Den lille HelseBibelen

Tenk med hjertet

Soulsister Forlag

Den lille HELSEBIBELEN

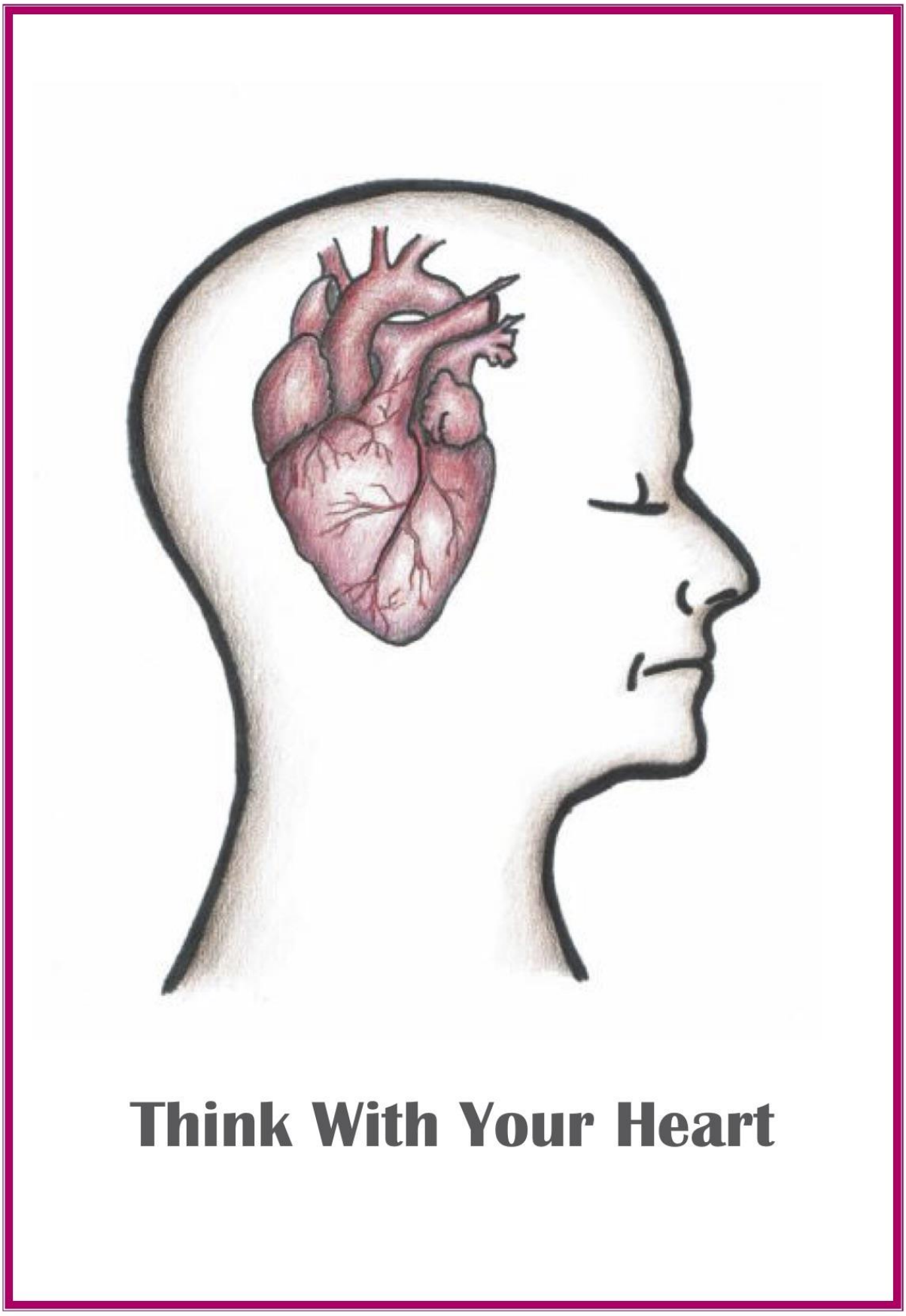
Tenk med hjertet.

Forstå våre barn, vår helse og Moralpåvirkningen.

Til alle tapre mennesker som er villige til å ta sjansen på å gå inn i sitt modigste, sårbare og storslåtte selv, og gjennom dette ønsker å skape en bedre verden for seg selv, sine medmennesker og hele universet.

Til alle mennesker som har inspirert meg, delt med meg, pushet meg og bidratt til at jeg er den jeg er i dag. Mange mennesker har vært del av mitt liv, og jeg vil at du skal vite at hvis du er eller har vært en del av mitt liv, så har du hjulpet meg til å stå i mitt modigste, sterkeste, nakne og autentiske, enten du har delt ditt mørke eller ditt lys.

NAMASTE



Think With Your Heart

Kunstner Helga Krøger.

Intensjon med boken

Det er en intensjon med alt mennesker gjør enten vi er bevisst dette eller ikke. Det betyr at en rekke av våre daglige valg, handlinger og motivasjoner foregår på et ubevisst nivå, der vi er bærere av egne mønstre, tanker, følelser og energier. I tillegg er bevissthet, spiritualitet, vitenskap, religion og samfunnsstrukturer viktige faktorer når vi skal forstå helse i et større perspektiv.

Bokens intensjon er skrevet med kjærlighet til menneskeheten, for økt forståelse og innsikt, og for å synliggjøre kompleksiteten vi er en del av. Alle har unike veier av erfaringer som leder oss til felles hensikt og forståelse av jordisk eksistens.

Av kjærlighet til mennesker velger jeg å ta utgangspunkt i min sønn Aleksanders liv, mitt eget liv, det norske hjelpesystemet og den underliggende jantelov-kulturen som er gjeldende i Norge.[1] Aleksander tok sitt liv 02.07.2015, to dager før han ville blitt tjueto år.

Boken setter lys på flere av svakhetene og tabuene i samfunnssystemene som innbefatter ulike profesjoner, roller, religioner, hierarkier og myndigheters maktutøvelse. Jeg har opplevd at det kan være lett å gjemme seg bak lover og regler, der det forekommer manipulasjoner og forfalskninger fremfor å ta tak i uheldige strukturer, skyggesider og uærligheter.

Jeg håper at du som leser den lille Helsebibelen tar på deg kjærlige briller når du leser, og trekker den til deg som økt læring. Alle situasjoner og hendelser er egenerfarte, der noen kasuser og karakterer anonymiseres. Som leser vi du komme til å gjenkjenne trekk fra menneskers omgivelser, sosiale systemer og situasjoner. Om du føler gjenkjennelse, håper jeg du kan bruke dette som selvhelbredelse og et felles løft for menneskeheten. Hensikten med eksemplene i boken er å illustrere og konkretisere hva jeg ønsker å formidle, og derigjennom løfte forståelsen til et utvidet perspektiv av helbredelse.

Helheten er mer enn delene, og kapitlene i den komplette Helsebibelen er gjensidig utfyllende. Jeg anbefaler deg å lese Helsebibelen i kronologisk rekkefølge i et sakte tempo, og gjerne flere ganger da innholdet er komplekst og sammensatt.

[1] Janteloven viser til dogmatiske setninger og levebud som har preget den skandinaviske kultur på ulike måter. Janteloven er fra år 1933 og utdypes i kapitlet 1.

INNHOLD

Innholdsfortegnelse

INNHOLD 4
Innledning 8
Om Helsebibelen 10
Tips til leseren 12
Del 1 – Kapittel 1
ALEKSANDER FRA FØDSEL TIL SELVMORD 15
Aleksander -En uvanlig vanlig gutt 15
Den skjebnesvangre høsten 18
Livet går videre 23
Ungdom og tidlig voksenliv 26
Dagen da verden vår raste sammen 31
Begravelsen 36
Et nytt nærvær med Aleksander 39
Del 2
MENNESKETS KOMPLEKSE HELSEPROSJEKT 42
EMOSJONER 43
Kapittel 2 - Emosjonell programmering 44
Kapittel 3 - Største kilde til sykdom 47
Kapittel 4 - Avhengigheter 52
Kapittel 5 - Energetisk tiltrekking 60
Kapittel 6 - Generasjonens dans 60
Kapittel 7 - Vår emosjonelle bagasje 60
Kapittel 8 - Emosjonell oppmerksomhet og tilgjengelighet 60
Kapittel 9 - Skapes kreft av epigenetikk? 60
Kapittel 10 - Når vestlig medisin ikke fungerer 60
Kapittel 11 - Livet -en refleksjon av vår energi 60
Kapittel 12 - Følelsesenergi skapes og overføres 60
Kapittel 13 - Mestringsstrategier og programmering 60
Kapittel 14 - Relasjoner gir mestringsstrategier 69
Kapittel 15 - Empat eller nevrodivergent? 75
Kapittel 16 - Angst 83
Kapittel 17 - Håp, håpløshet eller avmakt? 88

Kapittel 18 - Smertekroppen 93
BEVISSTHET OG LIVSKRAFT 97
Kapittel 19 - Bevissthet 98
Kapittel 20 - Bevissthetsnivå og dimensjoner 105
Kapittel 21 - Livskraft og åndelighet 113
Kapittel 22 - Hjertesansen 113
Kapittel 23 – Hjertets kompleksitet 113
Kapittel 24 – Kroppen er en sanseradar 113
ENERGIBLOKKERINGER 113
Kapittel 25 - Hva gjør skam med oss? 113
Kapittel 26 - Sårbarhet i vår knapphetskultur 122
Kapittel 27 - Mobbing, skam og motstandsdyktighet 132
Kapittel 28 - Når smerte blir lidelse 143
Kapittel 29 - Mentale sykdommer i familien, skolen og hjelpesystemene 148
Kapittel 30 - Depresjon og selvmordstanker 148
Kapittel 31 - Ensomhet, illusjon og selvmordstanker 148
Kapittel 32 - Kriser, selvmordstanker og død 157
Kapittel 33 - Tilgivelse og konsekvenser av undertrykte følelser 168
Kapittel 34 - Sorg og tap 168
Kapittel 35 - Fra taps identitet til autentisk identitet 168
VIPPEPUNKTET 169
Kapittel 36 - Nok-punkt 169
Kapittel 37 - Nok-punkt som vekst til noe større 179
Kapittel 38 - Arketyper som overlevelse- og mestrings -strategier 191
AUTENTISK KRAFT 191
Kapittel 39 - Livssyn og trosforestilling 191
Kapittel 40 - Kjenn deg selv 191
Kapittel 41 - Karakterstyrker og verdier 198
Kapittel 42 - Grace og transformasjon 208
Kapittel 43 - Fra jantelov til ren væren 208
Kapittel 44 - Din heltereise 209
Kapittel 45 - Ytre motstand og demoner i det 21. århundret 221
Kapittel 46 - Fellesskap, grupper og systemer 221
Kapittel 47 - Indre kraft og naturlig intelligens i det 21. århundret 221
Kapittel 48 - The Matrix 221
Kapittel 49 - Himmel, helvete eller illusjon 221
Del 3
FREMTIDENS HELSE 222
Kapittel 50 - Nytt paradigme, ny forståelse 222
Kapittel 51 - Global sammenfletting 230

Kapittel 52 - Visdom fra hjertet 230
Kapittel 53 - Bærekraftig forebygging 230
Kapittel 54 – Sannhetens univers 239
Kapittel 55 - Min bønn til deg 243
Del 4
RESSURSER OG ØVELSER 246
Ressurs 1 Eksistensielle spørsmål 246
Ressurs 2 Å leve ærlig og autentisk 247
Ressurs 3 Resiliens 248
Ressurs 4 Identitet 250
Ressurs 5 Fremtidens Identitet 251
Ressurs 6 Transformasjon av tap og skuffelse 252
Ressurs 7 Gi Slipp Liste 254
Ressurs 8 Fred fra bekymringstanker 254
Ressurs 9 Polariteter 254
Ressurs 10 Ditt indre barn 254
Ressurs 11 Balansering av indre stress 254
Ressurs 12 Radikal tilgivelse 254
Ressurs 13 Vær deg selv 254
Ressurs 14 Din beste versjon 254
Ressurs 15 Kroppens selvproduserende medisin 254
Ressurs 16 Aktivering av kroppens visdom 254
Ressurs 17 Tolv trinn i tilfrisking av spilleavhengighet 255
Ressurs 18 Fra psykose til vekst –av Anthony Fidler 255
Ressurs 19 Judith Orloffs 7 helbredelsesstrategier 255
Ressurs 20 Finn en vekst-partner 255
Ressurs 21 Finn ditt naturlige talent og geni 255
Ressurs 22 Nye Relasjonsforhold av Soleira Green 255
Ressurs 23 Hvordan leve med overflod og suksess? 255
Ressurs 24 Tankeløft for sensitive mennesker 255
Ressurs 25 Sjelspsykologi og sjelskontrakter 255
Ressurs 26 Vibrasjonskart 255
Ressurs 27 Bevissthets nivå 255
Ressurs 28 Energi-magi, av Santari Green 255
Ressurs 29 Kvantesprangets 7 trinn til høyere bevissthet av Mette-Marit Nordby 255
Ressurs 30 Din Sjels signatur. 255
Ressurs 31 Lag ditt troskapsløfte. 255
Ressurs 32 Tretti aspekter som høyner vibrasjon 255
Ressurs 33 Hjertestemmen 255
Ressurs 34 Martin Seligmans 24 signaturstyrker 255

Ressurs 35 Fredspolitikk i Norden 255
Ressurs 36 Fremme verdien av Mangfold 255
Ressurs 37 Transformasjon gjennom FRED 256
Ressurs 38 Medisinkvinnen 256
Ressurs 39 Kvinnesjelens Kraft av Hernán H. Mamani 256
Ressurs 40 Sannhetens Univers 256
Ressurs 41 Hologenetisk profil 256
Ressurs 42 Kanalisering 2020 256
Ressurs 43 Fremtidens uendelige energi 256
Ressurs 44 Å leve med 100% ansvarlighet 256
Ressurs 45 Å bære det uutholdelige 256
ETTERORD 256
Forfatterens takk 256
Om forfatteren 258
Referanser 260
Ordliste 262
Bakord av Lilli Bendriss 264

Innledning

Helt siden jeg var liten jente har helse, sykdom og mennesker fanget min oppmerksomhet. Jeg har alltid hatt en undring over hvorfor noen mennesker gjentatte ganger rammes av sykdom, lidelser og prøvelser, mens andre tilsynelatende spaserer gjennom livet som om veien var en blomstereng. De ulike utfordringene mennesker møter i vestlig medisintradisjon resulterer ofte i medisinsk behandling av ulike slag, og da isoleres gjerne smerten og lidelsen til konkrete problemstillinger. Når fokus rettes mot symptomer og kartlagte sykdomstilstander unnlater man gjerne å se menneskets kompleksitet i et helhetsperspektiv. Dette mener jeg kan være en feilslutning, fordi helheten gjerne er noe mer enn delene den er satt sammen av.

Veien vår familie skulle gå, var trolig brattere enn normalt, og vi har vært rammet med i overkant mye sykdom og ubalanse i tilværelsen. Legekontorer og sykehus var kjente omgivelser lenge før jeg gikk mine første skritt, men ingenting kan måles med de erfaringene jeg skulle tilegne meg etter at mitt første barn kom til verden. Et barn er selvsagt aldri i seg selv en direkte årsak til problemene, men konsekvensene og ringvirkningene av de belastningene som kom i kjølvannet har farget min personlighet med bred pensel og sterke farger; Stress, fire (av fem) kolikkbarn, fravær av søvn, fysiske og psykiske smerter og belastninger på parforholdet for å nevne noen. Disse utfordringene krever en helhetlig forståelse, og lar seg ikke løse av en Paracet, en sovepille eller tre timer barnevakt.

Boken du nå holder i hendene tar utgangspunkt i egne erfaringer, og da særlig knyttet til historien til mitt første barn, Aleksander Lennert Nordberg. Lite visste vi, denne sommerdagen 4. juli 1993, om omfanget av smerter og lidelser vår nyfødte sønn skulle møte. Da vi så ned på dette usedvanlig vakre barneansiktet, visste vi heller ikke at Aleksander skulle dø for egen hånd, nesten 22 år senere.

Et av målene med Helsebibelen er å belyse at det eksisterer flere veier til god helse og balanse enn gjennom bruk av kjemikalier og ytre metoder. Legemiddelindustriens bransjeforening viser oss at legemiddelbruken per innbygger har økt med 27 prosent siden 2010.[2] Ut fra egne erfaringer som sosionom og gestaltterapeut i det norske helsevesenet opplever jeg en galskap knyttet til mengden medisinbruk, særlig med tanke på medisinering av mentale lidelser. «*Vi knasker piller som godteri*» uten å forstå hele kompleksiteten som bor i mennesker. Hvordan kan vi se psykiske og sosiale utfordringer, sykdommer og lidelse fra et større og mer helhetlig perspektiv? På hvilken måte kan vi utvide våre tanker og se helse i en større sammenheng som inkluderer menneskers omgivelser? Verdens helse Organisasjon, WHO[3] viser til at hvert år dør omtrent 800.000 mennesker i selvmord, noe som tilsier en person hvert førtiende sekund. I tillegg er det indikasjoner på at for hver voksen som dør av selvmord, kan det være mer enn 20 andre som forsøker. Omfanget av selvmord og selvmordstanker forteller oss mye om samfunnet og omgivelsene, både på mikro og makro nivå. Helsebibelens utgangspunkt er Norge, mens det trekkes paralleller fra andre land og kulturer med samme sammensatte helseproblematikk.

Boken er delt inn i fire; De fire hoveddelene utgjør 55 kapitler og 45 ressurser. I den lille Helsebibelen utgjør hoveddelen 27 kapitler og 5 ressurser. Første hoveddel, kapittel 1, handler utelukkende om historien til Aleksander. Her fortelles hans personlige livshendelser som fikk stor innvirkning fra unnfangelse til grav. Historien om Aleksander er individorientert, og jeg unnlater perspektiver og hendelser irrelevant for bokens budskap om helse og sykdom. Det medfører dessverre at alle de gode erfaringene Aleksander hadde ikke inkluderes i nevneverdig grad. Boken ønsker å være en hjelp til foreldre som står i tilsvarende hendelser i forhold til deres barn.

[2] https://sykepleien.no/2022/02/kraftig-okning-i-legemiddelbruken-i-2021
[3] https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/

Kapitlene og ressursene er delt inn i nummererte avsnitt som anvendes som bindelsesledd mellom samsvarende tema i Helsebibelen. Disse tema sammenholdes ved bruk av «jf» (jamfør) og henvisningsnummer. I del to og del tre, kapittel 2 – 54, vil det avslutningsvis i kapitlene oppsummeres nøkkelbetraktninger.

I del to utvides helseperspektivet til makronivå, der det redegjøres for essensielle faktorer i omgivelsene relevant for helsen. Denne delen utgjør hoveddel av Helsebibelen som omfavner helse i et utvidet perspektiv. Del to utgjør kapittel 2 – 49 som er delt inn i 5 sentrale tema; 1. Emosjoner, 2. Bevissthet og livskraft, 3. Energiblokkeringer, 4. Vippepunktet og 5. Autentisk kraft. Disse tema er knyttet opp mot vitenskap av østlig og vestlig medisin. Helsebibelen kombinerer ulike medisinske tankeparadigmer og språk med noen av de største religiøse tankeparadigmer og forståelse innen helse.

Del tre tar for seg perspektivet om fremtidens globale helse og faktorer som påvirker individ, kommuner, land, nasjoner, verdensdeler og jordkloden. Del tre utgjør kapitlene 50 – 55 der jeg deler tanker om framtiden og skapelsen av ny tid og identitetsskifte.

I del fire presenteres ressurser og øvelser som kan anvendes som alternativer til medisiner og symptombehandling. De 45 ressursene er håndgripelige og lett anvendbare hjelpemidler i prosessen med å skape balanse, vitalitet og god helse. I den lille helsebibelen presenteres 5 av de 40 ressursene. Ressursene dekker et utvidet tankeparadigme av helhetlig helse.

Avslutningsvis finnes etterord om forfatteren, referanser, ordforklaringer og bakord av Lilli Bendriss.

Om Helsebibelen

Helsebibelen er ikke skrevet i en standardramme som ofte er påkrevd i akademiske fagmiljøer. Lesere som i hovedsak domineres av venstre hjernehalvdel med logikk og analyse vil være mer kritisk og skeptisk til refleksjonen og strukturen i boken. Her vil jeg understreke at dette skriver jeg av erfaring. Fram til 2013 var jeg forholdsvis skeptisk, og hadde selv hovedfokus hentet fra den venstre hjernehalvdelen. Det er heller ikke akademisk kutyme å referere til fornavn istedenfor etternavn på referansene. Kollega, venner og andre i min omgangskrets som har bidratt til innhold i boken blir referert til med fornavn, mens litteraturkilder og offentlige referanser synliggjøres med etternavn. Der jeg refererer til Youtube-videoer og anonymiserte situasjoner vil jeg også referere til fornavnet. Anonymiserte navn blir presentert med «gåsøyner» og *kursiv skrift*. Noen få fagord og uttrykk er brukt for å gi en mer presis redegjørelse av det som er skrevet, og disse ordene er nærmere forklart i en ordliste sist i boken. For at du som leser skal ha størst mulig utbytte har jeg etterstrebet et språk og tradisjonsrammer som er mest mulig tilknyttet et hverdagsspråk de fleste kan forstå.

Alle henvisninger og kilder er satt i fotnoter som du finner bakerst. Flere av henvisningene er fra onlinekurs[4] jeg har deltatt på i perioden 2016 til 2020. Det vises til informasjon jeg har notert ned fra ulike kilder som har relevans i forhold til helhetlig helse. Youtube opptak blir også brukt som en relevant litteraturreferanse i forhold til aktuelle tema. Kilder og henvisninger vises i boken som et innrykk med endret tekstfont. Jeg støtter meg på en rekke uttalelser, referanser, tradisjoner og læringer som kilder til bokens innhold. Jeg tror på felleskap, inkludering, komplementering og samarbeid blant mennesker der vi utfyller hverandre fremfor å konkurrere. Vi trenger ikke å finne opp kruttet på nytt, og jeg mener at helse og fremtiden i større grad handler om ytterligere samarbeid også mellom nasjoner. En del av innholdet i Helsebibelen er «*gammel visdom*» fra mestere og tradisjoner som har eksistert i tusenvis av år i ulike kulturer og samfunn. Boken ønsker å være en brobygger av kompleksiteten mellom ulike helseparadigmer, tradisjoner, religioner, profesjoner og tankeparadigmer rundt menneskers helse. Med de ulike referansene viser jeg at vi er mange som har integrert et utvidet perspektiv vi anskuer helse fra. Noen referanser er direkte sitat, mens andre referanser er gjengitt med min fortolkning.

Helsebibelen setter fokus på flere egenskaper, roller og systemer som mennesker ofte går seg blinde i. Vi er alle deler av ulike system, som enten vil være støttende eller krenkende. Det er stor sannsynlighet for at Helsebibelen vil gi deg reaksjoner. Dine triggere og reaksjoner gir deg en invitasjon til å utforske egne sannheter og trosforestillinger. Triggere er gaver og velsignelser som viser oss hvor vi ikke er fri i oss selv. De største og dypeste lærdommene i livet, handler om hvordan vi omfavner og integrerer oss selv, vår menneskelige teknologi og kompleksiteten av å være et menneske. Kjennskapen til deg selv, ditt ubevisste sinn, ditt bevissthetsnivå og åndelighet vil farge persepsjonen, læringene, innsiktene og høstingen fra de skrevne ord. Det er ikke bokens tekst som utelukket avgjør utbyttet fra Helsebibelen. Det er alt du er og innholdet i deg som avgjør hvordan du forvalter kunnskapen boken søker å formidle. Helsebibelen kan vise deg aspekter av ditt eget mørke som ønskes å synliggjøres med lys, slik at det kan transformeres og helbredes.

De fleste som har skrevet bøker refererer ofte til at innholdet i boken endte opp som et helt annerledes produkt enn planlagt før skriveprosessen gikk i gang. Helsebibelen er intet unntak. Allerede for 10 år siden fikk jeg en visshet om at jeg skulle skrive bok, men hadde ingen forestillinger om hvilke ord og setninger som skulle fylle sidene. I januar 2018 deltok jeg på et seminar arrangert av foreningen «*Et barn for lite*», der en pappa holdt et foredrag om å miste sin datter i en stygg trafikkulykke. Pappaen hadde, som bearbeidelse av egen sorg, nedtegnet sine opplevelser i bokform. Det var sterk kost, men like fullt opplevdes dette som et klarsignal om at tidspunktet var kommet for å nedtegne Aleksanders liv mellom to permer.

[4] Onlinekursene er listet opp i fotnoter og referansedelen av boken.

Tittelen *Helsebibelen* ble vist meg i 2020. Jeg er klar over at bokens tittel kan trigge frem tanker som *«hvem er du som innbiller deg at dine ord er hevet over all verdens helselitteratur?»* Selv om én bok aldri kan romme den fulle oversikt av menneskers helse, for visst finnes det tusenvis av helsefremmende faktorer og dimensjoner, så mener jeg at Helsebibelen kan vise oss kompleksiteten rundt menneskers helse. Den viser også overgangsfasen og det paradigmeskiftet som skjer i menneskesinnene i nåværende tid. Helsebibelen er tilpasset det 21.århundret og kan forbinde noe av innholdet fra de hellige skrifter som; Toraen (jødedommen), Bibelen (kristendom/hebraisk), Bhagavadgita (hinduisme), Koranen (Islam), Tripitaka, (buddhisme), Guru Granth Sahib (sikhisme), Taoismen/Daoismen (Kinesisk filosofi/religiøsitet) og flere. Samtidig kan Helsebibelen forbinde og være brobygger mellom systemer, lover og utdanninger som ICD/DSM (Vestlig medisin helse manual), østlig medisin, opplæringsloven, Domstollovene/Norges lover, politiloven, etterretningstjenesteloven, Helse- og omsorgstjenesteloven, FN pakten, suverenitetsprinsippet, internasjonal rett, Den Europeiske menneskerettighetskonvensjonen (EMK), WHO, politikk og flere utviklingstradisjoner. Hvis vi går helt til høyeste forbindelse av våre lovbøker og tradisjoner så vil alle lede til den samme sannhet fra dens unike tankeparadigme og språk. I kapittel 39 i den komplette Helsebibelen redegjøres forbindelsen til denne sammenflettingen.

Kompleksiteten av våre liv og alt vi omgir oss med påvirker helsen. Jeg har derfor skrevet om en rekke ulike tema som jeg mener har relevans for det helhetlige og kompliserte bilde av helse. Selv om jeg skriver om mange ulike aspekter er det fortsatt utallige aspekter som uteblir. Jeg går ikke i dybden av hver enkelt aspekt, men beveger meg mer på overflaten for å vise hva som kan føre til vitalitet eller sykdom. Absolutt alt vi omgir oss med, våre tanker, følelser, mat, kroppen vår, strålinger, omgivelsene, jordkloden og universet påvirker oss. Temaene Helsebibelen ønsker å favne flettes i hverandre. Det er derfor ikke til å unngå at enkelte momenter tas opp gjentatte ganger, nettopp for å illustrere den veven som ligger i alt mennesker tenker, føler og gjør. I tillegg er det også slik at en rekke tema er hyppigere representert i oss mennesker enn andre, og får dermed mer spalteplass.

Tips til leseren

Jeg håper at du i Helsebibelen klarer å skille mellom det du ikke kan ta inn over deg, og er uenig i, og det du kan lære av. Ofte forkaster vi alt vi hører eller leser når vi er uenig på et område, eller i en detalj. For eksempel vil ordet og forståelsen av Gud føre til at en del mennesker forkaster religiøse tekster på grunn av de kollektive fordommene mot disse. Mange lever i dag med rigide sort/hvitt sannheter og tanker som gir begrenset persepsjon av livet. Min horisont og perspektiv på livet har utvidet seg forholdsvis mye i årene 2013 til 2022, og mitt ønske for deg som leser er at du får økt din horisont og perspektiv gjennom boken. Ofte strekker vi oss til et visst punkt, til vi når et nok-punkt, der vi forkaster alt som et automatisk forsvar i oss. Jeg ønsker å inspirere og motivere deg til å se enda litt lengre enn det du har gjort i ditt liv til nå. Den komplette Helsebibelen er mettet med informasjon, og for å ta inn over seg budskapene, er det viktig å ta gode pauser og reflekterer over innholdet. Jeg håper du kan følge den skrevne teksten utover det som er behagelig lesning.

Menneskers persepsjon er essensiell og utgangspunktet for alt vi møter i livet. Persepsjon er vår mentale konstruksjon som tolker, velger og organiserer sanseinformasjon, og den kan være åpen eller lukket. Hver opplevelse er bevissthet som omgjør seg til sansepersepsjon. Jeg vil gjøre deg oppmerksom på at innholdet i Helsebibelen skrives fra ulike persepsjonsnivå og ulike veksttilstander, og at dette kan oppleves som selvmotsigelser. I kapitlene 39, 44 og 47:36 forklare Helsebibelen hvorfor innholdet kan oppleves selvmotsigende. Med utvidet og åpen persepsjons kan Helsebibelen påminne deg hvordan du skaper vitalitet, entusiasme, kjærlighet, glede, flyt, fred og harmoni.

