt alle dine ønsker. Så længe dine ønsker udspringer fra "dit sande jeg."

At dit liv ligger i dine hænder, handler om, at der er en helt speciel forbindelse mellem dig og universet.

Denne forbindelse er på én gang både skrøbelig og sart og særdeles kraftfuld og visdomsfuld. Den kræver, at du vitterlig dybt i hjertet VED, hvad det er du går efter, og at du bliver ved med ud fra hjertet at gå efter dit ønske. Mens du er på vej mod dit mål, går øvelsen ud på at lytte stadig mere intenst til de signaler, din krop giver fra sig.

Hele denne proces kræver af dig, at du forbinder dig med stadig dybere lag i din psyke. Dit ego, eller "den du til hverdag tror du er", kan ikke alene udvirke alt det, jeg her taler om.

Jeg vil i denne bog fokusere på de muligheder, du har for at heale dig selv og din krop /psyke. Jeg kommer også ind på den nødvendige form for selvudvikling, der knytter sig til det i udsøgt grad at ville tage vare på både krop og psyke.

Som jeg siger det: enhver sygdom kan i princippet heales, men det er ikke enhver beskåret at heale hvad som helst.

Efterhånden som du fordyber dig i bogens kapitler, vil hele eventyret gradvis folde sig ud. Du vil forstå, at du sammen med resten af menneskeheden står på tærsklen til en ny tid, hvor den enkelte i sandhed bliver sin egen autoritet.

Men samtidig vil du også forstå, at du kun kan lykkes i disse sager, når du er bevidst om din samhørighed med resten af universet og alt det liv, som findes i universet.

Du er ligesom en mønt. Hvor mønten har to sider - plat og krone - består du både af dit ego - "den du tror du er" - og så den anden side - "den du virkelig er", en side af dig, som rækker uendeligt dybt ud i universet eller uendeligheden.

Følgende historie om Sai Baba, en indisk vismand, illustrerer denne vinkel på, hvad et menneske er. En journalist sagde til Sai Baba, "det siges, at du påstår, at du er Gud", og Sai Baba svarede, "ja, det er rigtigt, jeg er Gud, men det er du også, du ved det bare ikke endnu".

Denne bog beskriver, hvordan eventyret om Aladdin folder sig ud, når vi ser på krop, psyke og selvhealing.

Her får du opskriften. Men du må selv sørge for at komme i mål.