Hvis du anser deg selv som et tappert og modig medmenneske vil jeg gi deg en utfordring. Du kan innvilge deg selv en innbydende skrivebok, eller en mappe/fil på din personlige datamaskin til å notere ned underveis mens du leser Helsebibelen. Hver gang du reagerer på ord, setninger og påstander, kan du notere ned om reaksjonen din er positiv eller negativ. Hva er det i deg som ligger bak reaksjonene dine? En av de største kildene til god helse handler om omfavnelse av helheten, og at vi forstår menneskelig teknologi og hvordan vi fungerer fra vårt indre. Du kan se på alle triggere som muligheter til å forbedre ditt liv, og til å gi deg healing av noe i fortiden. Vit at alle triggerne er muligheter til transformering der du setter deg selv fri. De gir deg en mulighet til å gi deg selv mer kjærlighet. Alle menneskene på jorden blir født inn i et samfunn og en kultur som inneholder mønster av skam. Skam-mønstrene er dyptgående og gir oss utilstrekkelighetsfølelser, triggere og reaksjoner. Tar du utfordringen?

«DU ER VERDENS SNIESTE MAMMA -DU ER SÅ SNIL SÅM GUD»

Aleksander L. Nordberg -feb.2002.

Teksten til sangen *Langt hjemmefra*

En ny dag av dette karneval av sjeler
En ny natt settes inn så fort som det går
Minnene fra skyggene vises på siden
Og jeg kan ikke finne min vei hjem
Og det er som om himmelen prøver alt,
som himmelen prøver alt for å holde meg ute

Alle steder jeg har vært og ting jeg har sett
Millioner av historier som gjorde opp for millioner av knuste drømmer
Ansiktene til folk jeg aldri vil se igjen
Og jeg kan ikke finne min vei hjem

Fordi det er nesten som himmelen prøver alt
for å bryte meg ned
Fordi det er nesten som himmelen prøver alt
for å holde meg ute

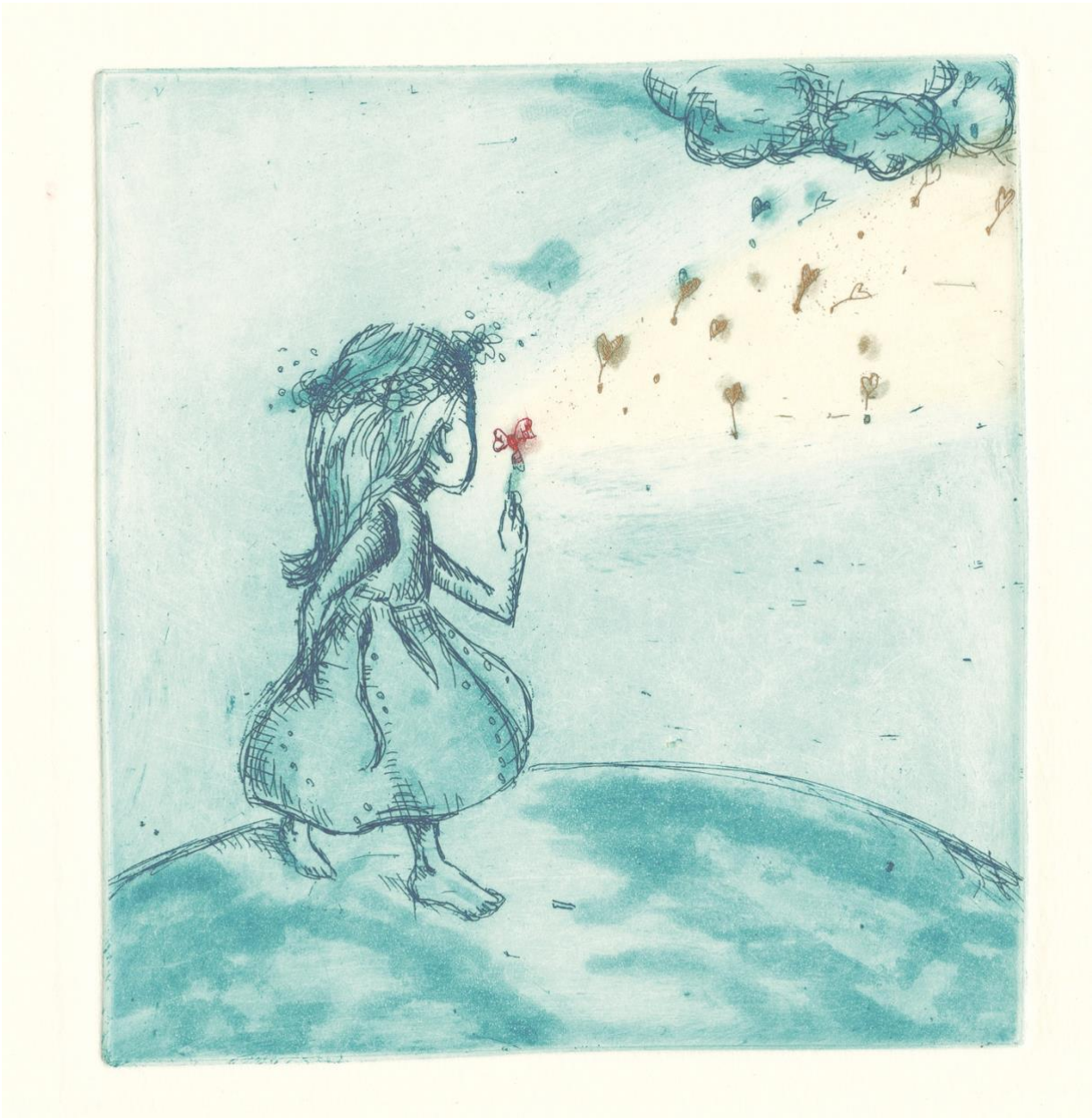
Fordi det er nesten som himmelen prøver alt
for å bryte meg ned
Fordi det er nesten som himmelen prøver alt,
himmelen prøver alt
For å bryte meg ned

For å bryte meg ned
For å bryte meg ned

Himmelen prøver alt
Himmelen prøver alt
for å bryte meg ned

Five Finger Death Punch (2009)

Denne sangen var Aleksander sin gjenkjenningsmelodi årene før han tok sitt liv.



Billedkunstner Bjørg Thorallsdottir.

Del 1 – Kapittel 1
ALEKSANDER FRA FØDSEL TIL SELVMORD

«Våre døde er aldri døde for oss, før vi har glemt dem."
George Eliot.

Aleksander -En uvanlig vanlig gutt

Aleksander Lennert Nordberg så dagens lys søndag 4.juli-1993 kokken 11.45 på USAs nasjonaldag. Svangerskapet og fødselen til Aleksander gikk innenfor rammen *normal* uten noen ekstraordinære hendelser. Jeg som mamma var frisk og rask gjennom hele svangerskapet, passet på matinntak og alle retningslinjer som anbefales gravide. Aleksander var vårt førstefødte barn og natten han bestemte seg for å gjøre entre på denne jord var det stor aktivitet og festdager i Tromsø. Det var løpefest i Tromsøs gater, med masse folk i energisk tilstand under Midnight Sun Maraton. Vi som er født og oppvokst i Tromsø og Nord-Norge har nesten tatt for gitt den magiske og lyse årstiden vi har på sommeren når solen står på himmelen og smiler døgnet rundt. All mørketid fra vintertiden, med solens totale fravær er da for lengst glemt.

På løpefestdagen var min samboer og jeg ute i Tromsøs gater og koset oss, og avsluttet natten på et ungdomsdiskotek. En av mine store lidenskaper har vært bevegelse og dans, og kvelden fra 3. til 4.juli danset jeg ut i de sene nattetimer, og enset nesten ikke min egen graviditet. Under siste dans kjente jeg brått små knitringer, som om magen begynte å forberede seg. Dette gav meg et signal på at jeg nå skulle roe ned, med det resultatet at vi forlot festen og kjørte hjem. Da vi var kommet hjem til leiligheten ringte jeg til sykehuset for å rådføre meg angående murringer i magen. Jordmødrene på barselavdelingen ba meg om å ikke legge vekt på dette og ba meg om å ta det med ro. Det var ikke behov for å komme til sykehuset før fostervannet gikk. Jeg hadde knapt nok fått avsluttet telefonsamtalen da den sprakk. I hui og hast bar det til sykehuset.

Fødselen var godt i gang allerede da vi ankom barselavdelingen og det lå an til at det ville bli en ganske rask førstefødsel. Jeg ytret ønske om å føde i den nylig etablerte miljøstuen, som var tilpasset fødsler i mer hjemlige omgivelser, med blant annet badekar. Resultatet av det tempererte vannet rundt kroppen min mildnet pressriene, jeg fikk slappet av og smertene opplevdes mer overkommelige. Fødsel i badekar var et forholdsvis nytt fenomen for jordmødrene på denne tiden, og jordmoren som var ansvarlig på min vakt beordret meg opp av badekaret etter kort tid, da hun var redd for at selve fødselen skulle skje mens jeg satt nedsunket i vann. Da jeg kom opp fra badekaret ble det stopp i fødselsforløpet til tross for pressrier. Det viste seg at Aleksanders hode sto skjevt plassert i bekkenet. Til tross for at pressriene fortsatte med jevne mellomrom, medførte skjevplasseringen at progresjonen i fødselen stoppet opp. Jeg visste ikke på daværende tidspunkt at det var skjevstilling av barn som bidro til at fødselsprosessen holdt igjen, og lå med pressrier i nesten syv timer. Da klokken var blitt like over 11.30 kom en overlege på visittrunde for å undersøke status. Han konstaterte rimelig kjapt at dette barnet lå skjevt og trengte hjelp for å rettstilles. Legen gjorde en del bevegelser på magen og i underlivet, slik at hodet til Aleksander ble rettstilt i bekkenet, og fra denne korrigeringen gikk det knapt minutter før Aleksander så dagslys for første gang.

Resultatet av skjevstillingen var at Aleksander ble født med *dobbelhode*. Bakhodet hans var enormt opphovnet og hadde en blålig farge på grunn av den tøffe belastningen. Jeg husker hvor redd jeg ble da jeg så min sønns hode for første gang, det så ikke normalt ut. Mine første tanker var at vi hadde fått et sykt barn med en alvorlig hjerneskade. Jeg må ærlig innrømme at lettelsen var stor da legen med sikkerhet konstaterte at det utvidede blåfargede dobbelhodet ikke var uvanlig under fødsler og at det

ville minske om få dager. Legen informerte også at nyfødte babyer ofte hovner opp i hodet om de blir presset skjevt i fødselskanalen eller står feilstilt i bekkenet.

Endelig kunne gledestårene komme og jeg kunne ta inn den store lykkefølelsen av å være mamma. Både Aleksanders pappa og jeg hadde gledet oss til vår førstefødtes ankomst, og som unge foreldre flest, hadde vi idyllisert og romantisert framtidsutsiktene med å få barn. Læringskurven skulle bli bratt. Allerede i løpet av de tjue første minuttene av Aleksanders tilværelse på jorden meddelte barnepleier at dette var et meget urolig kolikkbarn fordi han mer eller mindre gråt fra første åndedrag. Aleksander ble grundig sjekket av lege slik alle babyer blir ved ankomst og det var ingen fysiske uregelmessigheter å finne. Han var akkurat slik en baby skulle være ved fødsel. Det som skilte Aleksander ut fra de andre barna ved fødselsavdelingen var at han gråt mye mer, var langt mer urolig og virket utilfreds. De eneste periodene han ikke gråt var når jeg ammet han og når han lå helt inntil kroppen min. Når Aleksander kjente mammanærhet, kroppsvarme og fikk die roet han seg. Han var til og med urolig når barnepleiere og andre bar han tett inn til seg og vugget han. Stort sett alle babyer på fødeavdelingen lå i sine egne babysenger og var rolig så fremst de hadde fått mat og nærhet fra mor, men ikke Aleksander. Flere av legene konstaterte at Aleksander var et ekstremt kolikkbarn. Natt til 6.juli, etter mye gråt, ville barselpersonalet hjelpe meg slik at jeg kunne få hvile og sove litt. Det hadde vært tre søvnløse døgn. Barselpersonalet tok Aleksander inn på personalrommet om natten, men han fortsatte å gråte ustanselig uansett hva de tilbydde av vugging og nærhet. Etter et par timer var barselpersonalet så fortvilte over hans utrøstelige gråt at de ikke hadde annet råd enn å komme tilbake med gutten, slik at jeg kunne trøste.

Etter dag tre dro vi hjem fra fødselsavdelingen og forberedte oss på vårt nye liv som nybakte foreldre. Vi var oppslukte av den fine gutten vi hadde fått, samtidig som vi bar på bekymring fordi han var urolig og gråt mye. Det var ikke den ting vi ikke prøvde for å roe ned gutten, men ingen av forsøkene våre bar frukter. De eneste rolige stundende vi fikk var under ammeperiodene og når Aleksander og jeg lå i badekaret sammen. Allerede fra Aleksander var fire dager gammel laget vi oss en fast rutine med å bade og kose oss i badekaret daglig, gjerne opp mot to timer. Tiden i badekaret ble høydepunktene med varm, nær og kjærlig kosestund vi begge nøt. Hele gutten lyste opp i glede, og gråt ble erstattet med koselyder og vidåpne smilende øyne og ansikt. Den eneste bivirkningen fra all badingen var at den avklipte navlestumpen til Aleksander var så fuktig fra all badingen at den først falt av etter 5 uker. Aleksander var også stort sett stille og fornøyd hver gang vi danset sammen, og kanskje han kjente igjen bevegelsene fra tilværelsen i magen min.

At Aleksander ikke sov om nettene, og hans konstante gråt, utviklet seg til å bli et større og større problem. Han hadde behov for å bruke puppen som smokk og berøring med meg for å hente roen og tryggheten. Utfordringen var at jeg ikke turte å ha Aleksander sovende sammen med meg i sengen vår, for jeg var livredd for å sovne, og dermed øke faren for å kvele gutten min. Jeg var mye på vakt og kroppen var i nesten konstant alarmberedskap. Det å ikke få sove ble nærmest en vane selv om øyelokkene var tunge som bly og jeg ble mer og mer sliten. Jeg rådførte meg med helsepersonell i forhold til Aleksanders gråt og uro, og fikk mange velmente kjerringråd og tips, men ingen av disse hjalp. Vi prøvde også både kiropraktor og fysioterapeut, men det var ikke tegn til bedring da heller. Flere sa til oss at det ville roe seg når Aleksander nådde tremåneders alder. Dermed satt vi og talte timer, uker og deretter måneder. Det var en desperat nedtelling og vi ønsket at tiden skulle løpe av sted.

Det at Aleksander hadde indre uro ble en ekstra prøvelse for oss foreldre. Jeg var fortvilet, og det samme var Aleksanders pappa, Knud. Vi gikk inn i en periode der Knud gruet seg til å komme hjem fra jobb, og han holdt seg mye borte fra hjemmet. Forholdet mellom oss foreldre utviklet seg i negativ retning, og relasjonen mellom oss ble stadig mer anspent. Knud var fortvilet over hele familesituasjonen og i sin desperasjon skylte han på meg for at jeg ikke fikk roet ned barnet vårt. Denne anklagelsen tok jeg veldig tungt og den ga meg en merbelastning. Forholdet vårt var i en nedadgående spiral. Forsvarsmekanismen han benyttet seg av var flukt. Ensomheten og ansvarligheten opplevdes

emosjonelt sterkt i denne perioden. Det ble på en måte bare Aleksander og meg, der jeg hadde minimal avlastning og nesten aldri fikk hente meg inn igjen med hvile.

Noen episoder fra denne utfordrende spebarnstiden har brent seg mer fast i minnet enn andre, spesielt én bør nevnes. Aleksander var cirka fem måneder og fortsatt like urolig og gråtende. Det var søndag kveld og Knud hadde vært borte stort sett hele helgen. Jeg fikk omgangssyke med feber og spydde ganske tett og ukontrollert. Jeg var utslitt etter måneder med bortimot null søvn og hvile. Jeg husker jeg for første gang i mitt liv opplevde paranoide tanker som skremte meg ufattelig mye. Jeg var helt ute av meg. Skrekktanken som dukket opp i mitt hode var å kaste Aleksander ut av vinduet der jeg lå på knærne framfor han og spydde, samtidig som han gråt. Jeg tenkte at nå klarer jeg ikke mer, jeg holder ikke ut mer. Jeg var helt på felgen både mentalt, emosjonelt og fysisk. Og jeg var desperat og totalt utslitt. Når disse forferdelige paranoide tankene streifet sinnet mitt, aktiverte disse videre stor sorg og fortvilelse fordi jeg nå innså at jeg virkelig hadde nådd en katastrofal bunn i meg selv. At slike tanker kunne nå meg, hadde jeg aldri trodd om meg selv. Jeg forgudet sønnen min. Jeg elsker han over alt på jord. Jeg hadde båret han både natt og dag siden han ble født for å hjelpe hans indre uro og smerter, og nå klarte jeg ikke mer. Jeg var fortvilet, utmattet og samtidig sint og skuffet over Knud som ikke stilte opp for meg eller sønnen vår. Det var langt ifra dette jeg hadde sett for meg da jeg et år tidligere hadde gledet meg til å bli mamma.

Aleksander var et urolig barn i cirka to år. Hans ekstreme gråt ga seg ikke da han var tre måneder, men det avtok en del da han var cirka seks måneder. Han ble noe roligere, og tidsperiodene uten gråt ble lengre og lengre. Det ble også en annen rytme på gråten og utilpassheten i seksmånedersalderen. På kveldstid og nattestid var Aleksander mest utilpass og det var da hans gråteperioder var mest intense. Aleksanders utilpasshet i livet førte også til at forholdet mellom Knud og meg ble så anspent at jeg valgte å forlate ham. Vi solgte leiligheten, og Aleksander og jeg flyttet inn i en liten kjellerleilighet i nærheten av der jeg hadde vokst opp.

Da Aleksander rundet sju måneder, begynte han gradvis å utvikle en annen helseutfordring. Han begynte å slite med pusten og lungene, og hadde hyppig pustebesvær. Etter at vi flyttet til ny leilighet, ble det enda verre med pusten hans. Vi oppsøkte lege, og vi fikk forstøverapparat med medisiner som hjalp til å holde luftveiene til Aleksander åpne om nettene når han tetnet til. Det som utløste det kraftigste pustebesværet, var at vår nye leilighet hadde innlimt gulvteppe på gulvet. Aleksander og jeg satt mange netter sammen i vinduskarmen i frisk luft og med forstøverapparat slik at luftveiene hans ikke skulle tette seg til igjen. Det var en meget krevende tid. Vi fikk til slutt avtalt med huseier at vi kunne fjerne gulvteppe på soverommet, og etter dette forbedret pusten seg.

Økonomien gjorde at jeg måtte tilbake til arbeidslivet, og da Aleksander var sju måneder var det tilbake i full jobb som elektroteknikker. Aleksander var i denne periode stort sett rolig på dagtid, og en veldig hyggelig dagmamma passet han de timene jeg var på jobb.

Det var liten kontakt mellom Aleksander og Knud den perioden vi ikke bodde sammen. Han kom på besøk til oss av og til, og vi gjorde noen forsøk på å rette opp der det hadde sklidd ut i forholdet vårt. Jeg var skuffet og fortsatt sår, og holdt tilbake fra å reparere på forholdet. Etter halvannet år var jeg villig til å gi kjæresteforholdet en ny sjanse. Vi hadde jo tross alt et barn sammen, og jeg tenkte at det beste for Aleksander var å vokse opp med sin biologiske pappa. Kort tid etter var jeg gravid på nytt, og barn nummer to var på vei.

Vi ønsket å skape et hyggelig familiehjem for barna våre. Derfor, våren 1995 kjøpte vi en tomt og startet å bygge vår første enebolig. I denne perioden begynte Aleksander å være mer hos sin farmor som bodde få kilometer fra husprosjektet vårt. Aleksanders farmor Mette forgudet barnebarnet sitt, og Aleksander var det største lyspunktet i hennes liv i denne perioden. Farmor hadde hatt et utfordrende liv på flere måter, og det som ga henne mye glede var samvær med sitt første barnebarn. Og gleden var virkelig gjensidig, for Aleksander storkoste seg i alle de timene han var med farmoren sin, og vi voksne fikk stått på med husbyggingen.

Da vårt nye hjem begynt å nærme seg ferdigstillelse, ble det nye utfordringer i relasjonen mellom Knud og meg. Det ble en krisetid og uenighet midt i den avsluttende prosessen med husbygging. Jeg var ekstremt sliten på dette tidspunktet og følte at jeg strakk meg i alle ytterkanter for å få etablert en hyggelig og trygg ramme for den lille familien vår. Og selv om jeg gjorde alt som sto i min makt, virket det ikke som jeg lykkes. Jeg knakk helt sammen og i fortvilelse ringte jeg krisetelefon for å be om assistanse og råd for de utfordringene vi sto i. En hyggelig dame lyttet. Tilbakemeldingen fra henne var hard å svelge da hun sa «*Du er nødt til å komme deg ut av forholdet med din kjæreste, for det er ikke bra verken for deg eller dine barn slik det nå er. Ditt eneste ansvar er barna*.»

Hun uttrykte forståelse for det jeg stod i, og mente at situasjonen ikke ville forbedre seg så lenge jeg bodde sammen med barnas pappa. Hun mente at jeg utsatte barna for ekstra belastninger ved å fortsette forholdet. Det var en tøff tilbakemelding å få, samtidig som jeg visste at damens råd egentlig var det jeg var nødt til å innstille meg på. Jeg visste at Knud ønsket at vi sammen skulle skape et godt familiehjem, men at hans barndomsopplevelser innhentet ham. Måten han håndterte disse barndomstraumene på ble en risikofaktor som ikke var forenelig med en rolig og harmonisk familiesituasjon. I begynnelsen av 1996 var en krevende og tøff oppbruddstid som strakk seg over måneder. Dette var langt i fra sunt eller bra på noen måte for våre barn. Aleksander var da to og et halvt år og hans lillebror nærmet seg halv-året.

Sommeren 1996 begynte situasjonen å roe seg, og bruddet var et klart faktum. Knud fikk jobb på båt og reiste dermed bort fra Tromsø. Dette skapte større ro i livene. Utfordringen var at mine to sønner og jeg hadde et stort treetasjes hus på 250 kvadratmeter som ennå ikke var ferdigbygget verken innvendig eller utvendig. Denne sommeren fikk jeg på ny tettere kontakt med min nære ungdomsvenn Sten Magne som tilbydde seg å hjelpe meg med den halvt ferdige, nybygde eneboligen. Relasjonen mellom Sten Magne og meg hadde alltid vært nær og trygg og vi opplevde å kunne dele alt vi hadde på hjertene. Sten Magne ble en meget viktig støttespiller og venn i denne turbulente perioden. Etter hvert utviklet vårt nære vennskapet seg slik at vi etter hvert ble kjærester. Sten Magne ble gradvis en rolig og trygg farsfigur for Aleksander og påtok seg en pappa-ansvars-rolle som var støttende og trygg for oss alle.

Høsten 1996 hadde jeg bestemte meg for å selge det nybyggede huset, fordi jeg innså mine begrensninger og ønsket mer tid med barna fremfor tidskrevende vedlikehold av hus og hjem. Jeg begynte å sysle med tanker om å få huset på salgsmarkedet. Før jeg kom så langt, var det en ny krise som rammet.

Den skjebnesvangre høsten

Fredag 4. oktober 1996 vil for alltid blir stående som en av datoene der livene våre ble snudd på hodet. Denne høstdagen hadde Aleksander og lillebror tilbrakt i familiebarnehagen der de pleide å være mens jeg var på jobb. Glade og forventningsfulle så vi alle tre mot ei helg der vi skulle kose oss og være sammen. Vi var knapt kommet inn døren hjemme før Aleksander klaget over magesmerter. Og det var ikke bare småklaging, det var intense smerter hvor Aleksander ordentlig vred seg klynkende i smerter. Han gråt ustoppelig og intenst og ingenting hjalp. Jeg prøvde alt for å finne årsak til gråten og smerten. Da jeg hadde forsøkt med både smertestillende midler, trøst, nærhet og alt som lå i min makt, uten at det hjelp, tok jeg begge barna med i bilen og kjørte til legevakten.

Da jeg omsider kom dit og fikk undersøkt Aleksander, mente legen at det måtte være akutt kolikk. Aleksander hadde jo hatt både kolikk og magesmerter tidligere, og da fant legen ut at det måtte være et nytt tilfelle av kolikk. Løsningen var å gi han kraftigere smertestillende og ta tiden til hjelp. Med denne resepten og uttalelsen fra legen, var vi nødt til å kjøre hjem uten noen bedre løsning på smertene. Aleksander fikk flere smertestillende tabletter, men disse hjalp ikke. Han gråt og var utrøstelig. I

utmattelse sovnet han mellom smertetakene som rev i han. Lørdag morgen ringte jeg på nytt til legevakten og konfererte med vakthavende etter at Aleksander hadde grått av smerter hele natten. På nytt fikk jeg samme tilbakemelding som gårdagen. De kunne ikke gjøre noe mer og jeg måtte fortsette å gi han smertestillende. Det ble en smertefull og utfordrende helg for Aleksander og oss. Når et barn har smerter og lider, lider hele familien med. Jeg var rådløs og visste ikke min arme råd hva jeg skulle gjøre for å bøte på min sønns smerter. Hele helgen gikk til intens gråt fra Aleksander kun avbrutt av kortere perioder hvor han sovnet i ren utmattelse. Natt til mandag hadde jeg fått nok. Da kjente jeg at jeg ble både fortvilet og irritert på avvisende leger og et hjelpesystem som ikke tok oss på alvor. Klokken 04.30 ringte jeg atter en gang til legevakten og forklarte situasjonen på ny. Nå var det en ny vakthavende lege på arbeid som faktisk lyttet til historien jeg fortalte og forsto at situasjonen var mer alvorlig enn det de tidligere legene hadde konkludert. Denne legen rykket ut i ambulanse og kom kjørende sammen med ambulansepersonell hjem til oss. Jeg var aleneforsørger og lillebror måtte også bli med til universitetssykehuset og ivaretas.

På sykehuset ble det en del venting og henvisninger til ulike avdelinger. I løpet av formiddagen var beskjeden fra legene at Aleksander hadde store indre blødninger i magen, og at disse dannet grunnlaget for de smertene han hadde. På daværende tidspunkt hadde legene ingen forklaring på hva den eksakte årsaken var, og Aleksander fikk smertestillende medikamenter slik at han kunne slippe smertene han hadde hatt i over tre døgn. Hele mandag 7.oktober ble viet ulike undersøkelser og prøver, og om kvelden ble vi innskrevet på avdelingen «*store barn*».

Jeg husker spesielt godt Aleksanders reaksjon på den sterke smertestillende medisinen han fikk. Fra å gråte og ligge sammenkrøllet i smerter, fikk han til slutt slappe av fra smertene som da ble medisinert bort. I fravær av smerter reiste Aleksander seg i sengen og danset og beveget seg fritt i latter og glede. Min reaksjon ble som så mange ganger før, og jeg tok til tårene. Denne gangen i ren glede og kjærlighet over å bevitne min nydelige sønn omsider få smil om munnen og høre den befriende lyden av latter. Å være observatør til at våre barn lider i sterke smerter uten at det er noe vi kan gjøre for å avhjelpe, er noe av det mest utfordrende og såre med å være forelder. Det var en stor lettelse å se en smertefri liten gutt som forsøkte å kontrollere sin kropp og sin tale, slik at mye tull, tøys og morsomme kroppslige bevegelser kom til syne. Vi lo mye begge to, av lettelse og glede.

I de påfølgende dagene ble det tatt mange blodprøver og ulike undersøkelser i ulike avdelinger på sykehuset. Avdelingen «*store barn*» var veldig barnevennlig. De hadde egen lekeaktivitør som var til disposisjon for barna og tilrettela på best mulig måte. De hadde mye ulike leker og mye å tilby, alt etter interesser og hva de enkelte barna likte å holde på med. Det var også en del teater og fremvisninger av ulike typer. Etter å ha tilbrakt to dager på sykehuset fikk vi delta på et større arrangement. Dette var ledet av «*Støtteforeningen for Kreftsyke barn*» (SKB). På arrangementet var det flere barn og voksne som hadde eller hadde hatt kreft. Aleksander og jeg deltok, og jeg minnes mine egne tanker. Jeg tenkte på hvor sårbare vi mennesker er og hvor heldig jeg og mine barn var som ikke hadde en slik alvorlig sykdom som kreft. Både barnas far og min familie hadde heldigvis liten erfaring med slike alvorlige kreftdiagnoser i nære relasjoner. Jeg husker jeg priset barna og meg selv lykkelige som slapp å oppleve noe slikt alvorlig og utfordrende. Lite visste jeg om hva som skulle komme.

Samme dag som Aleksander ble innlagt på sykehuset ringte jeg barnehagen og fortalte at han ikke kom i barnehagen. Jeg fortalte at Aleksander hadde grått hele helgen og hatt mye smerter. Da jeg fortalte dette gikk det opp for ansvarlig på Aleksanders barnehageavdeling at hun hadde glemt å fortelle hva som hadde skjedd i barnehagen fredagen. Hun ble med ett rammet av stor skyldfølelse og tenkte at det var hennes skyld at Aleksander nå lå på sykehuset. Fredag den 4.oktober hadde en gruppe barn fått lov å leke på lekerommet i barnehagen. På lekerommet var det høye stiger opp langs veggene som en ribbevegg. På gulvet lå det tykke madrasser som barna fikk hoppe på. Barna klatret helt til toppen, for så å hoppe ned på de tykke madrassene. Dette var noe barna elsket å gjøre. En av de større guttene, som var to år eldre enn Aleksander, var litt kjapp og tøff av seg. Han hadde ikke tid å vente til de andre barna var kommet seg bort, og hoppet fra ribbeveggen og rett på Aleksander. Han fikk dermed all tyngden og trykket fra guttens hopp, rett på sin mage. Dette var smertefullt for Aleksander som begynte

å gråte. Barnehageassistenten møtte Aleksanders gråt og grep inn for å trøste så godt hun kunne. Etter en tid med trøst og beroligende ord, sluttet Aleksander å gråte. Aleksander var mer tungsindig enn ellers resten av dagen, men de ansatte regnet med at det kraftige trykket og hoppet på magen var årsaken. Når jeg kom for å hente Aleksander etter arbeidstid denne fredagen, var hendelsen fra ribbeveggen og tykkmadrassen glemt. Ingen sa noe om hva som hadde skjedd. Da mandagen kom og jeg ringte barnehagen og fortalte at Aleksander hadde grått hele helgen og var syk, skjønte avdelingsleder at det mest sannsynlig hadde med ulykken fra ribbeveggen å gjøre.

Barnehagens ansatte reflekterte mye over hendelsen, de beklaget og var oppriktig lei seg. De iverksatte tiltak slik at lignende hendelser ikke skulle gjenta seg. Jeg følte ingen behov for å skylde på barnehagen, men husker jeg kjente et snev av irritasjon mot gutten som hadde hoppet på Aleksander før det var klart. Det var en gutt som ikke likte Aleksander så godt, og tankene mine kretset rundt om dette kunne være en bevisst handling fra guttens side. At han hoppet på Aleksander for å tøffe seg eller skremme, og jeg syntes dette var en forferdelig situasjon. Så feil kan man ta. I etterpåklokskapens lys er jeg selvsagt svært takknemlig for at gutten hoppet på min sønn, for det viste seg å være hell i uhell.

Etter fire døgn på sykehuset og en rekke undersøkelser, kom legene fram til at årsaken til Aleksanders blødninger var en punktert lever. Neste skritt ble derfor å ta en mikroskopisk leverprøve som ifølge legene var en kjapp liten operasjon. Morgenen fredag 11. oktober ble det ny narkose på Aleksander før han ble kjørt opp til operasjonsstuen. Jeg fikk ikke være med under selve operasjonen, men fikk komme inn på oppvåkningen straks inngrepet var ferdig. Sten Magne hadde også kommet og var sammen med oss. Tiden drøyde veldig ut, og Aleksander våknet ikke fra narkosen etter planen. Da tiden gikk begynte legene å bli litt usikker.

Aleksanders puls forsvant fra monitorene og brått var det full krise og akutt tilstand på oppvåkningen. Flere leger kom løpende til unnsetning og det var minst ti leger i rommet, flere med frykt og redsel i øynene, men også med hundre prosent besluttsomhet om å finne løsning for å stabilisere Aleksanders tilstand. Det var som en kniv skar meg gjennom marg og ben. Jeg kunne miste min elskede unge. Midt i denne krisetilstanden var det en sykepleier som så at panikken min tok helt over. Jeg gråt, var livredd på grensen til hysterisk, og trodde nå at jeg kom til å miste min Aleksander. Alt raste sammen for meg. Sykepleieren geleidet meg til et rom ved siden av, og sa at legene måtte få gjøre jobben sin i fred og ro og uten forstyrrelser fra meg. Hun trøstet meg på alle vis og mente at det ville gå bra med Aleksander. Å bli skjermet inne på et eget rom hvor jeg ikke kunne følge med, eller fikk observere Aleksander, var lite betryggende for meg. Jeg hadde stort behov for å være ved hans side og sitte sammen med han. Etter at legene hadde fått Aleksander stabil igjen og hadde kontroll på situasjonen, fikk jeg igjen være sammen med han på oppvåkningen. Legene forklarte at Aleksanders lunger hadde tettet seg til. Siden Aleksander hadde mottatt mange medisiner i løpet av flere dager på sykehuset, så gikk en lungebetennelse under radaren, og som nå hadde utløst en tilleggs komplikasjon. Han måtte derfor ligge til observasjon og tilsyn lengre enn normalt.

Min eneste tanke var gleden over at Aleksander beholdt livet og at jeg fikk være sammen med han. Redselen for å miste min sønn satt som en klo rundt hjertet mitt, og det var som om hele meg skrek etter luft. Jeg satt bekymret og vek ikke mitt blikk fra Aleksander til han våknet og så på meg med sløvt blikk. Et blikk som var det beste tegnet jeg kunne få. Selv om han var sløv og svak, gråt jeg av glede av å se livstegn fra min kjære sønn. Dette var aller første gangen jeg virkelig og dypt kjente på den intense og vonde redselen med å skulle miste eget barn. Det var den aller verste følelsen jeg noen gang hadde opplevd. Jeg hadde kjent på mye smerter og mange tunge følelser i barndom og ungdomstid, men den enorme redselen og smertefulle følelsen fra tap av eget barn var bunnløs og skremmende vond. Denne hendelsen har satt dype spor. Refleksjoner rundt mitt liv og hvordan jeg stresset fra det ene til det andre ble plutselig sett på med nye briller. Livet til nå hadde vært mye stress og full fart, og når slike alvorlige hendelser møter deg, blir både livet og verdiene utfordret.

Aleksander lå på oppvåkningen og observasjon til lørdag og måtte ha intravenøs medisin tre ganger pr døgn. I tillegg hadde han mye smerter generelt. Det viste seg at noen av smertene kom fra full og

oppfylt tarm. Aleksander hadde ikke hatt avføring fra den 4.oktober til den 13. oktober, og fikk da hjelp til å tømme tarmene. Sent søndags kveld den 13. oktober beveget han seg for første gang etter det mikroskopiske inngrepet som ble utført to og et halvt døgn tidligere.

Mandag 14.oktober, på lillebrors ettårsdag fikk vi resultatene fra leverprøven. Det kjentes ut som min mage skulle revne. Leverprøven viste at Aleksander hadde kreft, leverkreft. Grunnen til at Aleksanders lever hadde punktert var at den var kreftsyk og dermed ikke hadde tålt trykket fra hoppet på magen hans. Ulykken og hendelsen fra barnehagen fikk dermed plutselig en positiv vending. I forkant av ulykken i barnehagen hadde Aleksander ikke vært nevneverdig syk. Ingen unormale feberperioder eller smerteperioder som ofte er vanlig i forkant når kreft rammer barn. Aleksanders kreft var på et tidlig stadium og omfanget var begrenset til leveren. Ulykken fra barnehagen førte til at leverkreften ble oppdaget på et tidlig tidspunkt, og hvis ulykken ikke hadde hendt, ville mest sannsynlig kreften spredt seg og utvidet seg. Sykdomsforløpet til Aleksander kunne da blitt langt mer alvorlig og livstruene enn det ble.

Under alvorlige sykdommer forventes det at både mor og far stiller opp rundt barnet da man ikke vet hvordan utfallet av sykdommen vil bli. Aleksanders pappa Knud var dratt på en større fiskebåt og var langt fra Norge da ulykken inntraff. På grunn av det dårlige forholdet mellom oss, og at Aleksander hadde en reservepappa, valgte jeg å ikke kontakte Knud de første dagene vi var på sykehuset. Jeg tenkte at det ikke ville være gunstig for Aleksander og ha en pappa tilstede som ikke var på en god plass i livet. Da leverkreft var et faktum, beordret legene meg om å tilkalle Aleksanders pappa. Jeg fikk kontakt med båten og forklarte situasjonen. Et og et halvt døgn senere kom Aleksanders pappa til sykehuset.

Dagene som fulgte ble intens, utfordrende og usikre på mange måter. Når man er innlagt på sykehus, er det ofte tett program og undersøkelser og tiltak som skal iverksettes. De første ukene ble et mareritt for Aleksander på grunn av alle blodprøvene som skulle tas hele tiden. Han fryktet disse og hadde mye motstand hver gang de skulle stikke nåler inn i han på nytt. Det var flere stikk pr dag. Legene valgte å operere inn et kateter med veneport (VAP) fredag den 18. oktober på høyre siden over brystet i overkroppen hans. Kateteret hadde direkteforbindelse til ei hovedpulsåre og den skulle avhjelpe smertene og inngrepene med nålestikk både for medisiner, væske og blodprøvetaking. Også denne operasjonen tok lengre tid enn antatt og ble mer komplisert enn legene hadde forespeilet.

Etter at lungebetennelsen begynte å gi seg, ble det trappet opp med medisiner, og det ble klargjort til at Aleksander skulle begynne med forberedende væskeblanding i 24 timer før første cellegiftkur. Katetret som ble operert inn ble rot til mye smerte, gråt og utfordring. Denne skulle avhjelpe nålestikkene, men i flere uker fungerte ikke veneporten slik den skulle og den tettet seg til. Både leger og sykepleiere gjorde tapre forsøk på å åpne kammeret på veneporten, men til ingen nytte. Det ble derfor ekstra mye nålestikking, mye gråt og redsel hver gang blodprøvene skulle tas og ny medisiner og væskeblanding skulle gis. Først i november måned fikk legene opp veneporten i Aleksanders bryst slik at medisiner på ny kunne gis fra denne. Påfølgende uker er det nye væskedøgn og klargjøring til flere runder med cellegift. Det ble med andre ord flere intense runder med cellegift. Den 14. november viste ultralyd at leveren hadde trukket seg tilbake fra en størrelse på 60 til 50 millimeter. Resultatet var lovende. Dessverre viste ny ultralyd den 28. november at framgangen hadde stagnert og kreftsvulsten hadde ikke trukket seg ytterligere tilbake de siste to ukene. Den følelsesmessige runddans i denne sykdomsperioden kjentes med hver eneste fiber i kroppen min.

Cellegiften hadde flere bivirkninger. En av dem var kvalme og manglende matlyst. Aleksander nektet å spise og brakk seg til nesten alt av mat jeg ga han. Aleksanders favorittmåltid var grøt, og flere ganger per dag laget jeg grøt i håp om å få gitt han noen skjeer. Aleksanders blodverdier viste at han var nødt til å få ekstra tilskudd av magnesium, og jeg fikk oppgaven med å få dette i han. Dette ble en daglig kamp. Aleksander hadde lett for å brekke seg til mat i utgangspunktet. Nå ble en av de viktigste tingene for meg å få lurt inn magnesium i grøten. Med en god del sukker og kanel på grøten og med smørøye

gikk det greit å få i han den, men dessverre kom en god del av maten i retur og ble spydd opp. En del av utfordringen var om han klarte å beholde magnesiumen i magen, eller ei.

Dagene gikk og det nærmet seg jul. Legene mente at deler av Aleksanders lever kunne opereres bort allerede før julaften. Jeg fikk lære at deler av leveren hos et barn kan opereres og fjernes og at den kort tid etterpå vil vokse ut på ny igjen. Denne prosessen gjelder for to ulike organer hos barn. Både tungen i et barns munn og leveren i et barns kropp vil vokse raskt ut igjen hvis de blir skadet eller kuttet av.

Tirsdag morgen 17. desember ble det satt opp operasjon og fjerning av halve leveren. Til nå hadde jeg fått en god del skrekk og redsler i forbindelse med alle små operasjoner og inngrep på Aleksander, og jeg var bekymret og redd i forhold til hvordan denne operasjonen ville forløpe. Legene trygget meg og sa at dette vil gå bra og at de hadde gjort lignende inngrep med gode resultater tidligere. Problemet var bare at de hadde sagt nøyaktig det samme til meg ved alle tidligere små inngrep som skulle gå bra, og som hadde vist seg å være mer komplisert enn antatt. Alle inngrepene i Aleksander hadde sådd en større tvil, bekymring og redsel i meg for hver gang han skulle ha et nytt inngrep og en ny operasjon. Jeg stolte ikke lengre på det legene sa. Jeg visste at legene vil trygge meg, men dessverre opplevde jeg ganske store bekymringer med alle inngrepene som ofte ble mer komplisert enn beskrevet i forkant.

Heldigvis ble hovedoperasjonen, der legene skulle fjerne delene av leveren et vellykket inngrep uten komplikasjoner. Klokken 12.45 rullet Aleksander ut fra operasjonsrommet med halve leveren skåret vekk. Han ble liggende på intensivavdelingen resten av dagen og kvelden fordi han var svak og kvalm, og tilkoplet til et utall slanger. På kvelden ble de fleste slangene fjernet etterfulgt av fjerning av epiduralbedøvelsen to dager senere.

Gleden og jubelen stod i taket da vi fikk lov å feire jul hjemme. Operasjonen hadde gått veldig bra og prognosene var svært gode. Denne julen fikk Aleksander alt han ønsket seg og mye mer. Han ble overøst med alt som var i vår makt å gi han; nærhet, berøring, kjærlighet, mat, gaver og absolutt alt vi kunne tenke oss en liten gutt ville ha. Når du har kjempet en hard kamp for livet og vært i ekstrem overlevelsesmodus og virkelig kjent døden puster deg i nakken, blir alt du faktisk er herre over fantastisk å utøve. Livet får en annen mening og en annen verdi. Vi har jo faktisk vunnet den største premien i lotteriet – livet.

Etter at Aleksander hadde gått på cellegiftkurer og operert bort deler av leveren sin mente legene at et par runder med cellegift i etterkant ville være forebyggende mot nye kreftangrep. På nyåret 1997 ble det satt opp to nye perioder med cellegift og vanning av kroppen. Den siste cellegiftkuren fikk Aleksander i slutten av februar 1997. Etter siste cellegift behandling var Aleksanders helsetilstand ekstremt redusert. Han hadde nesten ikke røde blodceller igjen, og immunforsvaret hans var nærmest ikke-fungerende. Etter siste cellegift ble han meget syk med høy feber og lungebetennelse. Vi måtte ligge ekstra uker på sykehuset fordi Aleksanders immunsystem var så lavt at enhver type bakterie eller virus kunne gjøre stor skade. Til slutt var vi ferdig med sykehusbehandling og hverdagene skulle tilbake til normalen.

Aleksanders fireårsdag ble feiret med en langt bedre helse. Da var han som en hvilken som helst annen fireåring. De eneste fysiske endringen var at Aleksander hadde fått en Mercedes-stjerne på magen sin, og en 3 x 1 cm tverrgående arr på cirka 5 cm over høyre bryst. Mercedesstjernen var arret etter inngrepet med å fjerne deler av leveren. Dette arret var fint sydd sammen, og var aldri noe som plaget Aleksander. Arret fra kateten over brystet var ikke et pent arr. Det var mye smerte og ekstra problemer med dette. Etter all stikkingen og alle utfordringene med kateteret ble arret ganske rødt og framhevende. Vi knyttet noe positivt til begge arrene, og han uttrykket aldri bekymringer eller skam i forhold til disse.

Livet går videre

Fra fire års alder og frem til elleve års alder hadde Aleksander ikke større utfordringer enn andre barn. Han hadde perioder med lungebetennelser, som viste seg å være et av hans svake områder. Den siste kraftige runden med lungebetennelse hadde Aleksander som 11 åring. Da hadde han lungebetennelse i 2,5 måneder og var borte fra skolen i et lengre forløp. Helsetilstanden hans var meget redusert i denne perioden, hvor han måtte bruke ulike medisiner.

Da Aleksander var ni år flyttet familien med fire barn til Ersfjordbotn. En liten bygd med en liten skole og små forhold. Aleksander var aldri spesielt glad i å gå på skole. Han hadde meget liten interesse for skolefagene og kjedet seg. Han har alltid vært en gutt som har likt å være i bevegelse og aktivitet, og der praktisk tilnærming har gitt han større glede. Ynglingsfaget på skolen var gymnastikk, og i stort sett hvert friminutt ble det spilt fotball. Fotball ble også hans store hobby etter at han begynte på fotball-lag i IL Blåmann som niåring.

Aleksander likte godt å bruke fritiden sin på fotball og med venner. En fredags ettermiddag da han var 11 år skjedde det en hendelse som skulle få kjedelig følger for ettertiden. På barneskolen var det en stor gymsal. Hver fredag var det klatrekafe, noe som samlet mange mennesker. En fredag satt Aleksander og vennene hans øverst oppe i ribbeveggen. Ungdommene pleide å sitte der når de slappet av mellom aktivitetene. Ribbeveggen var cirka tre meter høy. Aleksander satt på øverste trinn. Da han skulle gå ned mistet han fotfestet. Hælene traff betonggulvet med en voldsom kraft. Dette ble meget smertefullt. Som gutter flest fortalte han ikke noe om ulykken. Han valgte å stille forlate gymsalen for å gå hjem. Ordtaket «*Gutter skal ikke vise smerte eller være svak*» var en oppfatning som Aleksander hadde tatt til seg. Han ville ikke at noen skulle vite om hans smerter eller der han opplevde seg selv utilstrekkelig.

Aleksander fortalte meg om de kraftfulle smertene i hælene, men ville ikke ha noe oppstyr rundt det, og vi ble enig om at han skulle roe ned og holde beina sine i ro en periode. Det var ikke tegn på noe ytre skade, og en slagskade kan være vanskelig å kartlegge. Aleksanders erfaring fra alvorlig sykdom i tidlig alder hadde ført til en del motstand mot å oppsøke leger og sykehus. Dette til tross for at de fleste som jobbet på sykehuset hadde vært hyggelig mot han. Aleksander valgte derfor lenge å holde på smertene i hælene for seg selv, og ikke bry andre med sine problemer. Tiden legger ikke alltid alle sår og ikke alle smerter. Smertene i hælene vedvarte til tross for større ro i hverdagene, og etter en måned oppsøkte han lege. Da hadde det blitt slik at Aleksander ikke kunne spille fotball eller delta i gymtimene fordi det var så vondt. Røntgen av hælene viste at det var en bruddskade i det ene benet som hadde helbredet seg selv. Å bryte benet opp igjen var ikke et alternativ siden dette kunne gi ytterligere komplikasjoner og smerter.

Slik startet perioden med flere typer behandlinger for å bøte på smertene i hælene. Skaden medførte blant annet at Aleksander fikk et litt annet type ganglag, da kroppen hans tilpasset seg smertene. I tillegg ble ikke smertene redusert med tiden. De ble kraftigere ettersom Aleksander hadde vanskelig for å holde seg i ro. En av grunnene til dette var at han elsket fotball og han elsket å være i aktivitet. Han strakk seg hele tiden litt lengre i forhold til kroppssmertene fordi han opplevde slik glede og mestring på fotball banen. Det sosiale lagholdet bidro også til stor trivsel.

Til tross for mye kroppssmerte med fotballspilling nektet Aleksander å la smertene ta over for en av de største gledeskildene i hans liv. Da han ble 15 år og smertene hadde begynt å bli mer kronisk, måtte han likevel ta et valg i forhold til å spille proff-fotball eller *bare* amatør fotball. Det endte med at Aleksander trakk seg fra proff-fotball karrieren. Smertene i hælene han ikke engang ville innrømme overfor trener eller medspillere, innhentet han og han trakk seg stille ut fra fotball laget. Dette var et stort nederlag og tap i Aleksanders liv. En som virkelig elsket fotball og det sosiale lagholdet, måtte gi tapt på grunn av smerter. Så lenge Aleksander holdt seg i ro, og ikke var i bevegelse eller aktivitet var ikke smertene en stor utfordring. Dilemmaet var at han måtte være i ro og ikke fikk arbeide praktisk.

Aleksander strevde på skolen fordi han slet med dysleksi. Han hadde ikke stor grad av dysleksi, men stor nok til at han gruet seg til skolen. På ungdomsskolen økte mistrivselen og han gruet seg til alle teoretiske fag. Han fikk noe tilpasset opplæring, men det var begrenset med ressurser på skolen. Aleksander ønsket ikke å skille seg ut i klassen, og ville heller ikke at noen skulle vite om hans ekstra utfordringer knyttet til teori og læring. På ungdomsskolen ba vi om kartlegging for å kunne tilrettelegge opplæringen, og han fikk tilpasset en del undervisning, uten at dette ble gitt til kjenne til medelevene hans. Aleksander opplevde problemene på skolen som et nederlag. Han følte han ikke mestret, og ønsket ikke at andre skulle vite om hans selvopplevde utilstrekkelighet.

I løpet av ungdomsskolen var Aleksander til utreding hos pedagogisk-psykologisk tjeneste, og fikk evaluert sine læreutfordringer. Disse læreutfordringene resulterte i en offentlig bekreftelse og mulighet til å søke videre skolegang på særskilt grunnlag. Når Aleksander søkte til videregående skole som 15 åring, fikk han mulighet til å søke opptak til videregående skole på særskilt grunnlag. Han syntes det var vanskelig å skulle velge skoleretning etter ungdomsskolen. Han hadde ikke lyst å gå på noen skole i det hele tatt. Skolefagene mestret han ikke særlig godt, og han ønsket derfor å gjøre noe helt annet. Det forventes i stor grad at ungdommer søker videre utdanning etter grunnskole i Norge. Aleksander og jeg hadde flere samtaler om videre skolevalg, og hva han ønsket. På et møte på ungdomsskolen fortalte en av lærerne om skoleskipet GANN. Etter skolemøtet innhentet vi mer opplysninger om muligheten med å ta utdannelse på båt. Aleksander hadde alltid likt havet og det å være på båt, og etter en del undersøkelser landet førstevalget til videregående skole på elektronikkutdannelse ved skoleskipet GANN. Skoleskipet GANN er en hurtigrute de har gjort om til et skoleskip hvor alle elevene bor på båten mens de gjennomgår opplæring. Skoleskipet har kapasitet til totalt 120 elever fordelt fra hele Norge.

Alle skoler har kvoter å oppfylle i forhold til særskilt grunnlag og andre geografiske hensyn. Aleksander var en av de heldige i forhold til skoleplass. Han fikk tildelt opplæringssted på bakgrunn av særskilt grunnlag, og startet dermed sitt videregående utdanningsløp med å flytte fra barndomshjemmet i Tromsø og helt til Stavanger.

Selv om utdanningen var praktisk anlagt, fortsatte utfordringene i forhold til teori og læring. Jeg hadde god kontakt med en av lærerne til Aleksander som fortalte at han trakk seg en del tilbake når de kjedeligste og tyngste teoritimene var. Resultatet var at det ble en del forsovninger på morgenene.

Aleksander trivdes godt på GANN, tross sine læreutfordringer. Det sosiale miljøet og samholdet mellom elevene var positivt, og kunne nok minne om samholdet han hadde til sitt tidligere fotballag. Skoleskipet GANN er en godkjent privat videregående skole med en utvidet kristen formålsparagraf. Dette kristne fundamentet var opptatt av moral og skikk. Selv om Aleksander ikke var enig i alt som ble forkynt i kristen tro var ikke dette noe han opplevde problematisk. Aleksander gikk godt overens med de fleste om bord.

Våren 2011 avsluttet Aleksander sine skoleår i Stavanger og han returnerte til Tromsø for å starte sin to-årige lærlingperiode, på ulike ferger i Nord Norge. I samme periode flyttet Aleksander på hybelleilighet for seg selv for første gang. Han hadde bodd på skoleskipet i to år, og nå var neste steg i voksenlivet egen bolig. I begynnelsen var det en stolt ung mann som gledet seg over å bo for seg selv. Etter hvert fikk han kjenne at det å bo alene også krever egenansvar på flere områder. På arbeidsplassen var det flere sykemeldinger, og de som skulle veilede Aleksander var fraværende. Han ble ikke fulgt opp slik han skulle i forhold til lærlingeforløpet og han begynte da å mistrives mer og mer fordi han i stor grad ble overlatt til seg selv. I tillegg hjalp det nok ikke at reiseveien fra fergene han arbeidet på og hjem var tidkrevende. Det hører på sin plass å nevne at Aleksander aldri fortalte rederiet om de erfaringene han hadde tilknyttet lærlingperioden.

Siden Aleksander var en sensitiv og fintfølende ung mann førte dette til at han hadde lett for å påvirkes av omgivelsene. En av strategiene han brukte var å trekke seg tilbake og ikke blande seg inn, slik det

også var på GANN. Han kunne gjerne stå opp for sin familie og venner, men når det gjaldt han selv, holdt han oftest tilbake. Aleksander utviklet en konfliktskyhet som en beskyttelse for seg selv mot sin sensitive og følsomme natur. Jeg vil betegne han som høysensitiv. Som høysensitiv er en av utfordringene at man lettere kan bli overveldet av følelser og energi uttrykk. Man blir i langt større grad enn andre påvirket av stemninger, energier og kroppsspråket til de rundt seg, som om det er en forlenget del av en selv. Filtrene og grensen til den ytre verden er tynn, og dette fører til at man reagerer sterkt på det man omgir seg med. Sensitiviteten fører til at man fort kan svinge i stemning og følelser på grunn av ytre påvirkninger og opplevelser. Selv om Aleksander hadde en introvert[5] personlighet likte han i stor grad å være sammen med venner og gjøre hyggelige sosiale ting. Han likte å være ute i naturen både sommer og vinterstid. Foruten favoritthobbyen fotball elsket han å kjøre brett ned fra snødekte fjell på vinterstid. Da var han i sitt rette element. Det samme gjaldt når han kjørte longboard. På sommerstid oppsøkte han sammen med venner lange, bratte bakker slik at de kunne kjøre longboardet i «endeløse» nedoverbakker.

ALEKSANDER, Skoleskipet GANN -2010.

[5] Introvert er en personlighetstype som ofte blir assosiert med tilbakeholdenhet, tankefull og forsiktig.

Ungdom og tidlig voksenliv

Våren 2012 ble en periode preget av tyngde og mismot. Omgivelser med mye rot og kaos på lærlingeplassen påvirket Aleksander mye. En av strategiene og måtene han brukte for å distansere seg fra ytre kaos og utfordringer var å dykke inn i teknologiverdenen, sosiale media og spill. Han spilte mye på datamaskinen som ungdommer flest. Denne nye virtuelle hverdagstilværelsen førte han inn i en destruktiv retning. Et resultat var at han utviklet soveproblemer. Han satt i timevis i den virtuelle verden bak data skjermen uten å være i fysisk bevegelse og kostholdet var både mangelfullt og dårlig. Det ble mye junkfood med pizza, bagetter og annen hurtigmat med minimalt innhold av viktige næringsstoffer. Dette påvirket hele kroppssystemet og helsen hans og førte videre til at han ble nedstemt av å ikke ha noe meningsfullt å fylle dagene med.

Denne utviklingen fortsatte, og etter cirka 6 måneder begynte han å låse seg inne i sin egen hybelleilighet. Han ville ikke at noen skulle finne ut hvordan det virkelig sto til med han når han gikk inn i sin deprimerende tilværelse. Det ble et nytt nederlag å flytte for seg selv siden det nye hybellivet ikke var så enkelt som først antatt. Det var ikke så rosenrødt å bli voksen og skulle ta alt ansvar, og han kuttet ut å svare telefonen når familiemedlemmene ringte. Han kuttet også kontakten med sine venner i denne perioden. Flere ganger ringte jeg Aleksander og kjørte til hybelleiligheten hans for å prate med han. Leiligheten til Aleksander var stort sett alltid låst, og han svarte ikke når jeg banket på døren eller vinduet. En av dagene jeg kjørte til hybelleilighet hans stod stuevinduet på gløtt og i luftestilling. Det var kanskje ikke ett av mine stolteste øyeblikk, men jeg benyttet anledningen til å krype inn i leiligheten hans. Aleksander lå og sov på sofaen i stuen, midt på lyseste dagen. Det er en overdrivelse å påstå at han ble overlykkelig for å se meg komme klatrende inn vinduet som en annen innbruddstyv. Han ville overhodet ikke se meg der, og slett ikke at jeg skulle se hvordan det egentlig sto til. Selv synes jeg opptrinnet mitt var berettiget, og jeg var oppriktig bekymret og trist på Aleksanders vegne.

Hybelleiligheten til Aleksander så nærmest ut som en slagmark. Det var søppel og rot overalt, og det var nesten ikke mulig å gå på gulvet uten å tråkke i søppel og matrester. Jobberfaring med unge rusmisbrukere hadde gitt meg innsyn i hvordan noen av de lever. Aleksanders hybelleilighet minnet meg mye om det samme kaoset og rotet jeg flere ganger tidligere hadde observert i hjem med psykiske og rusrelaterte utfordringer. Jeg ville egentlig bare gråte over hele situasjonen, men jeg bet tennene sammen og begynte å rydde. I etterkant har jeg forståelse for at Aleksander ble sint på meg fordi at jeg blandet meg inn i hans liv, og han nektet meg å rydde. Han kjeftet på meg og sa at nå måtte han få lov å leve sitt eget liv uten at jeg hele tiden blandet meg inn. Han kommanderte meg ut. Jeg sa at jeg ville komme tilbake om få dager fordi jeg var glad i han, og fordi han betydde mye for meg. Om han ikke hadde ryddet til neste gang jeg kom ville jeg ta tak og ordne opp, uansett hva han sa.

Et par dager senere, og uten at Aleksander svarte mobilen, kjørte jeg på ny til hybelleiligheten. Det ble en repetisjon av besøket forrige gang. Som regel satt Aleksander og spilte på dataen utover kvelden og natten, og sovnet gjerne ikke før utpå morgenkvisten eller på formiddagen. Han lå bak dataen og sov også denne gangen. Akkurat som ved forrige besøk så krøp jeg inn gjennom stuevinduet. Denne gangen hadde jeg flere søppelsekker med meg, i tilfelle hybelleiligheten fortsatt var som en slagmark å regne. Noe den var. Det var søppel, matrester, skitne kopper, fat, bestikk, klær og alt mulig på gulvet i stuen. Midt i alt kaoset og rotet lå han og sov.

Denne dag fikk vi et mye hyggeligere samvær, enn et par dager tidligere. Jeg fikk på ny uttrykt min oppriktige bekymring, og denne gangen valgte han å åpne opp og snakke om sin livssituasjon. Han fortalte fra sine negative tanker hvor han prate seg selv ned og ikke så lyspunkt lengre. Han fortalte at han nå faktisk hadde begynt å tenke på å avslutte sitt eget liv. Han ville ikke leve mer på denne måten. Han hadde liten tro på seg selv, og så mørkt på det meste. Han hadde heller ikke tro på at lærlingeplassen ville ordne opp slik at han kunne få avsluttende papirer på sin utdannelse. Han sa at

tankene om å avslutte eget liv hadde begynt å kverne mer og mer. Etter denne såre og smertefulle samtale ble vi enig om at jeg fikk lov å hjelpe til med å rydde i hybelleiligheten. Aleksander bidro like fullt som meg, og sammen ryddet vi, kastet søppel, vasket og støvsuget. Vi bestemte at leieavtalen hans skulle sies opp, og at han skulle flytte hjem til familiehjemmet umiddelbart. Aleksander motsa ikke dette, og flyttet da hjem igjen.

Aleksander har alltid vært en spe og tynn gutt med lite fett på kroppen. De siste månedene hadde han skrumpet inn slik at han stort sett bare var skinn og bein. Til og med det tykke håret hans var blitt tynnere, og han så utmagret og syk ut. Heldigvis har Aleksander aldri benyttet seg av rusmidler annet enn snus og noe festdrikking. Han levde mye på rusen som dopamin utløser ved å flykte inn i tv-spill og en virtuell verden. Han orket ikke lage seg mat annet en enkel pizza og micromat. Dette var en livsstil som gav Aleksander synlig dårlig helse både mentalt, fysisk og emosjonelt. Aleksander hadde gått inn i en depressiv periode der han nesten ikke spiste, ikke dusjet eller tok vare på egen helse og kropp på noen måter. Han så ikke mening i noe lengre, og følte seg som en byrde for samfunnet med sin skrantende helse. Han hadde derfor kuttet ut alt, rømt inn i spille-verden og hele hans livstilværelse smuldret bort.

Etter at vi hadde fått Aleksander tilbake i barndomshjemmet var første steg å mate og fete opp den magre gutten. Han minnet meg om de sultrammede, tynne barna vi ser på tv fra Afrika der bena hans tydelig vistes under den gråhvitaktige huden hans. Aleksander har alltid hatt høy forbrenning og god appetitt til tross for at kroppen hans ikke har speilet det samme matinntaket han har inntatt. Neste steg var å hjelpe til slik at Aleksander kunne få seg jobb. Vi fikk etter kort tid napp på en større fiskebåt der Aleksander fikk gå inn i tre ukers turnus. Dette var en stor glede for han. Dessverre ble denne gleden kortvarig. Aleksanders helse var blitt kraftig redusert og etter et par uker om bord i båten ble Aleksander beordret hjem. Rygg og ben-smertene hadde økt voldsomt etter at han begynte å jobbe fysisk. Aleksander gjorde alt han kunne får å stagnere smertene med smertestillende og sterk vilje. Da han etter hvert begynte å besvime i smerter, ble han til slutt tvunget ut fra jobben. Dette nederlaget ble en ny stor skuffelse. Han hadde virkelig bitt tennene sammen for å holde ut smertene på båten. Da kroppen ikke klarte de fysiske belastningene, responderte kroppen med å besvime under arbeidstjeneste.

Det var nesten slik at uansett hvilke veier Aleksander valgte, så skulle smerter og prøvelser være medvandrere. Aleksander var nå blitt 19 år og jeg oppmuntret han til å ta sertifikat. Vi begynte å øvelseskjøre hyppig og han leste teori for å bestå den teoretiske eksamen med oppkjøring. Han var dyktig til å kjøre bil. Aleksander hadde møtt mye motstand i forhold til skole og teoretiske fag og hadde nesten helt mistet troen på seg selv med tanke på å mestre teoretisk oppkjøring. Han tok den ene etter den andre teoriprøven, og strøk gang etter gang. Til slutt lot han teorieksamen vente, fordi det ble nederlag på nederlag.

Etter en del prøving og feiling i arbeidslivet hjalp Aleksanders bonuspappa Sten Magne med å ordne han en vikar jobb i en avfallshåndterings bedrift. Han fikk være hjelpe-mann på større kjøretøy som hentet inn avfall både privat og hos bedrifter. I denne jobben trivdes Aleksander godt. Det kollegiale felleskapet var positiv, og han elsket å være i bevegelse og hjelpe til for å tilrettelegge for å få avfallsdunkene tømt. Han ble godt likt av sine arbeidskollegaer og fikk arbeidsvakter stort sett daglig i en lengre periode. Den fantastiske gutten blomstret og fikk sitt gode humør og vesen tilbake. Vi var alle utrolig glad på hans vegne. Det var stor endring i Aleksander fra hans utfordrende negative sinnstilstand til den oppblomstringen han hadde med å mestre og trives i jobben. Livet smilte for første gang på lenge.

På en av sine arbeidsvakter ble Aleksander med sin arbeidskollega til Biltilsynet for å fikse noen papirer. Impulsivt fikk Aleksander mulighet til å ta den teoretiske bilkjører prøven. Uten å ha bygget opp tankefeller i forkant med negative bekymringstanker og forventninger fra andre i forhold til prøven, ble dette en spontan mulighet som åpnet seg. Han besto prøve med glans og nesten uten feil. Han var i en god flyt i livet og trivdes med det han holdt på med, og teorieksamen til bilsertifikat ble

dermed endelig godkjent. De positive opplevelsene og mestringsfølelsen gav virkelig utslag, og er dermed et godt eksempel på hvordan våre ubevisste tanker og følelser ofte styrer utfallet av det vi holder på med. Aleksanders manglende tro på seg selv, og hans ubevisste tanker hadde bidratt til at han flere ganger hadde skapte et usikkerhetsfelt på eksamen. Følelsene vil alltid påvirker vår skapelse. Det ubevisste sinnet og følelsene vil som regel overkjører det bevisste sinnet. Aleksander ønsket med sitt bevisste sinn å bestå teorieksamen, mens det ubevisste sinnets «utilstrekkelighetsbekymringer» påvirket hans resultater.

Høsten 2014, etter å ha bodd et par år sammen med familien ønsket Aleksander på ny å flytte for seg selv. Flere av hans kompiser hadde flyttet i kollektiv og i andre felleskap og nå var det en åpning for å leie et rom sammen med fire andre bekjente i et stort hus. Aleksander flyttet cirka 8 km fra familiehjemmet, nært butikk og buss-stopp og med hyggelige kompiser som nye samboere.

Høsten 2014 startet positiv. Han fortsatte som vikar i avfallshåndterings bedriften og trivdes med å bo sammen med kompiser. Aleksander brukte fortsatt en del tid bak pc og hadde mange spille-venner fra hele verden. Det var både jenter og gutter som deltok, og mulighetene var der døgnet rundt for alle som hadde internettilgang. En av de nye nettbaserte vennene til Aleksander var en jente han ofte spilte sammen med. De ble godt kjent gjennom spill og andre programmer. Deres forhold utviklet seg og de ble kjærester på nett. De hadde daglige samtaler med hverandre og delte utfordringer og gleder. De snakket om en felles fremtid på Maryland, ved østkysten av USA.

Når det nærmet seg juletider i 2014 var det nedskjæringer på Aleksanders arbeidsplass og han fikk ikke tilbud om vikarjobb som tidligere. Det ble en lengre periode med ingen tilbud om arbeidsvakter. Nok en gang fikk han en periode preget av usikkerhet og en nedadgående spiral med søvnproblemer og mye tv-spilling. Han begynte sakte, men sikkert å havne inn i de samme gamle og negative mønstrene han hadde vært i tidligere.

Kjæresten hans var en stor støtte i denne perioden, og Aleksander klarte å dele litt av sine utfordringer med henne. Hun merket at han ble mer nedstemt og gjorde det hun kunne for å oppmuntre han og sende han hyggelige beskjeder. Men langdistanse forhold har sine utfordringer, og hun møtte en annen gutt. Hun var ærlig og modig nok til å dele dette med Aleksander og sa at det var best at forholdet deres ble avsluttet. Aleksander tok dette tungt. Kjæresten var det største og kanskje eneste lyspunktet i hans liv i en epoke som opplevdes vanskelig. Når deres hyppige nettforhold tok slutt ble resultatet at Aleksander gikk enda dypere inn i sitt eget mørke. Han var så langt nede av kjærlighetssorg og fortvilelse at han takket nei til å få vikarvakter. Spiralen var begynt å gå nedover for alvor.

I mai 2015 en av gangene når Aleksander var på besøk hjemme hos oss, fikk vi prate litt uten forstyrrelser fra andre familiemedlemmer. Vi pratet på et dypt plan og Aleksander åpnet opp for noen av sine dystre tanker. Han fortalte ikke at kjæresten hadde gjort det slutt, trolig fordi alt som hadde med kjæresten å gjøre ville han ha for seg selv. Han fortalte fra sine tanker og sin tro på fremtiden som negativ, smertefull og vanskelig. Han delte at han ikke hadde noe håp lenger. Han hadde ikke tro på at han noen gang skulle få bukt med smertene i kroppen sin og han hadde ingen tro på seg selv lengre. Under denne samtalen tok jeg til tårene for det gjorde oppriktig vondt å høre Aleksander dele enormt kritiske og selvdestruktive tanker om seg selv og verden.

Jeg oppmuntret så godt jeg kunne, og sa at tanker og følelser kan endres og at det finnes mange behandlinger som kan prøves for å finne lindring på kropps-smerter. Aleksander var ikke enig med meg. Han mente vi hadde forsøkt alt. Han var meget sort-hvit i sin tankegang, og hadde en klar og tydelig oppfatning av at det aldri kom til å ordne seg for han. Han så likhetstegnene med tankene og følelsene som var nå, med slik det hadde vært tidligere, og han trodde ikke det noen gang kom til å endre seg. Det ble en dyp, trist og emosjonell samtale hvor jeg gråt og ba om å få hjelpe han, slik at vi sammen kunne finne løsninger på hans utfordringer.

Men Aleksander nektet å lytte til mine trøstende råd og ville ikke ha min hjelp. Han sa at det ikke kunne være slik at jeg alltid skulle ordne ut og hjelpe til hver gang han hadde problemer. Han ønsket å fikse opp i sitt eget liv. Han mente at han var voksen og ba meg være så snill å la han få mestre dette på egen hånd. Han trengte å ordne livet selv, og ville ikke være en person som hele tiden fikk hjelp fra mamma når livet buttet imot. Jeg var enig i noen av hans refleksjon rundt ønsket om å klare seg selv, samtidig som jeg ønsket å hjelpe med å få sette opp noen behandlingstimer for hans fysiske smerter, samt ordne møter med NAV[6] og opplæringskontoret. Jeg ønsket å hjelpe med å få gjennomført lærlingetiden og få fagbrev, samtidig som han kunne få økonomisk hjelp fra NAV. Han avviste alle mine forslag, og opprettholdt sitt ønske om å få orden opp på egen måte. Han skulle selv ta tak, og oppsøke det som ble rett for han.

I denne perioden var jeg ukentlig innom Aleksanders leilighet for å snakke med han og høre hvordan det gikk. Ved de fleste besøkene hadde han nettopp sovnet og ønsket ikke å prate med meg. En av gangene tok jeg pc-en hans mens han sov, for at han skulle endre fokus til deltakelse i den virkelige verden. Dette ble ikke godt mottatt, og han ble sint og ba meg la være å komme på besøk. Aleksander var havnet i et nytt mørke. Både Sten Magne og jeg var jevnlig innom for å oppmuntre og hjelpe han i rett retning. Han lånte bilen vår i perioder hvor det så ut som det gikk bra med han. I stilhet hadde han bestemt seg for hva han ønsket for fremtiden sin. Han hadde funnet en måte å møte alle sine bekymringer på. I siste halvdel av juni realiserte han sin framtidsplan.

Aleksander var på besøk hos oss flere ganger denne forsommeren, og hadde gode, hyggelige samtaler med oss alle. Fredag 26.juni hadde jeg invitert til familieselskap og bursdagsfeiring av Aleksander og hans syv år yngre søster. De har bursdag 1. og 4. juli og vi pleide å slå sammen selskapene. Bursdagsfeiringen ble slik den pleide med kaker, snitter, kaffe og besøk fra nærmeste familie. Likevel ble det en uvanlig hendelse denne fredagen. Når gjestene satt i stuen og koset seg, fikk vi litt alenetid sammen på kjøkkenet. Aleksander var i godt humør og var imøtekommende på alle måter. Jeg spurte pent om jeg kunne få være så snill å komme å hente han neste uke slik at vi kunne få til møte med NAV og opplæringskontoret. Til min store overraskelse var Aleksander meget positiv og sa at det hadde vært hyggelig. Samtalen vår forløp på fortreffelig vis, med mye klemming og god stemning. Like fullt satt jeg igjen med en noe paradoksal følelse, for jeg var både kjempeglad for den kontakten vi hadde, samtidig som tanken om at det lå noe mer bak Aleksanders velvillighet murret i meg. Dessverre utforsket jeg det ikke noe mer, for jeg var overlykkelig over at Aleksander nå tillot meg å hjelpe han slik at vi kunne sette rett kurs i forhold til hans helse og fremtid. Jeg har mang en gang trukket denne samtalen frem fra hukommelsen, prøvd å analysere for å finne ut hvorfor jeg ikke evnet å se det åpenbare og det som lå bak ordene.

Den påfølgende dagen hadde Aleksander og kollektivvennene invitert til fest. Denne festen var også lillebror invitert med, og de hadde hatt det veldig hyggelig og festet til langt på natt. Festdeltakerne var ungdommer i tidlig 20-årene og de spilte kortspill spiste god mat og drakk alkohol til maten. Min tolking av de siste dager i juni er at disse var en bevisst strategi fra Aleksander i forhold til det han hadde planlagt. Han hadde flere fine møter og stunder med alle familiemedlemmer og mange av sine venner. Vi forstod ikke da at dette var en del av hans plan. Han ønsket å ha gode stunder og minner med alle før hans ønske for fremtiden satte inn. Man kan jo bare spekulere i hans tanker og følelser de siste dagene før han valgte å ta sitt liv. Jeg tror han bevisst valgte å styre unna datoen den 1.juli da hans lillesøster hadde bursdag. Jeg tror at han også bevisst valgte å gjennomføre sin plan før han selv fylte 22 år den 4.juli. Han ønsket ikke noe ekstra oppmerksomhet rundt sin fødselsdag. Han hadde fått tatt farvel med alle sine nære på en positiv og hyggelig måte. En manipulerende og utspekulerende måte kan man kanskje si. Likevel var det hans valg. Hans tanker, opplevelser, erfaringer og følelser hadde vist mye motstand og mye smerte og hans løsning var å ende sitt liv med det han mente var det beste for alle. Det var hans valg alene.

[6] NAV er forkortning på *Ny Arbeids- og Velferdsforvaltning*.

Aleksander mente oppriktig at hans eget liv var en byrde for andre. Han ville klare sitt liv på egen hånd, men klarte det ikke. Han var lei av å få hjelp fra andre, og at andre skulle gripe inn når motgangene møtte han. Han hadde fjernet seg selv mer og mer fra positive tanker og følelser, og når han hadde bestemt seg for å gjennomføre sin egen død, kunne han møte oss andre på en positiv måte. Han gjorde det som en avslutning på det som hadde vært. Han ønsket ikke å kjempe mer og han ville ha lettelse fra den indre smerten og håpløsheten han opplevde. Han bar mange tanker og følelser inne i seg, tanker han ikke ville dele med andre. Selv ikke jeg som hadde stått nært han i alt og ett. Kjærlighetssorgen han hadde overfor ekskjæreste viste noe av dybden i hans sorg, tap og savn. Det siste han gjorde før han tok sitt eget liv var å sende ekskjæresten en melding. "*I love you*". Dette skulle være de siste ordene Aleksander uttrykte.

Etter beskjeden var sendt klargjorde han lissen fra snowboardskoene sine og tvinnet disse rund halsen på seg selv. Klesskapet hadde han tømt for klær, og han surret så lissen på toppen av skapet for feste. Han krummet knærne og løftet føttene fra underlaget. På den måten ble hele hans kroppsvekt båret av hals og nakke. I det livet begynte å slippe taket hadde Aleksanders føtter fått en del rykkinger, og bakveggen i skapet ble sparket ut. Min nydelige sønn, som jeg elsket over alt på jord, som jeg hadde båret i mitt liv, som jeg hadde fulgt gjennom sorger og smerter, gleder og latter, endte sine dager alene og for egen makt, når livet egentlig skulle ligget foran han.

I ettertid er jeg blitt fortalt at det krever enorm viljestyrke for å klare å ta livet sitt, spesielt på den måten Aleksander gjorde det på. Hans planer og negative tanker ble en realitet. Han lyktes i å utføre sin siste selvvalgte gjerning her på jorden.

I en søskenflokk vil det alltid være noen som går bedre overens med hverandre enn andre. Aleksander hadde gode relasjoner til alle sine søsken, men det nærmeste og tetteste forholdet hadde han til sin yngste bror. De trivdes i hverandres selskap og hadde flere like interesser, og jeg vil betegne søskenforholdet som spesielt nært. Aleksanders valg om å avslutte livet var utrolig smertefullt for hans venner og familien, men det var lillebroren som i ettertid skulle ha de tyngste stundene.

Det siste året i Aleksanders liv hørte han mye på en sang. Denne sangen spilte han når han var sammen med sin bror, den heter «*Far from home*», og er skrevet av heavy metal-bandet Five Finger Death Punch. Å lytte til musikk og tekster forteller oss ofte mye om hvor våre tanker og hvilken tilstand vi er på i gitte periode. Når vi senere arrangerte begravelsen, var dette en sang som ble spilt i kirkerommet. I tillegg spilte vi to andre sanger som jeg selv valgte ut, sangene «*Det fine vi hadde sammen*» av DDE og «*See you again*» av Wiz Kharlifa og Charlie Puth.

Teksten til sangen «*Far from home*» har fått meg til å gråte dypt og smertefullt mange ganger. Når jeg virkelig tok denne teksten inn i mitt hjerte og sinn smerter det så voldsomt at det var som om beina forsvant under meg. At Aleksander kjente seg igjen i teksten til «*Far from home*» er jeg ikke i tvil om:

Another day is this carnival of souls
Another night ends, and as quickly as it goes
The memories are shadows ink on the page
And I can´t seem to find my way home
And it´s almost like your heavens trying everything
Your heavens trying everything to keep me out

All the places I've been and things I've seen
A million stories that made up a million shattered dreams
The faces of people I'll never see again
And i can´t seem to find my way home

Cause it´s almost like your heaven´s trying everything
To break me down
Cause it´s almost like your heavens´ trying everything
To keep me out

Five Finger Death Punch.

Dagen da verden vår raste sammen

Torsdag 2. juli 2015 vil for alltid være brent inn i våre kropper og sjeler. 2. juli 2015 var den dagen Aleksander tok sine siste åndedrag og døde for egen hånd. Denne dagen hadde mine to døtre og jeg jentedag på kjøpesenteret Jekta, der vi koset oss med kafétur og shopping. Da klokken nærmet seg seks på ettermiddagen, satte vi kursen hjemover, nå med en ekstra passasjer i og med at min ene datter ville ha venninne på besøk. Idet vi passerer bydelen Storelva, som ligger en kilometer fra Aleksanders leilighet, blir vi forbipassert av politi og ambulanse i full utrykning. Det var liten trafikk til å være på dette tidspunktet og vi ble liggende nokså tett opp til blålysetatene. Vi oppdaget at begge utrykningsbilene hadde stanset rett nedenfor boligen til Aleksander, og når vi nærmet oss, så vi at disse faktisk stod i innkjørselen hans. Umiddelbart fikk jeg krampelignende smerter i mageregionen og brystet, jeg bleknet totalt og opplevde det som jeg i ren alarmberedskap gikk inn i min egen boble. Jeg ba innstendig om at dette ikke måtte gjelde Aleksander, samtidig som alle nerver i kroppen fortalte at dette faktisk gjaldt han. Jeg så hjelpepersonell og politi gå opp trappen og inn i huset, og uansett hva som foregikk så visste jeg at det som ville møte meg ikke kunne være bra. Det var ledig plass i innkjørselen, jeg fikk parkert, og mobiliserte all indre energi som fantes i meg. Samtidig hadde jeg også stor besluttsomhet; Nåde den som forsøkte å stanse meg fra å komme inn i huset, for min motstand ville bli fundamental. Jeg var helt oppsatt på at jeg skulle inn i huset, og jeg skulle finne ut om Aleksander var der.

Jeg gikk opp trappen til hoveddøren som stod åpen og fulgte entreen videre opp til neste etasje, til stuen. Da var jeg få sekunder etter utrykkingspersonalet. Selv om de trolig måtte ha hørt meg, var det ingen som stoppet meg på tur inn. Blikket mitt var ekstremt fokusert og jeg tolket alt det jeg så. I stuen satt tre av Aleksanders kompiser tett inntil hjørneveggen med knærne oppunder seg, gråtkvalt og trist. Jeg så også flere av hjelpepersonalet, men fokuset var ikke rettet mot dem. Alt jeg brydde meg om var å finne Aleksander, og blikket flakket nærmest frenetisk rundt i rommet. Da hjelpepersonalet snudde seg mot meg spørrende, møtte jeg de med spørsmålet «*Hvor er Aleksander*?» Jeg fikk ikke noe svar og spurte på nytt. Da var det en mann som svarte «*Det er for sent, Aleksander er død*». Min umiddelbare reaksjon var at jeg blånektet, og sa «*Nei det er ikke for sent, gjør alt dere kan, det er ikke for sent*». Mannen gjentok på nytt det han hadde sagt «*Jo det er for sent, Aleksander er død*». Jeg ropte ut «*NEI, NEI, det er ikke for sent, gjør alt dere kan*». Samtidig som jeg sa dette begynte jeg å ta inn over meg hva hjelpepersonalet gjentok til meg flere ganger. De sa at Aleksander var død, og at det var for sent. Jeg fortsatte å nekte på dette da det ikke var mulighet for meg å ta innover meg sannheten. Til slutt kastet jeg meg ned på stuegulvet, på mine knær og hender, cirka en meter fra inngangen til stuen. Jeg hylte og skrek høylyd alt jeg hadde av sinne, frustrasjon, sjokk og sorg. Jeg slo og sparket i gulvet og hylte med alt jeg hadde av stemme og kraft. Alt kom ut i fortvilende ropinger og frustrasjon. Jeg slo, sparket, slo og sparket i gulvet som jeg aldri før i hele mitt liv har gjort. Jeg ble nesten redd meg selv og alt som kom ut av sinne, sorg, frustrasjon og fortvilelse.

Samtidig hadde min eldste datter som satt i bilen forsiktig nærmet seg huset. Hun hørte hylene og all støyet jeg laget fra stuen, og ble stående i yttergangen og kom ikke inn i stuen mens jeg hylte av full hals. Hun ante mistanke når hennes mor hylte verre enn hun noen gang hadde hørt. Når stemmen min

begynte å spakne, og lydnivået dempet seg noe, kom min datter inn. Hun kom bort til meg og vi tok rundt hverandre og gråt sammen. Vi bare gråt og gråt og gråt. Og mens vi gråt begynte tankene å hente meg inn igjen, og spørsmålet om hvor Aleksander var ble mitt fokus. Jeg så ikke Aleksander noen plass. Det eneste jeg hadde sett i alt dette var flere hjelpepersonell og tre av hans kompiser som satt med hodet framoverbøyd mellom knærne sine. Når min datter og jeg gråt sammen rettet jeg meg mot en av hjelpepersonell og spurte «*Hvor er Aleksander*?». Da pekte en av hjelpepersonalene i motsatt hjørne av der kompisene satt på gulvet. Der stod en sofa. I den sofaen lå en fantastisk flott mann med et pledd over seg. Det så ut som denne nydelige mannen lå og sov fredfullt og rolig.

Den unge mannen på sofaen var min fantastiske førstefødte sønn. De hadde ballet et stort ullpledd over han, slik at kun hodet hans var synlig. Min datter og jeg gikk bort til Aleksander. Han var utrolig nydelig der han lå. Slik de hadde lagt Aleksander kunne man ikke se at han var død. Det så ut som han lå og sov fredelig på sofaen. Da jeg tok på kinnet til Aleksander og la den andre hånden min over Aleksanders hånd var han kald. Hele huden og kroppen hans var kjølig. Jeg brydde meg ikke om temperaturen på kroppen hans. Jeg bare holdt den ene hånden på kinnet hans og den andre hånden over hans hånd. Jeg satte meg i sofaen ved siden av Aleksander mens jeg bare holdt han og tok han inn i mitt hjerte og sinn.

Når jeg var i min egen lille verden med sorg og savn over Aleksander fikk jeg til stadighet spørsmål fra hjelpepersonene. De ville vite hvilket begravelsesbyrå de skulle ringe. Jeg klarte ikke å forholde meg til annet en min egen sorg og krise, og unnlot å svare dem. Da de ikke gav seg og fortsatte med dette spørsmålet sa jeg at det måtte de finne ut av selv. Jeg klarte ikke å ta stilling til spørsmål om praktiske oppgaver på dette tidspunktet. Jeg oppfattet at det ene hjelpepersonalet ble på grensen til ufin med sitt gjentatte mas. Jeg klarte simpelthen ikke å forholde meg til det. Og helsepersonalet nektet å godta at jeg ikke klarte å svare. Kan det være uttrykk for avmakt og manglende forståelse for mennesker i krise og sjokk når hjelpepersonale vil tvinge gjennom sin fastsatte agenda og spørsmål? Jeg tror det kan være uvitenhet, eller kanskje redsel.

Da jeg hadde sittet i sofaen med Aleksander en stund lettet jeg på pleddet han hadde over seg. Han hadde alle sine klær på seg under pleddet. Sine hverdagsklær med bukse, genser og ullsokker på føttene. Klær jeg hadde kjøpt til han. Jeg la merke til det dype merket han hadde rundt halsen sin, fra tauet som hadde spist seg et stykke innover i huden hans rund halsen på venstre side. Jeg erindrer at jeg var rystet over at det var mulig å henge seg ved hjelp av snowboardlisser og et klesskap.

I ettertid inspiserte vi Aleksanders pc logg og fant ut at han hadde googlet måter å ta sitt eget liv på, og han hadde planlagt dette en stund. Vi fant et tau som hang ut av soveroms vinduet hans, og som viste at han hadde syslet med ulike strategier for å avslutte sitt liv.

Aleksander ble funnet kort tid etter at han hadde hengt seg. Kun en time hadde han vært død når han ble funnet av sin kamerat som bodde på soverommet ved siden av. Kameraten fant ikke krydder-bøssene på kjøkkenet og gikk derfor inn på Aleksanders rom for å lete etter disse. Han oppdaget ikke med det samme at Aleksander hang i klesskapet. Kompisen gikk først forbi det åpne klesskapet med Aleksander hengende i. Først når han returnerte fra skrivepulten til Aleksander i andre enden av rommet og skulle gå ut oppdaget han at Aleksander hang livløs i skapet. Da hylte han ut slik at annen kompis kom springende til.

I sengen til Aleksander lå en skrivebok. I denne skriveboken hadde han skrevet en og en halv linje før han tok sitt eget liv. Disse linjene var; «***Det her er for mitt og alle sitt eget beste. Det siste året*»**. Dette var det siste Aleksander skrev i boken sin.

Aleksander hadde også skrevet en tekst på en annen side i skriveboken. Det er usikkert om han skrev ordene samme dag han avsluttet livet sitt, eller få dager før.
Teksten han da skrev var skrevet på amerikansk;

"What do you do on the last day of your life?
I have no idea. No idea at all.
Ment to happend.
The bouze and the msag on the same day.
Why does things like this happen?
This is it.
Let´s hope it ends quickly.
The last day of my life.
I am pathetic Why is it so hard."

Etter en drøy time ønsket hjelpepersonalet og fullføre sin jobb slik at Aleksander kunne bli hentet og kjørt på Universitetssykehuset i Tromsø. Jeg og min datter gikk da ned til bilen der lillesøster og venninne satt og ventet på oss. I mellomtiden hadde min eldste datter vært i bilen og informert om hva som var skjedd, og at de ikke kunne komme inn i huset. Hun ringte Sten Magne og fortalte han hva som var skjedd.

Jeg satt meg i bilen og kjørte hjem nærmest fullstendig utilgjengelig for omverdenen. Da vi kom hjem ti minutter senere var det flere av yngste datters venner som spurte om hun ville være sammen med dem. Den katastrofale nyheten hadde allerede nådd hjembygda vår på de ti minutter vi brukte på hjemveien. Digitale medier gjør slik at hendelser sprer seg meget fort. Vi benektet ingenting. Vi bekreftet at det var tilfelle, men ønsket ikke å uttale oss noe mer på gitte tidspunkt. Vi hadde mer enn nok med oss selv. Vi varslet den nærmeste familie, og Sten Magne var på tur hjem fra arbeidsoppdrag.

Det ble gråt, rystelse og sjokkbølger som dominerte den nærmeste tiden. Ingen av oss sov det første døgnet. Vi var helt oppløst i sorg og fortvilelse. Vi valgte likevel å mobilisere oss, slik at vi alle dro til Universitetssykehuset og møtte Aleksander for siste gang før han skulle gravlegges. Han lå på kjølerommet og ble nå lagt fram på en benk i sykehuskatedralen. Jeg hadde anbefalt søsknene og ta en siste farvel med Aleksander slik at vi kunne se den flotte gutten en siste gang før vi aldri ville se han fysisk igjen. Da Aleksander lå død i sofaen dagen før var han så naturlig og fin at det å ta farvel med han i denne naturlige tilstanden tenkte jeg var bra for oss alle. Alle søsknene til Aleksander ønsket selv å se han en siste gang. Jeg ble derimot litt overrasket over hvor stor forandring den ene natten på sykehuset hadde medført. Han var blitt mer blå i ansiktet og hadde et litt kunstig drag i fjeset. Sykehuspersonalet hadde teipet over såret rund halsen hans slik at det ikke skulle være støtende for noen. Han lå fin og pyntet på benken midt i rommet. Vi foreldre og søsken opplevde alle at det var godt å få ta et aller siste farvel med han i stillhet.

Etter oppholdet i sykehuskatedralen dro hele familien til begravelsesbyrået der vi fikk bekreftet at han skulle begraves fredag den 10 juli. Vi måtte da ta stilling til valg av kiste og mye annet som skulle organiseres med tanke på begravelsesdagen. På en måte var det litt godt å tenke praktisk. Jeg fikk noen timers avbrekk fra konstant sorg og nedstemthet, når jeg måtte ta stilling til flere valg og tilrettelegginger for begravelsen. Sorgen vi alle hadde og alle tankene og følelsene våre var alt annet en lyse. Alt var uvirkelig. Som et vondt mareritt vi ikke våknet opp fra.

Etter et par søvnløse netter og den omsluttende følelsen av tungt savn, tap og sorg, bestemte jeg meg for å gjøre et bevisst skifte i min sinnstilstand. Jeg skulle løfte meg slik at jeg i større grad kunne fungere litt normalt, både for meg selv og familien. Jeg gikk inn på badet like over kl.11.30 denne lørdag morgen 4.juli med agendaen å ta en lenger dusj der jeg skulle vaske av meg den tyngste og tunge sorgen. I det samme øyeblikket jeg lukker dusjdøren ble jeg omgitt av Aleksander på alle måter. Jeg følte han, kjente energien hans, luktet han, snakket med han og tok han inn som om han sto rett fremfor meg. Jeg så han ikke fysisk, men alle andre sanser tok han inn. Den første impulsive reaksjonen min når jeg møtte Aleksander var å rope ut «*Aleksander jeg er naken*». Spontant går det opp for meg at han ikke fysisk er tilstede selv om jeg i et mikrosekund reagerte som om han faktisk sto framfor meg med hud og hår. Før vi begynte å telepatere sammen ble jeg fylt av absolutt alle følelser på en og

samme tid. Det var enormt overveldende og intens. Det var så mye kjærlighet, nærvær, støtte, glede, sorg, tap, tristhet, ensomhet, savn og alt av følelser. Jeg falt ned i dusjen og lå der og tok inn alle følelsene mens jeg summet meg og begynte deretter å kommunisere telepatisk med min kjære Aleksander. Jeg kjente han, følte han, luktet han, sanset han, hørte han og var hundre prosent tilstede i det han kommuniserte og formidlet. Jeg så han ikke med mine fysiske øyner selv om alle de andre sansene responderte på lik linje som andre fysiske møter. Vi hadde en to-veis kommunikasjon slik mennesker har med hverandre når vi er fullt tilstede i hverandres relasjon. Samtalen vår var omtrent som følgende;

- **Aleksander***; Mamma, du må vite at det var dette jeg virkelig ville. Jeg ville forlate livet, det ble for vanskelig for meg.*

- **Meg***; Jeg skjønner at du hadde det tungt, og jeg sa flere gang til deg at jeg ønsket å hjelpe deg og jeg vet at vi kunne finne løsninger på de utfordringene du hadde.*

- **Aleksander***; Mamma du har hjulpet meg mye. I alle år har du hjulpet meg på alle måter som er mulig, men jeg orket ikke mer. Det ble for mye. For mye smerte*

- **Meg***; Aleksander jeg er så inderlig glad i deg, og det gjør så smertelig vond at du ikke er her. Jeg ville gjerne hjulpet deg mer, hvorfor kunne du ikke motta min hjelp?*

- **Aleksander***; Mamma det er dette jeg vil. Vær så snill å aksepter at dette var mitt ønske, og forstå at jeg har det bra nå. Du leste de linjene jeg skrev på blokken. Det siste året var meget tungt for meg.*

- **Meg***; Aleksander jeg hører hva du sier, og det er så ufattelig vondt at du ikke er her mer. Du er en plass der jeg ikke kan nå deg når jeg vil, og der jeg ikke kan ta på deg og være deg nær og gi deg en klem.*

- **Aleksander***; Mamma, du vet at jeg alltid har sagt at jeg har ønsket å være der for deg. Nå er det min tur å være der for deg, slik du har vært der for meg i alle år.*

En enorm kjærlighetsfølelse og bekreftelse fylte hele meg, samtidig som et stort tap, tristhet og sorg var innblandet i det hele.

- **Meg***; Jeg vil mye heller at du skulle vært i livet her sammen med meg. Jeg trenger ikke din støtte fra den andre siden. Jeg trenger deg her i fysisk liv. Det er så ubeskrivelig vondt at du ikke er her mer.*

- **Aleksander***; Mamma, jeg vet din visjon og din retning i livet. Og den retningen ønsker jeg å støtte deg på. Det er det jeg ønsker, og det sa jeg til deg flere ganger. Jeg ønsket å være der for deg, og den tid kom aldri for meg mens jeg levde livet på jorden.*

- **Meg***; Jeg er utrolig takknemlig for at du vil støtte meg og være med meg på min vei, men det er så utrolig smertefullt og ta inn, og jeg legger merke til at vi prater fra to ulike dimensjoner. Den smerten jeg nå er i er ubeskrivelig vond. Jeg vil ikke ha dette tapet av deg. Jeg er uendelig glad i deg Aleksander.*

- **Aleksander*; Mamma, jeg er glad i deg også, og min tid på jorden var over nå. Det var mitt valg og mitt ønske. Jeg har det bedre nå og jeg kommer til å være med din side og følge deg. Jeg vet nå at mye av det du sa stemmer, selv om jeg ikke ville tro på dette når jeg levde på jorden. Jeg klarte ikke å se noe annet en én smertefull verden.***

- **Meg*; Jeg viste at du ville komme gjennom en eller annen gang Aleksander, men jeg hadde aldri trodd at det kunne gå så kort tid. Det er jo bare 1,5 døgn siden du gikk over. Det er helt utrolig at det kan gå så kort tid fra du gikk over og til du nå har tatt kontakt. Tusen hjertelig takk Aleksander. Det betyr enormt mye for meg.***

- **Aleksander*; Jeg er med deg for alltid, husk det mamma.***

Etter samtalen lå jeg nede i dusjhjørnet og prøvde å fordøye og ta inn det som nettopp hadde foregått. Hva var det jeg hadde opplevd med alle mine sanser, med nærværet og den dype samtalen jeg hadde med Aleksander. Jeg tok den inn og lot det bare være en stund i meg mens jeg gråt strie strømmer tårer av takknemlighet over å ha kjent det fantastiske nærværet. Jeg huske at jeg spurte meg selv, er dette en drøm eller er det begynt å rable for meg. I kapittel 21:34 utdypes telepati.

Etter at jeg hadde tatt inn hendelsen og hodet mitt begynte å koble til for å forstå, kom det mange kritiske tanker som gjorde sitt for å prate meg bort, som et forsvar om at dette egentlig ikke var reelt. For meg var opplevelsen den mest intense, sterkeste, fineste, tyngste og beste jeg hadde opplevd. Ingen hendelser hadde vært så inngripende som denne. Jeg har opplevd mye, og har mange erfaringer på godt og vondt, men møtet med Aleksander den 4.juli -2015 ble et klimaksøyeblikk.

Omstendighetene rundt meg på tidspunktet for samtalen var komplekse, og det var mye jeg ikke klarte å ta inn av fysiske fakta og andre sammentreff på gitte tidspunkt. Det gikk faktisk to måneder før jeg tok inn at tidspunktet for møtet med Aleksander 4.juli-2015, var nøyaktig samme klokkeslett som han ble født 22 år tidligere. Klokken 11.45. Mulig det ikke betyr noe, selv om det for meg ble en ytterligere bekreftelse på det som skjedde fra et fysisk og jordisk perspektiv.

På daværende tidspunkt tok jeg heller ikke inn over meg at møtet foregikk i dusjen, men i etterkant vet jeg at dusj og vann er et følelseselement. Ser vi tilbake i menneskelig historie og i mange ulike helse-retninger symboliserer vann følelser. Min sønn og jeg har mange fellesheter, der en av de er at vi begge er født i vanntegn. Vi er begge sensitive og følelsespregende mennesker.

Den eksepsjonelle opplevelsen i dusjen gjorde slik at jeg i mye større grad klarte å akseptere hans katastrofale valg. Det kjærlighetsfylte nærværet og den indre sanseopplevelsen av Aleksander og hans budskap ble en enorm støtte og bekreftelse på at jeg for alltid ville bære Aleksander med meg. Jeg kunne ikke fysisk ta på han og omfavne han slik jeg hadde gjort i nærmere 22 år, men jeg kunne kjenne hans nærvær og energi rundt og i meg på en annen måte enn tidligere. Dette gave meg en ny type indre stryke, trygghet og visshet når jeg tillot meg selv å gå gjennom tapet og sorgen. Jeg tillot meg å sørge med hele meg, og gjennomgå det smertefulle tapet. Med jevne mellomrom hadde jeg flere nære sanseopplevelser med Aleksander som støttet og guidet meg på en hjelpsom måte. Aleksander ble på en måte både den som trigget den aller største sorgen og det største tapet jeg noen gang har kjent på, samtidig som han også ble den største støtte og veileder i min prosess. I ressurs 45 finner du en støttende veileder fra *Å bære det uutholdelige* av tap og smerte med å miste våre barn.

Begravelsen

Den 10.juli 2015 ble Aleksander begravet på Henrikvik gravlund, en fredfull kirkegård bare et par kilometer fra barndomshjemmet. Vi hadde en kristen begravelsesseremoni og fulgte dermed den rådende norske tradisjonen. Vanligvis er det presten som avholder en siste tale i kirken, men siden vi ønsket at begravelsen skulle være så personlig og nær som mulig, valgte vi å holde størstedelen av talene selv. Aleksanders bror og søster, hans nærmeste kamerat og jeg holdt taler. Det var en følelsesladet dag for oss alle, samtidig som det ble godt at vi som var Aleksander nærmest kunne dele de siste ord i hans begravelse. Jeg vil her gjengi mitt første og siste avsnitt av talen til Aleksander i begravelsen.

Kjære fantastisk flotte Aleksander

For en uke siden ordnet jeg en mappe med bilder av deg på pcen min, for å klargjøre en bursdagshilsen til deg. Den bursdagshilsen ble ikke slik jeg hadde tenkt, og god ordene om deg på din 22 års dag fikk du dessverre ikke oppleve.
Det valget du tok på torsdag 2.juli virker så uforståelig på oss alle. Du var og ble oppfattet av alle som en positiv, omtenksom, likende, høflig, grei og hjelpsom i alle situasjoner, og hyggelig med alle. Du hadde ingen uvenner, og kom godt overens med alle. Derfor var det også uforståelig at du valgte bort livet.
Når jeg 3.juli var og tok farvel med deg på sykehuset dagen etter din bortgang, husker jeg at jeg tenkte «Det er så bortkastet og meiningsløst at en sånn fantastisk flott ung mann som du, med en kjempefin kropp, et nydelig utseende, ei fantastisk personlighet, intelligent, reflektert, og sånt lunt og godt vesen velger å forlate oss. Hvorfor?» Vi som står igjen har mange gang tenkt. En hvis vi gjorde slik eller slik, eller hvis du hadde valgt det eller det. Vi har mange tanker og situasjoner som svirrer i hodet våres

X
X
X

Nå vet jeg at du har det godt. Nå er alle smertene løftet vekk fra deg. Du er fri for alle jordiske utfordringer og hviler i fred. Jeg vet at du ikke var en troende mann når du levde her på jorden, og jeg tenker at alle har rett til å ha sin tro og oppfatning av verden. Det har også jeg, og den har hjulpet meg i denne ekstremt tunge tiden. Du kontaktet meg to dager etter din bortgang og selv om jeg har hatt kontakt med andre på den andre siden tidligere har jeg aldri i hele mitt liv hatt et så sterkt møte som når du kom igjennom på bursdagen din. Så mye kjærlighet, sorg, fortvilelse og glede på en og samme tid har jeg aldri kjent. Og beskjeden du gav meg vil jeg alltid ha med meg, og den styrker meg masse. Tusen takk for at du er med meg. Jeg skulle aller helst ha sett at du var sammen med meg fysisk på denne jorden, men for meg er det en ekstrem trøst å ha deg med meg i hjertet og sinnet på min videre vei. Du får nå gjøre noe av det du har ønsket i de senere år, å hjelpe meg, og jeg er utrolig takknemlig for at du er med meg. Jeg elske deg og vil for alltid elske deg min kjære fantastiske førstefødte sønn.

I siste avsnitt av talen valgte jeg å dele det sterke og dype møtet jeg hadde med Aleksander halvannet døgn etter hans død. Når jeg skrev talen et par dager på forhånd rådførte jeg meg med en dyktig dame om jeg i talen kunne nevne dette sterke møtet. Hun støttet meg og sa at jeg var fri til å fortelle fra mine opplevelser og hvordan min relasjon til min sønn var. Da denne hendelsen på gitte tidspunkt og i ettertid har vært den aller sterkeste opplevelsen jeg har hatt, ble det autentisk og rett for meg å fortelle slik jeg opplevde det.

Selv om jeg opplevde det som riktig å gjengi samtalen og opplevelsen med Aleksander, var det med en viss ambivalens. For hvordan ville dette bli møtt i en kultur som den vi har i Norge? Både i Norge, Sverige og Danmark, og svært sannsynligvis en rekke andre land, har vi i mange tiår vært preget av

det vi kaller *janteloven*[7]. Forfatteren Aksel Sandemose formulerte janteloven i en psykologisk roman av 1933. Flere generasjoner av våre forfedre har vokst opp med holdninger fra de uskrevne «lovene» som har preget samfunnet og kulturen på ulike måter. Janteloven sier:

1. **Du skal ikke tro at du *er* noe.**
2. **Du skal ikke tro du er like meget som *oss*.**
3. **Du skal ikke tro du er klokere enn *oss*.**
4. **Du skal ikke innbille deg du er bedre enn *oss*.**
5. **Du skal ikke tro du vet mer enn *oss*.**
6. **Du skal ikke tro du er mer enn *oss*.**
7. **Du skal ikke tro at *du* duger til noe.**
8. **Du skal ikke le av *oss*.**
9. **Du skal ikke tro at noen bryr seg om *deg*.**
10. **Du skal ikke tro du kan lære *oss* noe.**

Janteloven har fortsatt gyldighet i samfunnet. Jeg er vokst opp i en familie og i en slekt der janteloven har stått forholdsvis sterkt. Generelt i Norge frem til det 21. århundre har janteloven preget relasjoner mellom mennesker. Mange av oss har tatt til oss sannheter fra janteloven, som er sterkt negativt knyttet til både skam, skyld og fordømmelse. Ofte tenker vi ikke mye på de rådende samfunnsstrukturer, som blir en del av oss i møte med verden. De blir på en måte et indre kompass i sinnet som vi mater oss selv med, og der vi lærer oss å fordømme, tvile, være skeptisk og degradere vår selvverdi. Janteloven er den nordiske varianten av rasisme, som forteller oss hvordan vi må se ut, og hva vi må gjøre/være for å passe inn i samfunnet.

[7] Sandemose hevder at janteloven er en tekst over de uskrevne «lovene» som preger mange skandinaviske småsamfunn.

.

Do not stand at my grave and weep

Billedkunstner Bjørg Thorallsdottir.

Et nytt nærvær med Aleksander

Vi vet at våre liv er nært knyttet til våre foreldre og våre omsorgspersoner. Aleksander og jeg har alltid vært nær hverandre og jeg ser på Aleksanders historie og liv som en del av min historie og liv. I begynnelsen av 2018 fikk jeg et klarsignal om å begynne skriveprosessen av Helsebibelen. Jeg hadde mange klare tanker om fokusområde for boken, og hva jeg ønsket å belyse rundt Aleksanders historie og liv. I februar 2018 reiste jeg til Altea, Spania da jeg ble guidet dit. I Altea ble nærværet til Aleksander forsterket under hele oppholdet og fokuset til boken ble da krystallklar. Dagen før jeg skulle reise hjem fra Altea hadde jeg en ny dyp opplevelse og innsikt som forsterket det jeg allerede selv hadde fått inn av den nære kontakten med min sønn. Jeg har hatt flere nære møter med Aleksander etter at han døde, og jeg vil her nevne opplevelsen som skjedde 20.02.2018.

Det var en tirsdag og min venninne og jeg var invitert til en meditasjonssirkel som besto av ti personer. Fire av oss var norske, fem engelske og den siste vet jeg ikke nasjonaliteten på. To menn og åtte damer. Denne meditasjonen ble svært intens for meg fordi jeg hadde en ny dyp telepatisk samtale med Aleksander, noe som bidro til at jeg ble ganske emosjonell. Jeg gråt ikke med lyd, men det trillet strie strømmer med tårer fra mine øyner under meditasjonen og møtet med Aleksander. Når alle var ferdig med vår indre reise og meditasjon kunne vi dele med de andre i gruppen om vi ønsket. Den eneste jeg kjente i denne gruppen var min venninne og de andre åtte menneskene var helt nye og fremmede for meg. Jeg må presisere at ingen av de åtte menneskene viste noe om meg på forhånd.

Mannen, som jeg ikke vet nasjonalitet på var den første som ville dele med gruppen fra sin meditasjon. Han sa at det eneste han hadde fått inn var informasjon til meg, og pekte på meg mens han fortalte fra sin opplevelse og innsikt. Det han delte med hele gruppen var deler av det telepatiske møtet jeg selv nettopp hadde hatt med Aleksander. Slik ble møtet et sterkere bevis for meg. Mannen visste ikke at informasjonen han delte med meg omhandlet min sønn, han bare delte det han hadde fått inn, uavhengig av person. Jeg takket for informasjonen han delte med gruppen. Når det ble min tur til å fortelle valgte jeg å si at jeg hadde hatt en samtale med et barn jeg hadde mistet og at han hadde en beskjed til hans bror og meg. Jeg fortalte ikke hvordan jeg hadde mistet mitt barn eller hvor gammelt mitt barn var når han døde. Jeg fortalte kort at jeg hadde hatt en samtale med mitt døde barn som ble meget emosjonelt sterk for meg. Når alle var ferdig med delingen fra meditasjonen var det to av damene som fikk inn informasjon fra den andre siden.

Først fikk en dame en bekreftelse fra sine forfedre, så fikk min venninne, som også hadde mistet sitt barn, inn informasjon fra sitt døde barn. På slutten fortalte den klarsynte damen, som det viste seg jobbet som et spirituelt medium, at hun hadde med seg et ungt menneske og beskrev denne personen. Jeg gjenkjente fort at hun snakket om Aleksander, men valgte å holde tilbake at dette var min sønnen. Selv om det kan virke som jeg er ganske ukritisk og åpen, kan jeg også være skeptisk, og liker å forsikre meg i flere saker. Damen som het Claire Atyeo, begynte å beskrive Aleksanders personlighet samt en situasjon fra Aleksanders liv. Hun beskrev dødsøyeblikket til Aleksander og viste med hele sin kropp hva som foregikk med Aleksanders kropp, og at han hang i noe som gjorde slik at han ikke fikk puste. Hun beskrev smerter som strakk seg utover venstre arm når kroppen ble hengende og at Aleksander var i kvelningsfornemmelser. Hun beskrev videre at Aleksander måte holde seg krympet og oppløftet i føttene mens mangel på luft førte til at han mistet bevissthet. Etter denne beskrivelsen delte jeg i gruppen at det var min sønn Aleksander hun beskrev, og at hun nøyaktig beskrev måten han døde på når han tok sitt liv. Claire hadde gjort mange kanaliseringer tidligere. Likevel ble hun meget emosjonell og satt ut av møtet med Aleksander. Hun spurte gruppen og meg om det var greit at hun pratet med meg på tomanns hånd da mye av det hun fikk inn var informasjon hun opplevde privat og nær. De andre i gruppen takket for samværet og forlot oss, slik at Claire og jeg kunne fortsette samtalen.

Claire fortsatte å beskrive den fantastiske personligheten til Aleksander og hans høysensitivitet til livet. I løpet av oppholdet i Altea hadde jeg sanset at et av det viktigste temaet i boken ville være

høysensitivitet. Denne informasjonen forsterket Claire, som fortalte at Aleksander er et slikt barn og menneske som flere kaller krystallbarn og indigobarn. Disse blir ofte omtalt som sensitive og begavede. Jeg hadde minimal kunnskap om krystallbarn og indigobarn og måtte google betydningen. Claire sa at det i de senere år, og i årene som kommer vil være flere og flere høysensitive barn som må møtes og forståes på andre måter enn det vi har gjort til nå. Ofte kan foreldre være belærende og putte barna inn i egne referanserammer og sannheter. De nye barna som har en annen sensitivitet og tilnærming til livet kan lære oss mye mer enn det vi tenker at vi skal lære dem. Vi vil ofte lære våre barn det vi selv har lært, samtidig som det vi har lært ofte ikke er støttende og helsefrembringende for sensitive barn. Å forstå og handle ut fra menneskets medfødte hjertesans og mageføelse vil være mer støttende for høysensitive barn. I kapittel 22 og 23 utdypes menneskets hjertesans.

Det var spesielt en beskjed Claire gav meg fra hennes telepatiske samtale med Aleksander som jeg selv ikke hadde fått fra han. Denne informasjonen satte meg helt ut og jeg ble enda mer emosjonell og trist da hun fortalte meg dette. Hun sa at når Aleksander holdt på å dø, og så sitt liv passere i revy, så han hvor begrenset han hadde levd, og ønsket da å fortsette livet. Når det gikk opp for Aleksander at det han sto i var bagateller og at det fantes mange måter å endre hans negative programmering og smerter, ønsket han å fortsette livet. Når denne innsikten nådde han var det for sent å berge hans liv. Han var da allerede godt inn i dødsprosessen og klarte ikke med egen hjelp og komme seg ut av tauet han hadde knytt rundt hodet sitt og hengt seg i. Aleksander sa at det var viktig at denne informasjonen kom ut til andre unge mennesker som vurderer selvmord. At deres tunge opplevelser kun er midlertidige mørke tanker som det faktisk er mulig å gjøre noe med. Om vi etter hvert innser dette og er halvveis i vår prosess med å ta vårt eget liv kan det være for seint. Dette ble ekstremt emosjonelt og trist for meg. Trist og tungt fordi Aleksander ikke overlevde etter å ha oppnådd denne innsikten, og for alle de tunge tankene og følelsene som resulterte i hans død.

I ettertid skjønte jeg hvorfor jeg ikke klarte å ta inn informasjonen der Aleksander i dødsprosessen fikk en klarhet om at han likevel ønsket å leve. Jeg var så sterkt emosjonelt bundet til Aleksander, at hans ønske om å fortsette livet da han var langt inn i dødsprosessen, ble stoppet i mitt eget forsvar fra denne innsikten. Våre involverte emosjoner kan gi misforståelser og feiltolkninger til den indre stemmen, og rene telepati. Når vi er sterkt emosjonelt knyttet til en person eller en ting kan våre personlige emosjoner virke som et forsvar, fordi vi ikke klarer å være en nøytral kanal i forhold til høyere bevissthets innsikter. At Aleksander fortsatt ønsket å leve er det beste en mamma kan høre fra sitt barn. Men dødsprosessen var kommet for langt da han kom til denne innsikten om livet. Denne beskjeden aktiverte mine følelser og gav meg en ny sorgprosess. Det er naturstridig å miste sitt barn, og det er det såreste og vondeste jeg noen gang har opplevd. Jeg håper virkelig at innsiktene og lærdommene fra Aleksander og mitt liv kan bidra til at flere velger å fortsette livet, spesielt i perioder der livet virker deprimerende, totalt meningsløst og håpløst.

I del 1 har jeg i korte trekk gjengitt Aleksanders liv fra fødsel til død, hans historie og reise sett med mine fysiske øyner. Jeg har gjengitt hans liv med en fysisk fremstilling basert på de faktiske hendelser fra mine subjektive opplevelser. I årene frem til jeg var 30 år, var det i hovedsak den fysiske realiteten sett med mine fysiske øyner som var den navigeringen jeg reagerte og handlet ut fra. Det var i hovedsak det observerbare og mine programmerte tanker som viste meg sannheter om livet jeg levde. I slutten av år 2001 ble jeg introdusert for nye tankemåter og det å se livet fra et energetisk og spirituelt perspektiv. Jeg begynte å utvide min persepsjon slik at jeg i større grad inkluderte sansinger fra mine spirituelle øyner. Det tok litt tid å utvide min persepsjon slik at jeg kunne integrere nye tankene og perspektiver. Årene etter 2002 gav meg mange opplevelser og erfaringer som gav meg flere bevis om at det var ganske mye mer i livet enn det jeg på gitte tidspunkt hadde lært.

I den neste delen vil jeg skrive om erfaringer, prosesser, mønster og energier som påvirker helsen og kan gir sykdommer. Dette var mønster, mestringsstrategier og energier jeg ikke var bevisst de første tretti årene av mitt liv. Etter Aleksanders valg av selvmord har jeg fordypet meg i temaet selvmord samt menneskers psyke. Selvopplevde erfaringer fra ungdomstid med samme type selvmordstanker, som også Aleksanders biologiske pappa hadde, har gitt meg ytterligere forståelser og innsikter. Flere

mennesker har tatt kontakt med meg etter at jeg valgte å møte Aleksanders selvmord med åpenhet og ærlighet. Mødre og fedre har i fortrolighet fortalt meg at de har vært inne på tanker om å ta sitt eget liv i problemfylte perioder av livet. De har aldri fortalt om disse mørke tankene til noen, verken samboer, foreldre, barn eller venner, og ønsker å bevare disse tankene for seg selv. Dette har vist meg at det å ha selvmordstanker virker til å være mer vanlig enn det som kommer fram i statistikker og undersøkelser. Mange opplever så stor skam når det gjelder å innrømme dette, at de ikke vil vedkjenne det for noen. I kapitlene 30 – 32 utdypes tematikken selvmordstanker.

Min nye forståelse og tanker gjør slik at jeg ser på akutte og kroniske/mentale sykdommer som vesensforskjellige fra hverandre. Akutte sykdommer starter plutselig, har et raskt forløp og avslutter av seg selv[8]. Dette forløpet har vestlig skolemedisin mye kunnskap og ekspertise på, som bidrar til en uvurderlig innsats i den Norske offentlige helsesystemet. Kroniske og mentale sykdommer starter langsomt og ubemerket og vil over tid medføre nedbryting av organismens funksjoner. Disse sykdommer har ofte sitt grunnlag i uheldig livsstil, tanker/emosjoner, miljøpåvirkninger, legemiddelskader og lignende, og må settes i en større helhets- og energi -forståelse. Min erfaring er at kinesiologi, ayurveda, homøopati, naturmedisin, frekvensmedisin, tibetansk-, hinduistisk- urfolks- energi- og antroposofisk -medisin ofte kan gi bedre helsefordeler til kroniske og mentale sykdommer. Antroposofisk medisin ser på sykdom som noe som kan føre mennesker til større innsikt. I dag ser jeg sykdom og ubalanse som en inngangsport, bevisst eller ubevisst, for å oppnå vekst og høyere grad av bevissthet og visdom. I denne boken ønsker jeg å vise leserne at sykdom og ubalanse kan gi mennesker stor vekst, forbedret livskvalitet og god helse.

«*Sykdom er verken en grusomhet eller straff, men ene og alene en rettesnor, et verktøy vår egen sjel betjener seg av for å gjøre oss oppmerksom på våre feil, for å holde tilbake større feil, og derved hindre oss i å anrette mer skade - og bringe oss tilbake til sannhetens og lysets vei, hvorfra vi aldri skulle ha kommet bort.»*

Edward Bach (1886 – 1936).

Ordet energi har mange betydninger og kan brukes innenfor mange områder. Energi brukes i forhold til ressurser som bioenergi, vannkraft, vindkraft, naturgass, elektrisitet, kjemisk energi, kinetisk energi, gravitasjonsenergi, atomkjerneenergi og stråling med flere. I denne boken vil jeg bruke ordet energi i samme betydning som Albert Einstein gjorde når han hevdet at «*Alt er energi, og det omhandler alt*». Alt vi sier, gjør og tenker er en energivibrasjon. Det er faktisk ikke en eneste ting i livene som ikke har en energi frekvens.

«Holdninger, tanker, følelser og bildeskaping er forbundet med menneskets indre kjemi og til elektriske kretser i energikroppen.»

Soulsister.

Kosthold som en energikilde har vært et viktig fokusområde hos meg og vår familie. Jeg opplever at sunt og støttende kosthold er en av de beste «medisinene» som skaper god helse. Jeg vil likevel ikke sette søkelys på dette i Helsebibelen, da kosthold er en sekundær faktor av helse i forhold til menneskers psyke og tankeparadigme. Jeg opplever at majoriteten av mennesker er bevisst viktigheten av energikvalitet i mat. Hvordan sinnet fungerer og hvordan vi forvalter vårt indre energisystem vil være fokusområdet i de neste kapitlene. Vi er født til å sanse hele verden der vi er et energisystem med bevissthet til å erfare og oppleve. Gjennom de neste kapitlene ønsker jeg å vise deg som leser hvordan du kan forebygge mentale og kroniske lidelser og leve med vitalitet, helse og visdom.

«Frekvensmedisin vil være fremtidens medisin.»

Albert Einstein.

[8] Alle typer sykdommer kan føre til død, uavhengig om de er akutte eller kroniske/mentale.

Del 2
MENNESKETS KOMPLEKSE HELSEPROSJEKT

«Det som skjer emosjonelt i kroppen vil vise seg i nervesystem, immunsystem og i våre hormoner.»
Gabor Maté.

I Vesten er det moderne skolemedisin og farmakologi som råder grunnen. I vårt vestlige samfunn lever vi i en kultur der vi ønsker å bevise alt med fakta, vitenskap og dokumentasjon. Det som er fakta i en gitt periode vil forandre seg etter hvert som mennesker utvikler og forandrer seg. Det som ble ansett som fakta for 200 år siden har allerede i stor grad endret seg for oss. Det meste av det mennesker navigerer etter er i kontinuerlig utvikling og skapes gjennom våre tanker og følelser. Fakta viser bare til menneskers foreløpig kollektive bevissthet og den materielle formen dette har. Vi ser for eksempel at den rådende vestlige legemiddelindustrien har fått stor utfordring i forhold til mer helhetlige tanker å møte sykdom og ubalanse på. Mye av ny fakta viser at vi nå beveger oss inn i en verden med høyere bevissthet og energier, som jeg tror vil prege tiårene som kommer.

I del to vil jeg først vise hvordan emosjoner og vibrasjon fra foreldre og omgivelser skaper personlighet og identitet. Deretter vil jeg synliggjøre bevissthet og livskraft som særs essensielle aspekter som, ofte ubevisst, påvirker vår eksistens og helse. Til slutt i del to vil jeg skrive om jordens kultursamfunn som med gjennomgripende mønster av skam påvirker og former oss på uheldige måter. Menneskelig heltereise synliggjør mulighetene og potensialet til vitalitet og god helse. Gjennom heltereisen kan vi våkne opp til vår overordnede sanne hensikt om helheten av vår eksistens.

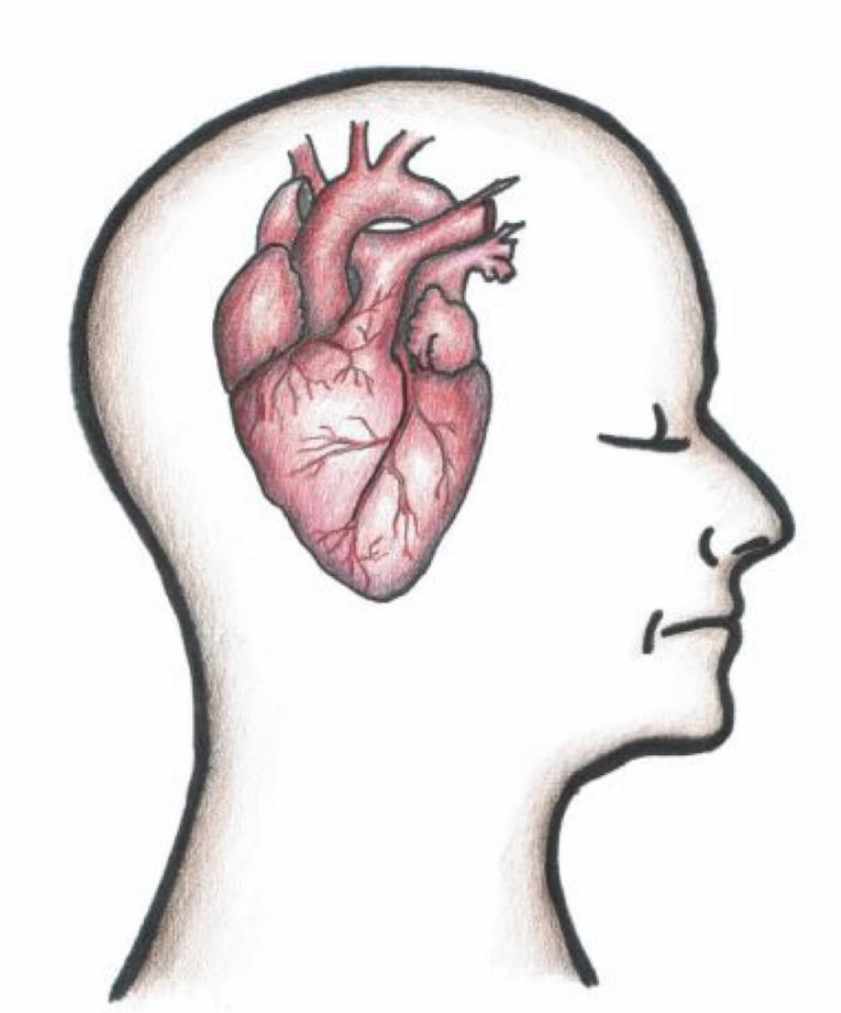
Innenfor vestlig medisin har menneskesynet vært reduksjonistisk, og fokuset har vær rettet på de ulike delene uten å ta hensyn til at det ene påvirker det andre. Men bildet er noe mer nyansert, for det har i nyere tid vært en tendens og økt tilbøyelighet til å se mennesket som en helhet, både som en helhetlig kroppslig substans, men også som en del av verden det omgis av. De kontekstuelle forholdene påvirker oss enten på en positiv eller negativ måte. Menneskelig psyke og helse er ikke avskåret fra omgivelsene, og epigenetikk har de siste årene vist oss hvor viktig våre omgivelser er for vår helse og vitalitet.

Når jeg skriver om programmering viser jeg til mønstre, energier og nervekretser som lagres i hjernen og kroppen, helt fra fosterstadiet og tidlige barneår, til å bli menneskers harddisk og referanseramme i verden. De fleste av oss er ikke klar over hvordan vi blir programmert emosjonelt og vibrasjonelt til å reagere på hendelser i våre liv. Det er da snakk om fundamentale tilknytninger som skjer i menneskers emosjonelle deler av hjernen allerede som foster og baby. Den limbiske emosjonelle hjernen er den raskeste voksende delen av hjernen i vårt første leveår, og her lagres alle sanseinntrykk fra omgivelsene våre[9]. Programmering av sanseinntrykk og etter hvert språk gir oss mønster og nervekretser som bygger under personlige historier. Våre personlige historier kommer ofte fra vår familie, måten vi er oppdratt på, fra vår kultur, vårt samfunn, vår religion, vitenskap og det vi har lært å tenke om oss selv fra skolene og livserfaringer. Dette gir oss en energikropp der de samme mønster, vaner og omgivelser fortsatt er til stede.

Programmeringen skjer automatisk i alle mennesker uten at vi i barneårene reflekterer over denne. Vi kaller det ofte vår personlighet og identiteten av den vi er. Vi gjør valg og handlinger i livet basert på

[9] Gaia Conscious media. Transendence – live life beyond the ordinary

identiteten og historien vi har programmert i oss selv. Hvis vår kultur og samfunn lider av utilstrekkelighet, mangler og fordømmelser påvirker dette programmeringen av hjernen og energikroppen. Fordi mennesker er programmert, skaper vi ubevisst sykdommer gjennom fordømmelser fra et hierarkisk tankeparadigme, og en emosjons-programmering med lav grad av bevissthet. Mennesker er programmert uten at vi har lært oss å forstå hva vi har lagret i vår harddisk.



Think With Your Heart

EMOSJONER

«Å gråte med fremmede kan redde verden.»
Brenè Brown (2014)

Kapittel 2 - Emosjonell programmering

1. Aleksanders viktigst budskap, og som jeg ønsker skal tre frem i Helsebibelen, vedrører temaet sensitivitet eller høysensitivitet. Alle er født sensitive, sårbare og sansende. Vi er ALLE sansevesener. Når vi er nyfødt og kommer til denne jorden forstår vi ikke ordenes betydning og vi reagerer intuitivt i forhold til sanseapparatet og mageføelsen vår. Hvilke ord vi kommuniserer til babyer er egentlig irrelevant, da det er energien, stemningsleie og vibrasjonen babyen sanser. Alle babyer har to grunnleggende emosjonelle behov som trenger å bli møtt for å opprettholde en god helse. Det ene er at vi er født med et grunnleggende behov for tilknytning og tilhørighet. Som baby kan vi ikke overleve uten omsorg og tilknytning fra våre omsorgspersoner. Det andre grunnleggende behovet er å få leve autentisk og ekte. For å fungere fullt ut som menneske med god helse trenger vi å uttrykke vårt ekte og autentiske selv, som omhandler vår sjelsidentitet, jf. kapittel 20:3 og kapittel 35.

2. Aleksander var født med kraftig kolikk og gråt mye fra første åndedrag. Kolikk har vært synonymt med magesmerter. Magen vår har oftest vært knyttet til fordøyelse og mat. Det vi ofte ikke er bevisste er at magen vår fordøyer mer enn mat. Magen, også kalt solar plexus, fordøyer opplevelser og er et sanseorgan mot omgivelsene som vi er en del av. Sensitive og empater som er bevisst sin sensitive natur bruker som regel magen som et pålitelig sanseorgan, som ofte omtales som intuisjon. Empat er et karaktertrekk på mennesker som er ekstremt sensitive og kan føle andres energier, sinnsstemninger, emosjoner og tanker. Dette utdypes i kapittel 15. Da Aleksander var baby forsto jeg ikke at hans kolikk var en art av sensitivitet. De fleste av oss gjenkjenner opplevelsen av magesmerter, og vet hvor smertefulle disse kan være. Vi opplever da å ha smerter i et sanseorgan som sender hyppige impulser til hjernen. Lege, forfatter, forsker og lærer Joe Dispenza[10] viser til at magen sender flere beskjeder til hjernen enn hjernen sender til magen. Når vi snakker om mageføelse er det fordi vår mage faktisk kan lese våre omgivelser og det er en sans vi alle er født med.

3. Jeg husker at jeg som barn var god på å tune meg inn på mennesker og sanse dem, noe som viser at jeg har vært høysensitiv eller empat i alle år. På et punkt i min barndom lærte jeg å undertrykke mageføelsen og min følsomme natur. Mitt behov for å tilknytte meg mine foreldre var viktigere enn å være autentisk med alle mine sanser. Min far ville nok fått betegnelsen sensitiv, min mor ikke. Like fullt var det ingen av dem som forsto hva det ville si å være foreldre til et sensitivt barn, og dermed ble min sanselighet en utfordring for mine foreldre. Konsekvensen ble at jeg undertrykte mine følelser og sensitivitet, for å fortsette tilknytningen, ved at jeg tilpasset meg den tankenormen og den programmeringen som var rådende innenfor min familie. Programmering er vårt underbevisste sinn som stort sett går på autopilot og styrer vanene i våre liv. At mine foreldre ikke anerkjente meg autentisk handler ikke om at de på noen måte var dårlige foreldre. De, som generasjonene forut før dem, gjorde bare slik de selv var opplært, nemlig undertrykkelse og fornektelse av følelser. Fordi de selv ikke var emosjonelt tilgjengelige og følelsesmodne til å håndtere deres sanne jeg, kunne de heller ikke lære dette til meg.

4. Å undertrykke emosjoner er noe mennesker har gjort i mange generasjoner, og historien viser oss at vi alle bærer på mange typer smerter og følelser som kan være utfordrende å kjenne på. Emosjoner fordrer mye mer av oss enn tanker. Tankene er analytiske og logiske og utgjør vårt bevisste sinn. Vårt underbevisste sinn omhandler emosjoner og kroppsfornemmelser som er mer uforutsigbar og krevende, og de følger ikke nødvendigvis logikk og fornuft. Det er også en grunnleggende forskjell mellom følelser og emosjoner, der følelsene oppleves bevisst, mens emosjonene manifesterer seg bevisst eller ubevisst. Følelsene raser gjennom oss i nuet, mens emosjonene kan feste seg som traumer og som bundet energi i kroppen. Mye av det som omhandlet følelser og sansing ble ikke verdsatt av mine foreldre, da de i langt større grad var opptatte av rette versus gale handlinger. Mye

[10] Jo Dispenza i webinar fra Hay House Heal Summit 25-31. juli-2018

var da linket til janteloven og de rådende tankene som gjaldt innenfor den norske kulturen på 1970- og 1980-tallet.

5. Gabor Maté har jobbet i flere tiår som privatpraktiserende lege og spesialisert seg på nevrologi, psykiatri og psykologi. Han påstår at mye programmering av tanker, emosjoner og sannheter foregår tidlig i våre liv. Ofte er vi programmert av mennesker som selv er i emosjonelt forsvar, og som undertrykker og lever fra sin begrensede programmering. Barn tilpasser seg i forhold til hvordan foreldre er fordi de ikke har noe annet valg annet enn å tilpasse seg. Maté mener at mesteparten av læringen vi gir barna ofte er ubevisst læring. (2003)

6. Da Aleksander ble født forsto jeg ikke hvorfor han var urolig og gråt. Jeg var 19 år, og hadde fortsatt fortrengt deler av egen sensitivitet, og dermed kunne jeg heller ikke fullt ut forstå Aleksanders sensitivitet. Jeg gjorde alt jeg kunne og søkte mange råd fra profesjonelle, all tid var okkupert av Aleksander og likevel følte jeg at jeg ikke strakk til. Alle mine tre eldste barn var mye syke og urolige deres første leveår. At det var vår sensitive natur og indre stress som bidro til at vi var mer disponible for ubalanse og sykdom hadde jeg enda ikke forstått. Vi levde mye i overlevelses modus der vi over en tiårs periode hadde mye sykdommer fra virus, bakterier eller infeksjoner. For å si det noe humoristisk; om noen nøs i Spania, så fikk alle i familien full influensa. Alt av sykdommer trakk vi til oss. For å forstå et større bilde av dette vil det å se på familieenerien og arvede mønstre gi oss noen av svarene på hva vi tiltrakk oss. I Helsebibelen viser jeg til forfedrelinjer og familieenergi når jeg skriver om mønster, vaner og atferd som går igjen fra generasjon til generasjon.

7. Programmeringen til Aleksander begynte allerede på fosternivå. Aleksander ble påvirket av alt jeg gjorde, omgav meg med og følte. Jeg fulgte alle retningslinjer gitt til gravide på begynnelsen av 1990-tallet. Spiste sunt og tok ekstra folsyre, samt hadde hyggelige samtaler med Aleksander i magen min. Under alle mine graviditeter har jeg vært frisk, sunn, og hatt gode følelser. Å bære fram barn har vært utelukkende opplevelser av glede og stor lykke. Noen bekymringer i forhold til hvorvidt barnet hadde sykdommer streifet meg, men gjennomsnittlig var jeg mer lykkelig og hadde flere positive følelser enn når jeg ikke var gravid.

8. Nyere vitenskap har vist at mors følelser påvirker barnet like mye som alt annet barnet får fra moren i fosterperioden. Filmen *I livmoren*[11] har belyst forbindelsen mellom verdens tilstand og livet før fødsel. Fra fosterliv og til seks års alder er vi som svamper som suger til oss alt av inntrykk vi omgir oss med, både hørsel, syn, smak, lukt, følelser, og sansing. Alt vårt sanseapparat registrerer blir lagret i oss da vår hjerne danner theta bølger som regnes som en transelignende tilstand. Theta hjernebølger gir en bølgelengde mellom 4 – 8 hertz og utdypes i kap. 22:11-12 og kap. 43:44-46. Theta hjernebølger er de mest gunstige bølgelengdene for ny læring og programmering. Faktorene knyttet til mors følelser og indre stress, og de forholdsvis store implikasjonene disse medfører for det ufødte barnet, var momenter som var ukjente for meg på dette tidspunktet. For egen del hadde jeg mye indre stress som jeg selv ikke var oppmerksom på, fordi det for meg var normalt å være i en slik indre tilstand. Det var jo bare slik jeg var skrudd sammen, min personlige historie, slik også mine foreldre og øvrige forfedre med stor sannsynlighet bar på indre stress. I Helsebibelen brukes ordet stress som er resultatet av for mye å gjøre, ikke nok søvn, effekten av sykdommer, bekymringer, følelsesmessige energiopphopning og tap. Stress er en aktivering av det sympatiske nervesystemet.

9. Dispenza viser til at vårt underbevisste sinn utgjør 95% av den vi er[12]. Vårt underbevisste sinn er vaner, emosjonelle reaksjoner, sannheter, persepsjoner og holdninger som fungerer som et dataprogram i livet. Vår fysiske kropp og følelsene blir programmert til å bli en hjerne. Som barn blir vi emosjonelt programmert med de sansingene vi møter i våre omgivelser. Dette er grunnen til at flere opplever at det ikke alltid er enkelt å tenke positivt. Hvis vi ønsker å tenke positivt må vi faktisk også gjøre endringer i vårt underbevisste sinn. Vi kan tenke så positivt vi bare ønsker, men

[11] Dokumentar om livet i livmoren https://www.youtube.com/watch?v=Rtt-62U9XYs
[12] Jo Dispenza i webinar fra Hay House Heal Summit 25-31. juli-2018

om våre følelser er negative er hjernen og kroppen i opposisjon mot hverandre. Hvis vi føler oss uverdige nytter det ikke å tenke positivt. Hvis vi ikke er bevisst vår egen programmering og fortsetter å gjøre det samme våre foreldre gjorde med oss, vil de samme læringen fortsette til kommende generasjoner.

10. Dispenza sier videre at våre sannheter og det vi tror på er noe vi tenker om og om igjen til vi har forsterket de i hjernen og laget koblinger på dette. Våre tanker er skapt fra tidlige erfaringer, og det livet har vist oss programmerer oss både med tanker og emosjoner. Når vi har sannheter og følelser som er negative, kan vi havne i et hamsterhjul der vår hjerne produserer kjemikalier basert på våre tanker og emosjoner. Gjennom våre følelser og tanker kan vi faktisk produsere kjemikalier som er direkte linket til helsen. Ofte bruker vi medisiner og rusmidler som kjemikalier for å påvirke følelsene og smertene i kroppen. Dispenza viser til at vi gjennom å aktivere vår fantasi kan produsere et hvilket som helst kjemikalie gjennom fantasien. Den emosjonelle delen av hjernen produserer kjemikalier basert på våre forestillinger og tanker, og disse emosjonene og kjemikaliene blir vår medisin. Dette viser oss at vi faktisk kan skape en tilstand i oss selv basert på våre tanker, følelser og holdninger. Vi kan igangsette en god tilstand i oss selv gjennom vår fantasi som da vil produsere de kjemikaliene som gir oss gode følelser.

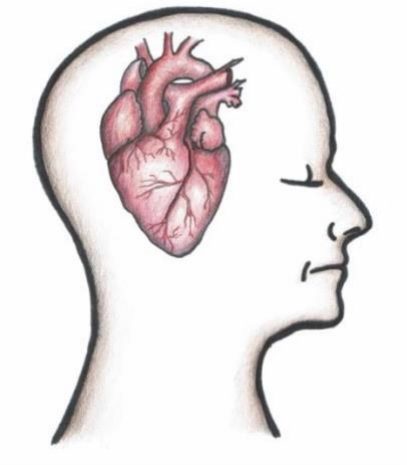
11. I Matés bok *Når kroppen sier nei* (2003) forklarer han i dybden hva som skjer med mennesker når vi programmeres med indre stress i tidlig barndom. Maté viser til at når mennesker opplever stress refererer de ofte til den nervøse oppjagetheten som kommer fra overdrevne krav fra omverden, enten i relasjoner, jobbsammenheng, økonomi eller helse. En opplevelse av nervøs spenning er likevel ikke det som definerer stress. Stress, slik vi vil definere det er ikke et spørsmål om subjektiv opplevelse. Barn absorberer stress fra sine foreldre og sine omgivelser. Barn trenger ro og forutsigbarhet som i et stresset samfunn kan være utfordrende for foreldre å bidra med. Effekten fra et høyt stresset samfunn for foreldre, overføres til barna, og det uavhengig om foreldrenes viser barnet kjærlighet, omsorg og handler i beste mening.

12. Selv bar jeg på omfattende indre stress. Dette er objektivt målbart av fysiologiske hendelser i kroppen som omfatter hjernen, hormonsystemet, nervesystemet, immunsystemet og en rekke andre organer. Det skjer en nedbrytningsprosess i immunsystemet når vi føler oss usikker, redd, stresset, bekymret, føler oss truet og manipulert. Både mennesker og dyr kan være stresset uten selv å være klar over det. I nærheten av stressede mennesker kan det rett og slett være smertefullt å oppholde seg. Når samme personer er avbalansert og rolig gir det oss som regel en helt annen opplevelse. Stress er ikke skadelig i seg selv, så lenge vårt indre system klarer å håndtere utfordringene vi erfarer. Når jeg videre skriver om stress refererer jeg til menneskers indre teknologi som fører til overskridelser, overstimulering og blokkering av energi og emosjoner. Det handler om en indre overbelastning av det biologiske sansesystemet som kan være både bevisst og ubevisst. Mitt indre stress var stort sett ubevisst for meg frem til jeg var 40 år, noe som gjorde at jeg ubevisst overførte dette til mine barn. I kjernen av overbelastende stress handler det om frykt som ofte er relatert til utilstrekkeligheter og mindreverdighetsfølelser. I ressurs 11 kan du lese om *Balansering av indre stress.*

Nøkkelbetraktninger fra Kapittel 2:

- ***Alle er født sensitive, sårbare og sansende. Vi er alle sansevesener.***
- ***Sensitive og empater som er bevisst sin sensitive natur bruker som regel magen som et pålitelig sanseorgan, som ofte omtales som intuisjon.***

- ♥ ***Programmering er vårt underbevisste sinn som stort sett går på autopilot og styrer vanene i våre liv.***
- ♥ ***Mesteparten av læringen vi gir barna er ofte ubevisst læring.***
- ♥ ***Det er en grunnleggende forskjell mellom følelser og emosjoner.***
- ♥ ***Mennesker kan være stresset uten selv å være klar over det.***
- ♥ ***Mors følelser påvirker barnet like mye som alt annet barnet får fra moren i fosterperioden.***



Kapittel 3 - Største kilde til sykdom

1. Maté viser til at det største indre stresset mennesker bærer på er det stresset som knyttes til det emosjonelle, der stresset om å prøve å være noen andre enn det vi er, troner på toppen. Allerede fra barnsben begynner vi å undertrykke vårt autentiske selv, våre følelser og den vi er for å tilpasse oss familiesystemet. Resultatet vil ofte senere i livet være utfordringer knyttet til vår helse. Hver motgang vi opplever i barndommen som stopper opp i vårt kroppssystem blir en del av programmeringen i hjernen. En annen faktor som er med på å øke det indre stresset er det å være usikker og ikke vite. Vår opplevelse av å mangle informasjon og mangel på kontroll, er faktorer som skaper indre stress i oss.

2. Som nevnt tidligere blir hjernen i seg selv formet og skapt av erfaringer fra fosterliv og tidlig barneår og fra våre omgivelser. Det er informasjonen fra miljøet vårt som tolkes av cellene våre som deretter påvirker og styrer ulike uttrykk av genene. Epigenetikken, som redegjøres dypere i kapittel 9, har vist oss hvor avgjørende våre omgivelser er for uttrykk av genene og utvikling av god helse. Vi snakker om innprentinger av sannheter, programmer, og omgivelser når hjernen vår er en svamp til alt som skjer. Hjernen vår reflekterer i stor grad den programmeringen vi har i våre tidlige barndomsår.

3. I dokumentaren *Heal* (2017), sier Joan Borysenko at 90% % av legebesøk peker tilbake på stressrelaterte sykdommer. Dokumentaren lister opp tre hovedtyper av stress;

- Fysisk stress som ulykker, sårskader, traumer og fall.
- Kjemisk stress forårsaket av bakterier, virus, hormon-ubalanse, blodsukker-nivå, miljøgift og rusbruk.
- Emosjonell stress som er knyttet til familietragedier, tap, arbeidsforhold, økonomi.

4. Alle disse tre typene av stress rister hjernen ut av balanse. Stress er en sterk faktor i forhold til helse og psykisk helse. Professor i psykologi, Michael Culloughs[13] definisjon på psykisk helse er

«*Jo mer vi kan le når vi er glade, gråte når vi er lei oss, bruke sinne for å sette tydelige grenser, elske hengivent og gi og ta imot ømhet med åpent sinn, jo lengre befinner vi oss unna psykisk lidelse.*»

5. Culloughs påpeker i sitatet at psykisk helse i stor grad er knyttet til at vi tillater oss selv å ære våre følelser og la oss bevege av dem. Motsatsen til dette vil være å undertrykke, fortrenge og holde tilbake, som mange av oss har lært. Å vise følelser og være sårbar har ikke vært egenskaper som har vært sett på som en styrke og et gode i samfunnet, det har tvert om vært ansett som tegn på svakhet. Mange av oss har lært oss at det å være tilbakeholden, rasjonell, handlingsorientert og målrettet er gagnlige atferdsmønstre. Stress kan sees på som en kompleks faktor av både fysiske og biokjemiske reaksjoner på kraftig emosjonell involvering. For å ta utgangspunkt i kroppens språk og funksjoner er emosjoner fysiologisk sett elektroniske, kjemiske og hormonelle utskillelser fra nervesystemet. Våre emosjoner påvirker og lar seg påvirke av funksjoner i kroppens organer og indre prosesser i immunforsvaret.

6. Å være høysensitiv betyr at uheldige opplevelser i barndommen lettere kan føre til overstimulering, stress og at man overveldes av emosjonene. Nervesystemet er mer sensitivt og er mer mottakelig for inntrykk, samt at hjernen behandler all informasjon på en dypere måte. Samtidig viser personlighetstrekk en type overlevelsesstrategi. Høysensitive som ikke vet hvordan de påvirkes i hverdagen, forstår ikke hvorfor de lett blir overstimulert, får indre stress og blir slitne. Det å bli klar over og ta hensyn til at man er høysensitiv, kan gi økt livskvalitet og bedre helse.

7. Spesielt i ungdomstiden opplevde jeg egen sensitivitet utfordrende og jeg internaliserte mange av de negative opplevelsene som om de var min skyld. Å internalisere betyr å overta omgivelsenes og samfunnets normer, holdninger, verdier og gjøre de gyldig i seg selv. Ordet sensitiv var ikke et ord jeg da kjente til. Jeg så at jeg i mange sosiale situasjoner var mer følsom enn andre, og lærte meg etter hvert strategier for å møte denne følsomheten. Overlevelsesstrategier og mestringsstrategier ble en del av et personlig forsvar mot den ytre verden. En del av dette kjente jeg igjen i Aleksander sin ungdomstid. Aleksander så aldri sin sensitivitet og følsomhet som en ressurs i sitt liv, heller tvert imot. Han identifiserte seg stort sett med sine opplevelser, erfaringer, følelser og tanker. Han likte ikke den han var og han skammet seg over sin egen sårbarhet, som han med stor kreativitet maktet å skjule for omgivelsene. Sensitiviteten anså han som et tegn på svakhet. Siden Aleksander ubevisst tok inn andres menneskers sinnsstemninger i tillegg til en rekke fysiske smerter opplevde han sensitiviteten som ekstra belastning. Forskning viser nettopp at høysensitive opplever dypere og sterkere smerte enn andre. Når man tar inn flere inntrykk fra kroppen, og bearbeider disse dypere, vil man naturlig nok kunne påvirkes sterkere av smerte. Stress og overstimulering kan gjøre at man blir mer smertepåvirket fordi man er sliten og har mindre overskudd til å håndtere smertene.

[13] Professor of psychology at the University of Miami, by the National Institute of Mental Health

8. Når jeg har utforsket egen høysensitivitet og jobbet med andre sensitive mennesker har jeg observert at flere av de høysensitive bærer på en del aggresjon. Dette bringer meg inn på min egen forfedrelinje. Både pappa og farfar var høysensitive. Det kan virke som om farfar var mer høysensitiv enn pappa. Farmor sa ofte til meg at jeg var utrolig lik min farfar. Personlighetstrekkene hun refererte til var farfars og min egen høysensitivitet. Selv om jeg ikke opplevde farfar som en sensitiv mann de ni årene vi fikk sammen, var han kjent i nær omgangskrets for å være en temperamentsfull mann. Min tolkning er at farfar bar på en del indre stress og fortrengte emosjoner fra sin barndomstid. Stort sett alle bærer på utfordrende opplevelser fra barndom. Karaktertrekket høysensitiv kan forsterke disse opplevelsene. Farfar gjorde nok så godt han kunne for å forsørge sin familie, og levde mye i reaksjon til det livet speilet han. Hans måte å møte sin egen sensitivitet var å projisere denne på sine nærmeste. Å projisere vil si å legge egne oppfatninger, persontrekk og tanker på andre. Dette er noe alle mennesker gjør uten at vi reflekterer over dette i hverdagen. Farfar hadde stort behov for å ordne opp og kontrollere sin familie, som tidlig lærte å tilpasse seg hans strenge kontroll. Den rigide rammen fra farfar påvirket pappa uheldig. Pappa fikk mye kritikk og fordømmende pekefingre rettet mot seg, og han ble mye såret i relasjonen med sin far. At farfar såret pappa var nok ikke ondsinnet av han. Når vi ikke har fått bearbeidet vårt indre emosjonelle stress og ikke forstår vår egen psyke, kan et følelsesmessig utløp være sinne og kritikk. Vi projiserer ut vår egen utilstrekkelighet og våre egne sår i den ytre verden og våre omgivelser.

9. Pappa fikk i sin barndom en uheldig programmering basert på mye kritikk og såre følelser. Som voksen mann ble pappa karakterisert som en snill mann som ville være behjelpelig og grei med alle, et karaktertrekk høysensitive ofte har. Samtidig opplevde han i flere perioder ytre belastninger og påvirkninger som førte til at det indre stresset bygget seg opp. Når ytre omstendigheter presser oss er det vårt underbevisste sinn som slår over på autopilot. Pappa, uten å være det bevisst, gjorde stort sett det samme med sine barn som hans pappa hadde gjort. Både min bror og jeg ble dermed utsatt for en del kontroll og aggresjon fra pappa, noe som bidro til at jeg tidlig lærte meg å gå på tå hev for å ikke trigge sinnet hans. Noen tøffe situasjoner i tidlig barndom gav meg mestringsstrategier slik at jeg gjorde det jeg kunne for å unngå kjefting og krenkende sinne fra pappa. Jeg tilpasset meg alt jeg kunne, og ble «*flink pike*» på flere områder. Jeg ble den pliktoppfyllende og ansvarlige som gjorde alt jeg kunne for å beholde familiefreden. Mine foreldre kranglet en del, og i familien var alle redd pappas sinne. Jeg ble en megler mellom mine foreldre, en som alltid prøvde å finne løsninger. Allerede som 5 åring gikk jeg inn i en ansvarsrolle hvor jeg gjorde alt jeg kunne for å forsvare mamma fra pappas sinne. Selv om jeg var redd pappa, opplevde jeg redselen fra mamma mer smertefull enn egen redsel. Jeg ønsket å beskytte henne, og tilpasset meg derfor både mamma og pappa for å bevare husfreden. Disse barndomsopplevelsene gav meg en programmering som jeg tok med meg til voksenlivet. Min måte å håndtere kranglingen mellom foreldre mine på, var å ta det innover i meg selv. Jeg opplevde at det var min skyld at mine foreldre kranglet, og jeg følte at det var jeg som ikke strakk til med å skape fred og harmoni. Jeg utviklet et grunnmønster i meg der opplevelsen av utilstrekkelighet fikk mer og mer næring frem til jeg ble tenåring.

10. Helt frem til jeg var 11 - 12 år, var den fysiske helsen min normal og jeg hadde stort sett ingen større kroppslige smerter. Når syklusen min startet og hormonene begynte å rase kom kroppssmertene med full styrke. Menstruasjonssmertene mine var nærmest uholdbare, og jeg ble ganske lammet et par dager hver måned. I samme alder begynte ryggen min å smerte. En ganske hard fallulykke mens jeg hoppet på utforski forsterket smertene i ryggen og jeg ble i flere perioder sengeliggende og overmannet av sterke smerter. Pappa hadde i hele sin ungdomstid og voksenliv levd med de samme typer smerter, akkurat på samme plass og i nedre del av ryggen. Derfor gikk pappa stort sett med nyrebelte rundt ryggen, for å avhjelpe smertene. I generasjonsleddet over pappa, hadde farfar de samme ryggsmertene, og også han anvendte nyrebelte. I generasjonsleddet etter meg har to av mine barn tilnærmet samme utfordring med smerter i nedre del av ryggen. Aleksander hadde også denne type smerter i nedre del av ryggen. Selv om Aleksander skadet hælene i 11 års alder forplantet dette seg oppover i ryggen. Disponible biologiske mønstre var allerede trigget.

11. Vårt stressfulle samfunn er en stor utfordring for sensitive mennesker. En ting er at vi blir stresset av alle forventingene og presset som er i samfunnet, en annen faktor er at vi tar inn andres stress og det energifeltet vi er en del av. Mange sensitive sliter med å skjelne mellom disse stressfaktorene. Å kunne skjelne mellom eget indre stress og andres. Å bli kjent med egen sårbarhet og sensitivitet er derfor essensielt og viktig. Som sensitive kan vi ikke nødvendigvis sammenligne oss med andre sensitive. Dette kan illustreres gjennom det vi spiser. Mat er en kilde som kan gi ulike reaksjoner i kroppen. Noen vil reagere og bli syke av den samme maten som for andre er støttende. Både mine barn og jeg har ulike sensitiviteter for ulike mattyper. Jeg har flere ganger *feilet* ved å spise mat anbefalt av helsedirektoratet, som for meg har gitt ubalanse og sykdom. Når kroppen og helsen min var i ubalanse, var det mange matsorter som gav meg ytterligere smerter. Jeg fikk mageproblemer, utslett på kroppen, PMS smerter og andre kroppsubehag. Da jeg hadde jobbet og frigitt mye av det indre stresset som hadde hopet seg opp i meg, opplevde jeg å opparbeide meg en større toleranse til ulike typer mat. Jeg har i flere år sett på mat som medisin, og spiser i dag utelukkende ren mat som støtter opp om min helse.

12. Indisk yogi og forfatter Sadhguru (2019) skriver at vi må spise den maten som er riktig ut fra våre evner og hva vi ønsker å få ut av livet. Han mener at spisevanene våre ikke bare bestemmer den fysiske helsen, men selve måten vi tenker, hvordan vi føler oss og hvordan vi opplever livet. Sadhguru viser til at vi spiser intelligent når vi forstår hva slags drivstoff kroppen er skapt for, og tilfører kroppen den optimale energien. Han gir et eksempel på en bensinbil som vi fyller opp med diesel. Det kan hende bilen fortsatt går, men den vil ikke fungere så godt som den kan fordi den ikke har best mulig energi, og levetiden blir da også redusert. Akkurat slik er det for oss mennesker.

13. Mange som er sensitive begynner å leve begrensende liv for å imøtekomme sin følsomhet til mat og ytre påvirkninger. Dette var også noe Aleksander gjorde. Han begrenset sitt liv mye, isolerte seg og holdt seg tilbake, slik at han til slutt ble ensom. Min erfaring er at alle kan legge forholdene til rette slik at vår sensitivitet ikke bare blir et begrensende moment, men også en styrke og gave. Da jeg endret holdning til belastningene fra omgivelsene mine, samtidig som jeg fikk utløp for det indre stresset og økte min bevissthet, økte også min toleranseramme. Situasjoner og mennesker jeg hadde tillat å tappe energi fra meg ble endret, slik at min toleranseramme ble utvidet på flere plan.

14. Absolutt alt vi omgir oss med påvirker oss på ulike måter. Jeg gav slipp på flere emosjonelle følelsesknuter, mentale programmeringer og sannheter som hadde gitt meg ubalanse og sykdom. For å styrke helsen jobber jeg i alle lag og i helheten ved å styrke både de mentale, emosjonelle, fysiske og spirituelle aspektene. Jeg har stort sett alltid vært fysisk sterk og godt trent. Min mentale, emosjonelle og spirituelle helse og mitt underbevisste sinn var derimot mindre god. Min erfaring er at det å være sensitiv og ikke være bevisst sitt underbevisst sinn og sin programmering, er en stor risikofaktor som kan få katastrofale utfall som i Aleksanders liv. Størsteparten av ungdomstiden var Aleksander fysisk sterk. Helsen fra det underbevisste sinnet med barndoms programmeringer og forfedre energi var han ikke kjent med, og denne «*blindsonen*» påvirket negativt. Han var ikke bevisst sin egen tankeprogrammering, og gjorde som de fleste mennesker med å leve i reaksjon til verden ut ifra det underbevisste sinnet.

15. I Helsebibelen vil jeg referere til overlevelsesmønstre som automatiserte mønstre i mennesker. Overlevelsesmønstrene i mennesker handler om separasjon og avvisning, både bevisst og ubevisst. Mennesker skaper ubevisst indre stress som en automatisk reaksjon til avvisninger vi møter i livet. Alle har et grunnleggende og iboende ønske om fysisk overlevelse. I barndommen trenger vi noen som kan gi oss mat, omsorg, nærhet, berøring og tilknytning. Hvis vårt tilknytningsbehov ikke blir møtt, begynner vi å holde tilbake vårt sanne jeg for at vi skal overlever. Fra barnsben av lærer vi at overlevelsen er knyttet til relasjonspersoner og tilknytning til mennesker. Nervesystemet gir oss liv-død respons hver gang vi avvises og separeres. Denne responsen preger mesteparten av menneskelig kommunikasjon der avvisning, latterliggjøring, mobbing og utestengelser gir oss triggere i forhold til grunnleggende overlevelse. Nervesystemets fotonnivå defineres i kapittel 22:24.

16. På folkemunne har ordet «nerver» vært forbundet med indre stress og psykisk sykdom som viser til et overaktivt overlevelsessystem. Nervesystem er programmert til å tro at vi skal dø, hver gang vi blir avvist. Avvisning kan vi møte på alle områder i livet, og hvordan vi møter denne avvisningen har stor betydning for oss. Hvis vi bærer med oss ubearbeidede avvisningsmønstre fra barndommen, spiller vi ofte ut disse og kan da skape smertefulle situasjoner. Hvis vi ikke kjenner vår verdighet uavhengig av avvisning, har vi lett for å begrense oss selv og holde oss tilbake for å minimere den indre smerten. Avvisning pirker i vår grunnleggende følelse av verdighet, som igjen er linket til følelsen av å ikke være god nok eller at vi er utilstrekkelig. Aksept og anerkjennelse av seg selv og sin egenverdi vil være støttende faktorer for oss selv og våre barn. Som voksen vil det å få lov til å uttrykke seg selv autentisk være et større behov enn tilknytningsbehovet vi hadde som barn.

Nøkkelbetraktninger fra Kapittel 3:

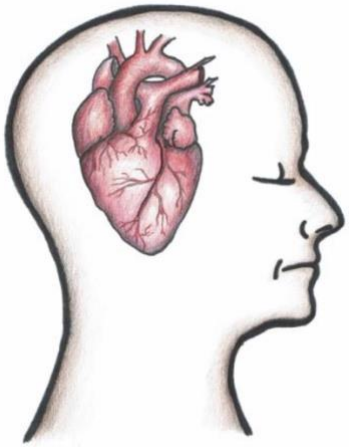
- ***Vi har tre hovedtyper stressrelaterte sykdommer; fysisk stress, kjemisk stress og emosjonell stress.***

- ***Jo mer vi kan le når vi er glade, gråte når vi er lei oss, bruke sinne for å sette tydelige grenser, elske hengivent og gi og ta imot ømhet med åpent sinn, jo lengre befinner vi oss unna psykisk lidelse.***

- ***Å projisere vil si å legge egne oppfatninger, persontrekk og tanker på andre. Dette er noe alle mennesker gjør.***

- ***Mange sensitive sliter med å skjelne mellom samfunnet og andre menneskers stress og eget energifelt og stress.***

- ***Nervesystemet gir oss liv-død respons hver gang vi avvises og separeres.***



Kapittel 4 - Avhengigheter

1. Maté viser til forskning som sier at for hver motgang vi opplever i tidlige barndom følger avhengighetsfaktoren opp eksponentielt. Slik vår kropp og fysiologi er bygget vil flere uheldige opplevelser i barndom multiplisere hverandre og gi risiko for kreft, autoimmune sykdommer, mentale/psykiske sykdommer og ulike avhengigheter. Ikke alle som blir traumatisert utvikler en avhengighet, men alle som har en avhengighet har vært traumatisert. Matés definisjon på avhengighet er all atferd som gir deg midlertidig lettelse og midlertidig nytelse, men som i et langtids perspektiv fører til negative konsekvenser og skader, fordi du ikke kan gi slipp på atferden tross det negative utfallet.[14]

2. Ofte forbinder vi alkoholmisbruk og rusmisbruk med avhengigheter, men det er viktig å være oppmerksom på at det finnes langt flere former for avhengighet. Selv utviklet jeg en avhengighet som en mestringsstrategi til de opplevelser jeg hadde stått i over tid, noe som eksempelvis utartet seg som anoreksi da jeg var 13 år. Det er kjent at anoreksi handler om et dårlig selvbilde og lav selvverdi. Min erfaring er at anoreksi gir en mestringsfølelse gjennom å få kontroll på noe i et ellers kaotisk liv. Når vi føler at livet er uforutsigbart og utenfor våre handlingsmuligheter, kan vi gjenopprette en følelse av kontroll med kroppen ved å regulere matinntaket. Anoreksi er en mestringsstrategi for å møte alvorlige emosjonelle tap, avvisning, følelser av avmakt, hjelpeløshet og manglende kontroll. Når vi da styrer maten vi putter i oss, forteller vi oss selv at det i alle fall er ett område vi selv har råderett over. Mestringsstrategien anoreksi har alltid en relasjonsutfordring knyttet til seg. Anoreksi er en opphoping av sinne som er blitt undertrykt, og dette sinnet blir tatt ut på ens eget selv. Jeg skyldte på meg selv for de tapene jeg opplevde og ikke klarte å fikse. Maté viser i boken *Når kroppen sier nei* at det ofte er relasjonen mellom barnet og mor som forårsaker det sterkeste sinnet. Jeg kan ikke få understreket dette nok, men det er ikke for å skylde på mødre at jeg viser til Matés forskning. Alle er vi produkter av de erfaringer vi har gjort helt tilbake til fosterstadiet. Mesteparten av læringen vi gir barna er ofte ubevisst. Min erfaring er at de som utvikler sykdommen anoreksi ofte er ekstra sensitive mennesker eller empater.

3. Høsten 2019 døde Lene Marie Fossum 33 år gammel. Hun døde av hjertestans etter 23 år med anoreksi. Som 10 åring utviklet hun anoreksi, og gikk da inn og ut av hjelpeapparatet uten noen forbedringer. Lene Marie beskrev selv sykdommen som et naziregime i egen kropp og som et sakte selvmord. Hun var en meget reflektert og dyp ung kvinne som opplevde at den indre uroen og smerten ble mindre dersom hun unnlot å spise. Dokumentaren *Selvportrett* av Lene Marie forteller om en ung kvinne med fantastiske menneskelige egenskaper, selv om tankene hennes var preget av mye indre uro og bekymringer[15]. *Selvportrett* er en dyp og emosjonelt sårbar dokumentar som har blitt kritisert for dens romantisering av den grusomme sykdommen anoreksi. Kritikerne mente at dokumentaren hadde romantisk preg fordi det nydelige mennesket Lene Marie trer sterkest frem i historien, mens hennes langdryge lidelse der hun ender opp med å sulte seg i hjel, blir underordnet. Lene Marie hadde en uvanlig dybde i seg, og mitt inntrykk fra dokumentaren var at hun møtte mennesker på et sjelelig nivå og så bak masker og fasader. Min tolking er at det sterke selvhatet som kom til uttrykk gjennom tankene hennes dekket over innsyn til den storheten og de signaturstyrkene hun hadde i seg selv. Signaturstyrker er våre mest fremtredende karaktertrekk og blir beskrevet i kapittel 41.

4. Lene Marie var unik og hadde et stort talent innenfor kunst og fotografi. Dybden i hennes bilder og hennes selvportretter har rørt mange mennesker til tårer. Når hun fremstiller sin egen smerte og lidelse pirker hun borti den smerten alle kan kjenne på når vi tar inn dybden av dette. Mennesker kan komme i kontakt med egen smerte og gråt i møte med andres smerte og lidelse. Anoreksi er den tredje vanligste dødsårsak for unge kvinner i Europa, og spiseforstyrrelse er den mest dødelige psykiske lidelsen.

[14] https://www.youtube.com/watch?v=66cYcSak6nE
[15] https://www.youtube.com/watch?v=z71hReu-sDU

5. For min egen del var jeg to år i anoreksiens vold, to år hvor jeg var utmagret og svak. For å bedre min egen situasjon avanserte jeg til en ny strategi for å mestre og overleve livet; bulimi. Bulimi er også en form for avhengighet på lik linje med andre avhengighetstyper. På samme måte som anoreksi, gir også bulimi en opplevelse av øyeblikkelig lettelse. Når man kaster opp maten, kaster man også av seg anspentheter i kroppen, med det resultat at man opplever midlertidig lettelse og avslappethet. Fokuset blir endret fra å være overveldet og stresset, til nytelse og avslapping i øyeblikket. Bulimikeren fortsetter å praktisere dette, til tross for erkjennelsen av de negative konsekvensene. Dersom mennesket i sine tidlige barndomsår har erfaringer som resulterer i manglende tilknytning til dets autentiske selv, kan et reaksjonsmønster være ulike former for avhengighetsatferd. Avhengighet blir derfor en form for mestringsstrategi som i hovedsak handler om en opplevd separasjon fra egen indre essens. Vi lider fordi vårt autentiske jeg ikke kan bli uttrykt i omgivelsene. Alle mennesker har behov for tilknytning og tilhørighet. Lidelse skjer når vårt autentiske jeg ikke kan manifestes i våre liv.

6. Noen vil kanskje reagere på at jeg bruker mestrings- og overlevelsesstrategier når jeg skriver om avhengigheter og dysfunksjonell atferd. Mange av våre dysfunksjonelle atferder er nettopp en overlevelsesstrategi og mestring av øyeblikket for å unngå å kjenne på de emosjonelle sår og tap som er skapt i oss. Når kropp og sinn ikke gjennomgår emosjonelle tap og opplevelser, blir strategier benyttet som en kompensasjon og unnvikelse. Når vi gjentar en avhengighet mange nok ganger har vi lett for å identifisere oss med denne avhengigheten, og tro at det er den vi er. Kapittel 13 inneholder eksempler på hvordan vi som barn lærer mestrings- og overlevelsesstrategier som kan utvikle seg til sykdom, avhengigheter og ulike diagnoser.

7. Maté sier at avhengighet handler om å ikke klare og være i smerten. Vi har en indre smerte i oss, som vi kjemper «med nebb og klør» for å unngå å erkjenne. Vi vedlikeholder denne smerten med avhengighet. Straks smerten representeres i livene våre i form av kjedsomhet, stress, negative tanker og følelser, undergraver vi oss selv enda dypere fordi vi nekter å kjenne på våre egne smerter og følelser. Maté sier at vi da gjenskaper den samme opplevelsen i oss selv som var da vi var barn og det ikke var noen der til å møte eller tåle vår smerte. Han mener avhengighetet ikke er noe vi er, men en opplevelse. Mennesker har mange opplevelser uten at vi trenger å identifisere oss med dem. I følge Maté sier mennesker med ulike former for avhengighet at disse avhengighetene bidrar til noe positivt i opplevelsesøyeblikket. Noen sier at avhengigheten har ført til bedre selvtillit, eller gitt de flukt fra en stresset tilværelse. Andre sier den har gjort dem trygge og fått dem til å føle seg bedre. Sagt på en annen måte, ulike avhengigheter er koplet til ulike menneskelige ønsker.

8. Flere med angst og depresjon opplever at antidepressiva eller rusmidler gir de en indre opplevelse av lettelse og trygghet slik at de klarer å delta i ulike sosiale situasjoner. Lene Marie sa at anoreksi gav henne trygghet når alt annet opplevdes utrygt. Disse tankene var gjenkjennelige for meg. Jeg erfarte at spiseforstyrrelsen representerte en midlertidig lettelse og flukt fra å kjenne på det indre kaos, stress, press og all utilstrekkeligheten i møte med andre mennesker. Den sårheten og de redslene andre mennesker bar på, og jeg tok inn, ble for smertefulle å bære. Jeg trengte en pause fra å kjenne på dette. Avhengighet må derfor sees på som en normal respons, når mennesket står overfor unormale omgivelser. Til tross for at avhengighet som respons skaper problemer for oss selv, og det er uheldig, er det like fullt den mekanismen som mennesker lettest tyr til når vi konfronteres med unormale settinger. Maté hevder at avhengighet har fysiologiske, emosjonelle, sosiale, relasjonelle, kulturelle og spirituelle faktorer, og at alle disse gjensidig påvirker hverandre, og er relaterte til hverandre. Fundamentalt i all avhengighet er det en signifikant emosjonell og psykisk smerte. Avhengighet er alltid en flukt fra å unnslippe smerte basert på livserfaringer, når vi opplever oss sårbare, hjelpeløse og liten. Bulimien var for meg det pusterommet som gjorde slik at jeg kunne kjenne på gode følelser, uten å ta inn eget tankestøy og andres stress.

9. I en alder av 14 år hadde jeg mange kroppslige smerter samtidig som livssituasjonen opplevdes kaotisk og uten retning. Jeg følte at jeg hadde gjort alt som stod i min makt for å forbedre situasjonen, men til ingen nytte. Resultatet av dette var at tankene mine begynte å kretse rundt ideen om å avslutte livet. Hver gang jeg opplevde hjelpeløshet, skyld og skam, tok jeg det som bekreftelser på min egen utilstrekkelighet. Jeg tenkte det var min manglende evner til å løse disse utfordringene som fikk uheldige konsekvenser for familien min. Etter et par år med tilbakevendende selvmordstanker begynte jeg å skrive avslutningsbrev til foreldre mine. Ved å sette ord på noen av de vonde tankene og utilstrekkelighetsfølelsen jeg opplevde, fikk jeg bearbeidet noen av mine innestengte emosjoner. Nå i ettertid kjenner jeg fortsatt de sterke emosjonene jeg hadde der jeg satt med penn og papir og skulle formulere ord til avskjed. Jeg ble utrolig trist og lei meg ved tanken på at et forestående selvmord muligens ville medføre enda større utfordringer for familien. Men jeg ønsket ikke å leve lenger. Livet opplevdes for smertefullt og vondt å bære. Jeg klarte ikke å se for meg noe annet enn et liv med smerter, skyld, bulimi og en evig kamp jeg aldri kunne vinne. Alle strategier jeg brukte feilet. Jeg følte meg som en fiasko og feilvare i denne verden, en som ikke passet inn. At Aleksander hadde tilnærmet samme følelse av hjelpeløshet i forhold til egne kroppssmerter og situasjonene han opplevde, er ikke usannsynlig. Det smerter meg derfor voldsomt at jeg kanskje kunne ha hjulpet Aleksander gjennom hans prøvelser, lidelser og smerter, nettopp fordi vi begge trolig hadde tilnærmet like erfaringer. Jeg valgte å holde ut og fortsette i livet bærende på de tunge tankene og følelsene, fordi jeg fortsatt var glad i familien og vennene mine, til tross for at jeg opplevde at jeg ikke klarte å tilfredsstille andres ønsker. Da jeg ble 16 år skjedde det et skifte i sinnstilstanden, tankene og følelsene mine. Forelskelse! Jeg hadde vært småforelsket tidligere og kunne noen ganger rømme inn i disse gode følelsene når alt annet virket mørkt og uforutsigbart. I forelskelsen ble hele min eksistens og sinnstilstand gjort om til lykkefølelse. Heldigvis var forelskelsen gjensidig med en tiltrekking som var samstemt på flere plan. Selv om jeg på daværende tidspunkt ikke hadde kjennskap til det, så skulle det vise seg at min kjæreste og jeg bar på samme emosjonelle bagasje. Vi hadde mange av de samme følelsene av utilstrekkelighet og tap fra barndommen. Vår energetiske tiltrekking deles i neste kapittel.

10. I dag kan vi se at flere og flere unge blir avhengige av den virtuelle verden med sosiale medier og teknologi som stjeler mye oppmerksomhet og tid. Aleksander flyktet inn i den digitale verden når det ytre livet speilet utfordrende situasjoner. Han opplevde stor mestring i flere digitale og nettbaserte spill, og dette ble hans flukt og avhengighet når situasjoner hopet seg opp fra ytre omgivelser. Dette påvirket hans søvnrytme kraftig. Etter at han brukte mye tid på nettbaserte spill gav dette han en sannhet om at et av hans største problemer var søvnvansker. Han ble meget fokusert på at han ofte var trøtt og virkelig slet for å få sove. Inaktiviteten bak en skjerm med kun mentale stimuli utviklet seg til et soveproblem. Jeg har snakket med flere unge som poengterer at de har et soveproblem. Min erfaring i forhold til dette er at mye skjermtid direkte påvirker vårt søvnmønster.

11. Det ligger ofte en avhengighet knyttet til den virtuelle verden og sosiale medier. Slik verden er i dag foregår mye av programmeringen av vårt sinn gjennom sosiale medier. Barn blir yngre og yngre når de får egen mobiltelefon, ipad og pc. Foreldre mister oversikten over hva barna virkelig tar inn fra den virtuelle verden gjennom sosiale medier. I dag kan vi finne absolutt alt på internett. Som oftest er barn ikke gode på å filtrere det de tar inn, og mye av det vi ser fra internett blir en del av vår programmering. Et illustrerende eksempel til ettertanke; En ung jente begynte i en alder av 16 år å slite med ekstreme mareritt. Hovedgrunnen viste seg å være fra en periode i 12 – 14 års alderen da hun så på mange serier og filmer der favoritt-temaet var grøssere og skrekk. Et par år senere skjønte hun ikke at livet hennes på mange måter kollapset og innhentet henne fordi hennes underbevisste sinn hadde tatt inn mye dårlig programmering fra de seriene hun hadde sett. Vi tenker at vi klarer å skille mellom fiksjon og virkelighet når vi ser på tv, filmer og er på internett, men vårt underbevisste sinn klarer ikke alltid det. Absolutt alt det vi ser på og mater oss med lagrer vi.

You have never tried to be captain on others boats, you always stood there steady as a rock and showed the way through any storm, always there when we need you

Billedkunstner Bjørg Thorallsdottir.

12. Mennesker er utrolig lette å manipulere, og ekstra utsatte er vi i barndommen. Det lages applikasjoner som distribueres gjennom sosiale medier. Apper som brukes hyppig kan fører til et høyere nivå av dopamin i hjernen. Vi vet nå at flere av de store sosiale mediebedriftene ansetter mennesker med yrkestittelen oppmerksomhetsingeniører for å gjøre gambling og andre produkter så avhengighetsskapende som mulig. Manipulative taktikker og design blir implementert i produktene for å holde på oppmerksomheten vår. Ulike forskningsmiljøer forteller at bruk av internett, og særlig sosiale medier, medfører avhengighet på lik linje som gambling og rusmidler. Dette er uavhengig av alderen på brukerne. I tillegg vet vi at dess mer tid mennesker tilbringer i sosiale medier, jo større er tilbøyeligheten til å føle seg ensom og isolert. I en verden full av klikk, likes, kommentarer og følgere er veien kort til at man føler seg utilstrekkelig. Noe som igjen kan øke omfanget av depresjoner og opplevelsen av at noe mangler i livet. Dette ser vi blant annet gjennom bruk av Facebook, Instagram, Snapchat og Tik tok. Når vi bruker mye tid på sosiale media, aktiverer vi våre tanker med det som til enhver tid viser seg for oss.

13.*«Media forteller deg hvem du skal elske, hvem du skal hate, hvem du skal være redd for, hvem du skal stole på, hva du skal tenke og hva du ikke skal tenke. Frigjør sinnet ditt fra mentalt slaveri.»*
Ukjent opphav.

14. Sosiale medier representerer nesten aldri det virkelige liv. Nitti prosent av det som blir framstilt er overfladisk. Det som er bak scenen og det normale blir i mye mindre grad eksponert på internett. Sosiologen Ervin Goffmann er kjent for sin rolleteori «*frontstage og backstage*» som beskriver at vi viser andre roller av oss selv sammen med andre enn når vi er for oss selv.[16] Sosiale medier er med på å forfalske verden, og dermed er det fra en falsk verdens målestokk vi måler oss opp imot. Når vi ikke klarer å etterleve disse, kan resultatet gjøre oss deprimerte. Forfalskede sammenligninger kan føre til opplevelsen av utilstrekkelighet, til noe som faktisk ikke er reelt. Gjentatte undersøkelser viser at å sammenligne eget liv med andres skaper misunnelser, lav selvfølelse, lav selvtillit og depresjon. Å sammenligne seg er en naturlig ting for mennesker, og det er noe som er innebygget i oss. Vi kopierer hverandre, og ser på hverandre. En av grunnene til at noe har verdi for oss er fordi det er noe verre eller bedre å sammenligne det med. I og med at det å sammenligne ligger som en iboende kvalitet i mennesker, kan det være vanskelig å gjøre endringer knyttet til dette. Det vi dermed kan angripe er hva vi tillater oss å se og delta i, samt gjøre oss bevisste på de fellene som ligger i utstrakt bruk av sosiale medier.

15. Inngangsporten til rusmidler kan være et alternativ dersom emosjonelle sår ligger underbevisst i sinnet. Emosjonelle sår eller traumer trenger ikke være dramatiske og store. Enklest sett kan de være relatert til at våre behov ikke ble møtt som barn og vi måtte innsnevre oss selv og holde oss tilbake som et resultat. Traume betyr direkte oversatt fra gresk, -sårskade. Traumet kan vise seg både fysisk og psykisk, og er noe som er påført mennesket utenifra. Dersom et traume ikke blir bearbeidet, blir det liggende i menneskekroppen. Alle avhengigheter viser seg å være responser på ubearbeidede sår. I ressurs 17 ligger 12-trinns modellen som anonyme gamblere praktiserer når de ønsker tilfriskning. Anonyme gamblere er en ikke-religiøs organisasjon som blant annet bygger på visse åndelige verdier og ideer. Åndelige prinsipper viser til ærlighet, åpent sinn og villighet.

16. *«Vi kan ikke kvitte oss med avhengighet før vi innser at vi er avhengig. Å forstå årsaken til avhengighet er en ting. Å faktisk foreta den følelsesmessige koblingen for å kvitte seg med den er noe helt annet. Avhengigheten er ikke uovervinnelig. Når vi forstår at avhengighet kommer av en utilstrekkelighet, blir spørsmålet hvordan vi vil reagere på utilstrekkeligheten, ved å ta en ny drink, en ekstra pille, shoppe, spise, få seksuelt utløp, eller ved å søke innover etter de tingene som fyller ut helheten. Menneskelivet dreier seg om nettopp reisen mot helhet. Når vi kjemper med en avhengighet, hanskes vi direkte med healing av vår sjel. Vi hanskes med selve innholdet i vårt liv. Hvis vi velger å fortsette med avhengighet velger vi å skape uten omtanke, uten bevissthet.»*
Gary Zukav (1989)

[16] https://ndla.no/nb/subjects/subject:14/topic:1:185993/resource:1:79752

17. Erfaringer fra terapeut-rollen og samarbeid med rusbrukere har vist meg at deres traumer og tapsopplevelser handler mye om det samme som egne tap. Som høysensitiv tåler jeg i liten grad rusmidler og alkohol, og en av mine første erfaringer med alkohol holdt på å få dødelig utfall. Da jeg som 16 åring drakk hjemmebrent for første gang, gav dette meg en skremmende opplevelse. Etter at jeg hadde vært på fest med venner returnerte jeg på morgenkvisten hjem til mine foreldre. Jeg gikk rett på badet og jeg var skikkelig uvel og kvalm etter kveldens alkoholinntak. Jeg var knapt kommet inn på badet før jeg besvimte og sluttet å puste. Mer husker jeg ikke selv. Mamma hørte et kraftig smell i gulvet da jeg falt, og kom derfor springende til badet. Hun ble hysterisk redd da hun så meg livløs på gulvet. Hun så at øynene mine hadde rullet bakover i hodet, slik at hun kun så det hvite i øynene. Kroppen min klarte ikke belastningene fra hjemmebrenten og det førte til at de indre organene kollapset og jeg fikk åndedrettstans. Jeg ble liggende helt livløs i en ball på gulvet. Pappa var heldigvis handlingsorientert og gav meg hjerte- og lungeredning og munn-til-munn metoden. Han klarte å berge livet mitt ved å ikke gi opp, men fortsette livreddende førstehjelp helt til jeg igjen begynte å puste for egen maskin og komme tilbake til bevissthet. Denne opplevelsen har påvirket meg så pass dypt at jeg etter dette sjeldent har inntatt alkohol og aldri andre rusmidler.

18. Uansett hvilken type avhengighet som får kontroll over oss, viser den til indre smerte og sår som ikke har blitt bearbeidet. Avhengigheter er et uttrykk for at vi som menneske leter etter frihet fra det vi står i. Vi ønsker å få et pusterom og en lettelse fra den tilstanden vi står i. Vi kan se avhengighet som en kreativ tilpassing til livet. De som sliter med selvmordstanker leter etter en frihet fra den indre tilstanden som oppleves uholdbar og smertefull. Den avhengigheten der Norge troner på toppen handler om pornografi. Norge er på verdenstoppen i bruk av porno. Dette forteller oss at også i verdens rikeste land finner vi mye ubearbeidet sårhet.

19. Min egen skepsis til rusmidler har ført til at jeg nesten har hatt total motstand til disse. Dette gjelder også medisiner. Jeg har selv som oftest bare brukt medisiner når jeg har vært på kanten av et metningspunkt og ekstreme smerter. Samtidig har min erfaring fra å jobbe med rusbrukere gitt meg et mer nyansert perspektiv i forhold til rusmidler og plantemedisiner. Urter og planter kan både være støttende og hjelpende, samtidig som de kan være skadelige.

20. I sin praksis med rusavhengige, har Maté sett at plantemedisinene Ayahuasca og Iboga har vært vekstfremmende og helbredende både på rusmisbrukere og andre mennesker. Ayahuasca er medisin og psykedelika, som kan manipuleres til å bruke som rusmiddel. Ayahuasca har vist seg å være en plantemedisin som kan hjelpe mange i møte med ulike sykdommer, ubalanser og lidelser. Ayahuasca brukes mye som en spirituell tilkobling for å forhøye nivået av bevissthet. Det er en inngangsport til egodøden og vårt forhåndsprogrammerte intellekt. Det er et hjelpemiddel til å ekspandere bevisstheten. Ayahuasca har de siste årene dessverre blitt stor økonomi, som igjen har ført til at kvaliteten på denne plantemedisinen er utvannet. Maté sier at heroinmisbrukeres intensjoner er å rømme fra livet og rømme fra smerten og lidelsen. Bruk av planter til behandlinger av ulike lidelser kan utøves gjennom planteseremonier. Dette gjøres for å vekke mer i deg selv, til økt innsikt og til å leve mer fullendt. Det handler ikke om å kople seg fra seg selv eller flykte fra livet, slik rusmidler gjerne bidrar til, men å vende blikket innover i sitt eget univers og sitt indre liv. Heroin brukes som daglig flukt og frakobling fra det smertefulle, mens ayahuasca ikke brukes daglig, og den brukes bevisst i en seremoni som en vei til å åpne sin egen persepsjon. Som brukere av ayahuasca må man fortsatt gå gjennom alle dører i sitt daglige liv. I seremonien har man muligens en åpning som man trolig ikke ville hatt ellers, der mennesker kan få innsikt i hva som er fortrengt i fortid, forfedreenergi og sanne natur. Det er etter ayahuascaseremonien at den virkelige jobben begynner.

21. *«Psykedelisk betyr bevissthetsutvidende»*

22. I urfolkstradisjoner brukes tusenvis av medisinplanter som en naturlig tilknytning til naturen og helse. Urfolkstradisjoner ser på menneske som en del av naturen, der naturen i seg selv vil forsyne menneskene med alt de har behov for. Urter og plantestoffer brukes ofte i ritualer og seremonier som et verktøy til spirituelt arbeid. Ritualene og seremoniene der det benyttes plantestoffer er ofte like viktig som selve inntaket av plantene. Rammen rundt bruken av plantestoffer blir satt i en helhetsforståelse slik at den enkelte kan oppnå større healing, innsikt og tilfriskning i seg selv. Enkelte plantestoffer gir mennesker et vindu i egen psyke og mønster slik at de kan få en innsikt i hvordan de selv skaper ubalanse og sykdom i livet. I kapittel 20 deles lege Alberto Villoldos erfaring med medisinplanter.

23. For å forstå rusavhengighet bedre viser Maté til hva opiatene i rusmidlene faktisk gjør med oss. De fungerer i et indre hjernesystem, og tilsvarer det endorfinene tilfører oss. Endorfiner er våre naturlige indre opiater, de har samme virkning som heroin, og de har tre viktige funksjoner. Den første er smertelindring og lettelse, både emosjonelt og fysisk. I tillegg er endorfiner og opiater morfinsubstanser som gir nytelse, glede og belønning. Uten dette opiatet har vi ingen glede eller ingen nytelse. Den tredje faktoren er at de muliggjør opplevelsen av kjærlighet og åpner opp for tilknytning, lik den som skjer i baby-mor-relasjonen. Maté sier at opiatavhengige er de som har opplevd for mye smerte, ikke nok nytelse og belønninger, og ikke nok kjærlighet. Opiater gir oss med andre ord tre egenskaper som gjør at livet er verdt å leve. Når rusavhengige tar heroin føler de seg ofte normale for første gang i livet. Veien for disse er å finne de tre faktorene i livet, uten å tilføre opiater. Hvordan finne nye måter å møte disse essensielle behovene?

1.– Finne lindring/lettelse fra smerte?
2.- Oppleve glede, nytelse og belønning?
3.- Opplevelse av kjærlighet og tilknytning?

24. Maté sier at aktive heroin-brukere ikke burde gå i en ayahuascaseremoni. For heroin-brukere er planten Iboga en bedre løsning da denne kan gjøre en aktiv heroin-bruker til en ikke-bruker over natten. På en eller annen måte jobber Iboga med hjernebanene våre, og er en Afrikansk plante som gir tilførsel av endorfiner. Dette gjør at misbrukere ikke trenger opiatene fra heroinen. Iboga kan ta bort flukt symptomene hos en heroin misbruker. Selve problemet er ikke løst kun med å innta Iboga, fordi den underliggende årsaken fortsatt vil være til stedet selv om fluktsymptomene er borte. Det er som regel barndomstraumer og andre traumer som er roten. Og som nevnt tidligere, det er etter dette at det virkelige arbeidet med å jobbe innover begynner.

25. Jeg har ingen direkte erfaring med Iboga, men har snakket med andre som har brukt denne planten for å minske abstinenssymptomene i prosessen mot rusfrihet. I påvirkning av Iboga er det flere som opplever å se livet sitt passere i revy der de både ser og føler smerter og gleder de har påført andre i livet og får en oversikt over deler av seg selv som de må jobbe med. Noen opplever å hakke inn på kvantefeltet der de får se samtaler og mønster utover egne, slik at de forstår hvem de egentlig er. Noen opplever å få en mulighet til å gjennomføre en type selvterapi som hjelper til med ønskelig forløsning av traumer og indre sår. Anti-avhengighetsegenskapene til Iboga har gjort den til en konkurrent for farmasøytiske selskaper som produserer subutex og metadon.

26. CBD-olje, cannabidiol, er et produkt som kommer fra cannabis planten. Mange forbinder oljen med rusmiddel og marihuana. Hvis vi fjerner CBD fra THC som kommer fra cannabisplanten eller hampeplanten, er CBD-olje nå lovlig å bruke som ernæringstilskudd også i Norge. Menneskets fysiologi har reseptorer som er spesielt designet for å binde seg med cannabinoid. CBD har sin effekt på kjernen til cellene der proteiner blir laget. På 1990-tallet ble det endo-cannabinoide systemet oppdaget av lege Rafael Mechoulan fra Israel. Det endo-cannabinoide systemet er et

nettverk av celler i hele kroppen som har reseptorer for CBD. Faktisk er det flere reseptorer for CBD i kroppen enn noen annen type reseptorer. Kroppen har også naturlige CBD som den danner selv. Cannabidiol modulerer forbindelse av over 1100 gener som naturlig reduserer betennelse i sentralnervesystemet og i hele immunforsvaret. CBD-oljen gjenopprette homeostasen til både immunforsvaret og sentralnervesystemet. I tillegg til å være et ernæringstilskudd viser det til mirakuløse helseforbedringer i forhold til sykdommer som hjernetåke, migrene, epilepsi, angst, PTSD, ADHD, autisme, søvnløshet, avhengighet med flere[17]. Homeostase kan defineres som kroppens tendens til å jobbe for å opprettholde en tilstand av balanse og likevekt.

Nøkkelbetraktninger fra Kapittel 4:

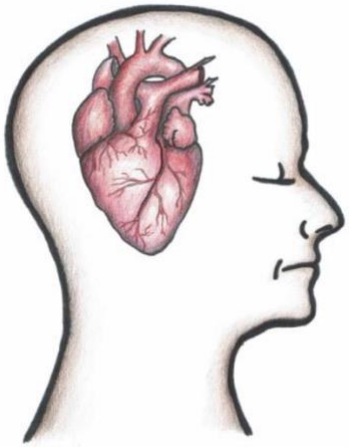
- ***Mestringsstrategien anoreksi har alltid en relasjonsutfordring knyttet til seg. Anoreksi er en opphoping av sinne som er blitt undertrykt, og dette sinnet blir tatt ut på ens eget selv.***

- ***Avhengighet er en form for mestringsstrategi som i hovedsak handler om en opplevd separasjon fra egen indre essens. Vi lider fordi vårt autentiske jeg ikke kan bli uttrykt i omgivelsene.***

- ***De som sliter med selvmordstanker, leter etter en frihet fra den indre tilstanden som oppleves uholdbar og smertefull.***

- ***Flere av de store sosiale mediebedriftene ansetter mennesker med yrkestittelen oppmerksomhetsingeniører for å gjøre gambling og andre produkter så avhengighetsskapende som mulig.***

- ***Plantemedisin kan hjelpe flere i møte med ulike sykdommer, ubalanser og lidelser.***



[17] https://www.youtube.com/watch?fbclid=IwAR31sqhLvc_V08fwJd5iuCKs-dvWLIV-AasQvLc70WAFZiiRgFYlcG7aSME&v=3bZb10ZxpBk&feature=youtu.be

Kapittel 5 - Energetisk tiltrekking

Kapittel 6 - Generasjonens dans

Kapittel 7 - Vår emosjonelle bagasje

Kapittel 8 - Emosjonell oppmerksomhet og tilgjengelighet

Kapittel 9 - Skapes kreft av epigenetikk?

Kapittel 10 - Når vestlig medisin ikke fungerer

Kapittel 11 - Livet -en refleksjon av vår energi

Kapittel 12 - Følelsesenergi skapes og overføres

Kapittel 13 - Mestringsstrategier og programmering

1. Livet er hele tiden en prosess, og mennesker lager overlevelsesmønster og erfaringer på bakgrunn av det vi har sanset og erfart. Vi formes av det vi omgir oss med. For å beskrive hvordan vår sensitivitet og erfaring forplanter seg, vil jeg fortelle noen barneopplevelseshistorier. Jeg vil på nytt poengtere at alle barn er sensitive og bruker sine autentiske sanser og sine følelser mer enn det verbale. Eksemplene er anonymisert og endret slik at de ikke er sporbare.

2. **Eksempel 1:** Mia er 10 måneder og er et trygt og harmonisk barn. Hun har foreldre som forstår hennes sensitivitet og hun blir møtt på sine behov. Hun begynner i barnehagen og der er det som i barnehager flest, mange barn og til tider høyt tempo med en god del stress. En dag i barnehagen finner Mia en ny leke hun virkelig knytter seg til og utforsker. Et eldre barn ønsker også leken Mia har, og forsøker å ta leken fra henne. Mia er ganske sta, så hun holder fast i leken så godt hun kan og vil ikke gi den fra seg. Det andre barnet blir sint, og bruker fysisk makt for å ta leken fra Mia. Dette resulterer i lugging, kloring, puffing og maktutøvelse. Mia har synlige merker og får en følelsesmessig negativ erfaring og programmering fra denne hendelsen. Hun er blitt overmannet og krenket av et annet barn. Noen måneder senere når barna er ute og leker kommer et barn i stor fart og treffer Mia slik at hun faller fra lekebåten hun står på. I fallet fra båten og som resultat fra denne hendelsen, pådrar Mia seg en kraftig hjernerystelse. Mia får nok en erfaring om at lek med barnehagebarna kan gi henne skader og smerter. Mia er et usedvanlig begavet og klokt barn, og hun utvikler i ung alder strategier for å holde barnehagebarna på en armlengdes avstand. Hun lager en fantasivenn hun kaller Maia som er med henne på mye av det hun gjør. Denne fantasivennen snakker hun om når hun leker i barnehagen. Barnehagepersonalet blir mer og mer bekymret for Mia. Hun skylder ofte på den usynlige vennen sin for å komme ut av mulige faresituasjoner. Mia prater med sin fantasivenn som oftere og oftere er sammen med henne i barnehagen. Personalet i barnehagen lurer på om Mia er i ferd med å utvikle tidlig schizofreni på grunn av stemmene hun hører. Dersom ikke foreldrene hadde vært våkne nok til å se Mias mestringsstrategi og kjenne hennes sensitivitet, ville hun antagelig i tidlig alder havnet i hjelpesystemet og fått hjelp gjennom medisiner og strategier for å fjerne stemmer og lyder. Mia trengte ikke denne fantasivennen i hjemmesituasjonen eller på andre arena, men laget seg en mestringsstrategi for å beskytte seg selv mot mulige ulykker i barnehagen. Allerede i sine første leveår utviklet Mia en strategi der hun unngikk nærhet til andre barn, og trakk seg mer for seg selv. Barnehagepersonalet opplevde dette som sykdomsrelatert.

3. **Eksempel 2:** Tone er 6 år og begynner på skolen. Tone har alltid vært et aktivt barn med mye følelser og høyt tempo. Hun er veldig sensitiv for mat og er hyperaktiv i forhold til inntrykk. Hun blir raskt diagnostisert med ADHD. En slik hyperaktivitet, uro og høy bevegelsesatferd passer ikke inn i skolesystemet. For at Tone skal lære noe og ha utbytte av skoletimene, blir hun tidlig medisinert. Hjemmesituasjonen til Tone virker, sett fra utsiden, helt normal. Foreldrene til Tone bærer på traumer fra sin egen barndom med undertrykte emosjoner som sorg og tap. Tone er et høysensitivt barn som fanger opp alt fra sine foreldre, også det usagte ord og energien hennes foreldre bærer på. Hun blir stresset av energiene i hjemmet og klarer ikke å roe seg ned. Hyperaktivitet blir hennes mestringsstrategi for å klare å være i den ubehagelige og tunge stemningen som hjemmesituasjonen speiler. Foreldrene er ikke oppmerksomme på at egne tanker og emosjoner har innvirkning på Tone og leter etter forklaringer i omgivelsene, i kostholdet og i skolesituasjonen. Foreldrene er svært pliktoppfyllende og gjør alt de kan for å hjelpe Tone. Men de er ikke klare over hvilke energier de bærer med seg og er blinde for egne ubearbeidede emosjoner.

4. **Eksempel 3:** Emil og Hans er tvillinger og er sammen om det meste. Hans har en mer aktiv natur enn Emil. Allerede da de er 6-7 måneder kryper Hans ofte over Emil mens de ligger på gulvet, og Hans tar stor plass i familien. Dette fortsetter i flere år. Hans er aktiv og bøllete, og overkjører Emil som er et rolig og stille barn. Tvillingene har omsorgsfulle og gode foreldre som støtter så godt de kan. Foreldrene opplever leken og personlighetstrekkende som sjarmerende, og lar Hans få dominere og ta større plass enn Emil. De oppmuntrer tvillingene til lek og synes de er fantastiske barn som leker godt sammen. Gjennom barndomsårene føler Emil seg i skyggen av Hans. I ungdomsårene begynner Emil å utvikle strategier for å holde andre venner og mennesker på avstand. Emil ønsker ikke at noen mennesker skal komme for nær. Når mennesker kommer for nær, opplever Emil kvelningsfornemmelse og en følelse av angst, og han vil bort fra situasjonen. Det oppstår mange uheldige situasjoner fordi Emil har laget seg et uheldig mønster fra den nære tiden med sin tvilling. Emil opplevde tidlig å bli invadert av Hans, og han følte seg kvalt og tilintetgjort. Han gjorde ikke motstand, men fortsatte i denne rollen gjennom hele barndommen. Når Emil i ungdomsskoleårene forelsker seg, byr det på flere utfordringer fordi kvelningsfornemmelsene blir forsterket når noen kommer for nær.

5. **Eksempel 4:** Kai er et aktivt barn med flere søsken. Kai er svært sensitiv og følsom på godt og vondt. Kai får ofte tilbakemeldinger på sin følsomhet og sine følelser, og får ofte høre at han tar stor plass i søskenflokken. Det blir ofte negativt fokus og negative tilbakemeldinger fra søsken og foreldre fordi han er så aktiv og full av følelser i de fleste situasjoner. Kai lærer seg å holde seg tilbake for å passe bedre inn i søskenflokken og familien, og for å unngå å få mange negative tilbakemeldinger. Når Kai begynner på skolen er han blitt et stille, rolig og tilbaketrukket barn som sjelden gir lyd fra seg. Kai har i tidlig alder lært, at for å passe inn og for å unngå kritikk, holder han seg stille, rolig og tilbaketrukket. Dette blir et mønster han tar med seg inn i alle situasjoner i livet. Han holder tilbake sine følelser og sin aktivitet for å passe inn.

6. **Eksempel 5:** Ada er et rolig og harmonisk barn helt til hun begynner i barnehagen som 4 åring. Da starter utfordringene. Det er mye støy og stress i barnehagen også hos personalet. Ada misliker flere av de som jobber i barnehagen og knytter seg bare til en rolig dame. Denne damen er det mange av de andre barna i barnehagen som liker, så det er ikke ofte Ada får være sammen med henne. Ada gråter hver dag hun må gå i barnehagen og forteller sine foreldre at hun ikke liker de som er der. Personalet er hyggelige og imøtekommende både mot barn og foreldre, men stressnivået de bærer på tar sensitive Ada inn som ubehag, uro og bekymring. Personalet på sin side er ikke klare over at eget stress og uro påvirker enkelte barn så sterkt. De opplever Ada som avvisende og tverr når de forsøker å finne løsninger for å roe henne ned. Gråtingen og motstanden til Ada fortsetter i måneder og år. Hun finner seg aldri til rette i barnehagen. Hun vil bare være hjemme. Det eneste Ada liker i barnehagen er stille-rommet, der opplever hun mindre bråk, uro og stress. Når Ada begynner på skolen, blir det en lignende situasjon for henne. Det er mye bråk, stress og uro i klasserommet og blant elevene. Allerede som førsteklassing begynner Ada å rømme fra skolen. Hun klarer ikke å være i klasserommet der det er

mye støy og inntrykk. Ada blir i første klasse diagnostisert med ADHD, og skolen kommer med strategier som skal øves på hjemme slik at det skal bli lettere for Ada på skolen. Det paradoksale er at i hjemmesituasjonen har ikke Ada ADHD symptomer eller problemer med å tilpasse seg. Hun fungere utmerket hjemme med sin familie og sine søsken. Å øve på noe hjemme for at hun skal passe inn i skolesituasjonen, blir derfor en utfordring. Hun trenger verken ADHD medisin eller andre ekstra hensyn så lenge hun er i hjemlige omgivelser og følger sin egen rytme. Med en gang hun blir plassert i et system, enten det er barnehage eller skole, kommer symptomene på hyperaktivitet og uro. Dette fortsetter gjennom hele skolegangen. Stresset gjør Ada syk, og fører til at hun ofte havner i situasjoner der hun tar på seg rollen som «klassens klovn». Slik lærer hun seg strategier for å komme unna situasjoner som er ubehagelige for henne.

7. **Eksempel 6:** Elin opplever mye grov vold som baby. Hun har en voldelig far, og mor får mye juling av Elins far. Den grove volden og konstant uro fortsetter gjennom hele barndommen. Når Elin er 10 år, begynner hun å trekke mot rusmiljøer og ruser seg. I ruset tilstand foretar hun seg mye rart uten at det settes i gang tiltak mot disse, foruten mor som straffer Elin når hun ikke gjør som hun sier. I tenårene flytter Elin ut av hjemmet og bor sammen med ulike venninner og kompiser. Etter hvert innser Elin at livet med rus ikke er noe for henne, og hun klarer å trappe ned og blir rusfri. Når rusen blir kuttet ut begynner det å komme ubehagelige emosjoner og press innenfra. Dette plager henne mer og mer, og hun oppsøker til slutt lege. Hun får en del medisiner for de ubehagelige emosjonene og det indre presset hun opplever. Etter noen år opplever Elin det som om en bryter blir slått på i hodet hennes, og dette gir henne et intenst press og smerter. Den ubehagelige følelsen og presset er konstant i kroppen og i sinnet til Elin. Hun begynner å selvskade seg for å få bort de indre smertene og presset hun kjenner. Selvskadingen blir så ekstrem at hun må få hjelp fra det offentlige hjelpesystemet. Øynene hennes klistrer seg sammen og hun klarer ikke å se. Hun får store mengder medisiner, men ingenting hjelper. Hun blir etterhvert sendt til øyespesialist for å operere øynene. Over en lengre periode blir Elin henvist fra den ene spesialisten til den andre. Bedring skjer ikke. Elin blir derimot bare verre og verre. Selvskadingen fortsetter, og hun får flere og flere tilleggs utfordringer. Hun utvikler ritualer som blir mestringsstrategier for å holde vekk presset og de ubehagelige emosjonene. Flere av helsepersonalet vet at det har vært vold i den tidlige barndommen hennes, men dette blir ikke vektlagt. Det blir ikke snakket om emosjonene og opplevelsene Elin har hatt, og hun fortsetter innenfor helsevesenet fra den ene avdelingen til den andre. Elin opplever ikke noe glede i livet sitt. Hun sier at hennes eneste ønske er å bli frisk og bli kvitt det indre presset og ubehaget. Et synlig mønster i atferden til Elin er at hun er en som tilfredsstiller. Hun tilfredsstiller alle, også leger og behandlere hun møter, og hun gjør alt hun blir fortalt. Hvis hjelperne hadde tatt inn over seg sammenhengen undertrykte opplevelser og emosjoner gjør, kunne helseutfordringene til Elin bli møtt med større forståelse. I det vestlig medisinske systemet er det som oftest utprøving av nye medisiner og operasjoner som blir tilbudt når kroppen gir uttrykk for at noe er galt, og uten at de følelsesmessige komponentene blir tatt med. Det er ikke rart at øynene klebet seg igjen hos Elin. Det hun hadde sett som barn, av grov vold, er ødeleggende og katastrofalt for sjelen. Selvmedisinering fra rusmidler vil undertrykke traumesymptomene for en periode.

8. **Eksempel 7:** Helena ble født med en alvorlig hjertelidelse og første leveår var preget av medisiner, operasjoner og oppfølging på sykehus. Foreldrene stod i konstant beredskap og var bekymret for om barnet ville overleve. Helena overlevde og viste seg å være et sensitivt barn. Etter kriseårene gikk foreldrene tilbake til et normalt liv, uten større bekymring for Helena enn hjertelidelsen som hun får god oppfølging av. I skolesammenheng blir det ofte utfordrende for Helena å følge med, og tilbakemeldinger fra lærerne er ikke de beste. I ungdomstiden opplever Helena at hun ofte dagdrømmer og dissosierer, spesielt i skolesammenheng. Dissosiasjon vil si å splitte opp sanseinntrykk. Vi ser dissosiasjon som hjernens beskyttelsesvern mot sterke og intense opplevelser og erfaringer, jf. kapittel 31:4. Dissosiasjon kan sees på som en normal reaksjon og mestringsstrategi i møte med overveldende situasjoner der sanse-, følelse- og kognitive inntrykk overstiger vår kapasitet. Helena opplevde dissosiasjon som støtte og mestring for å holde ut skolehverdagene. Da hun flyttet hjemmefra og skulle klare seg selv på videregående skole eskalerte de mentale utfordringene. Hun får perioder med angst, depresjon og kaos i livet. Ingen forteller Helena hva hun skal gjøre, og hun hopper fra det ene til det

andre. Hun engasjerer seg i mye og har mange interesser. Perioder med angst og depresjon gjør livet til tider strevsomt. Da hun nærmer seg 40 år får hun diagnosen ADHD. Legen sier da at de har sett en tendens til at mange som har tilbakevendte depresjon og angst, har en uoppdaget ADHD diagnose i bunnen. Da Helena begynner med medisiner, opplever hun for første gang på lenge at hun klarer å holde fokus i stedet for det ustanselige tankekjøret hun er vant til. Dette er en ny og behagelig opplevelse. Samtidig opplever hun abstinenser, redsel og nervøsitet når medisinene slutter å virke. Så lenge hun bruker medisinen hele tiden, går det greit. De gangene hun tar pauser fra medisinene opplever hun forverret nervøsitet og redsel før hennes indre tilstand normaliserer seg igjen. På grunn av flere bivirkninger fra medisinene kutter Helena disse ut etter et par år. Hun legger om kostholdet, jobber med mindfulness, med emosjonell og kognitiv indre helse, og er mye ute i naturen. Dette fører til at hun klarer å holde fokus i hverdagene uten medisiner.

9. **Eksempel 8:** Jacob ble som 3 åring diagnostisert som autistisk. Han hadde en forstyrret og forsinket språkutvikling, og var mindre interessert i andre mennesker og sosiale relasjoner. Jacob hadde vansker med å imitere andre og klarte ofte ikke å holde felles oppmerksomhet sammen med andre. Han hadde dårlig forståelse av samhandlingsregler, og registrerte andres sosiale signaler dårlig. Jacob fant seg best til rette med rutineaktiviteter og hendelser som skjedde likt gang etter gang. Han utviklet en stor interesse for tegning og maling som gjorde slik at han mister tidsbegrepet og forholdet til den ytre verden. Han ignorerte eller reagerte i liten grad på kroppslige behov som mat og drikke, og heller ikke kroppssmerte eller sykdom. Helseapparatet rundt Jacob bruker atferdsanalyser og EIBI (Early Intensive Behavioral Intervention) som blir hevdet å være den eneste evidensbaserte metoden som fungerer for autistiske barn i Norge. EIBI bruker belønningsbasert trening slik vi bruker i hundetrening. Behandlingsmodellen er en form for grooming som har et patologisk tankesett og forståelsesramme. Groomingen gir en emosjonell kontakt med barnet, for deretter å utnytte barnet med å bruke belønning slik at de voksne får det slik de vil. Barn må tilpasse seg voksnes patologiske måte å forstå nevrodiversitet. Begrepet nevrodiversitet brukes også om autismespektret og nevrodivergente. Holdningene fra atferdsanalyser og EIBI er at autisme er en mangel, en forstyrrelse, en feil og en svekkelse med manglende kommunikasjonsevner. Jacob må fra 3 års alder hver uke delta på 40 timer med EIBI. Jacobs helse ble forverret av atferdsterapien. Helsepersonalet tok ifra han alt det han var glad i, da disse bare skulle brukes som forsterking og belønning. Selv om mange autister profiterer på tydelig struktur, enkle beskjeder og belønning har metoden EIBI laget flere barrierer og traumer i Jacobs liv. Nevrodiversitet og nevrotyper utdypes lengre ned i kapitlet.

10. Grunnen til at jeg skriver disse barnehistoriene, er for å vise at mye av det vi har lært oss å kalle diagnose og avvik, faktisk er geniale mestringsstrategier som fungerer for oss i en gitt periode av livet. På et eller annet tidspunkt har det vært smart å utvikle det vi kaller en diagnose. Alt vi opplever og erfarer i livet blir en del av programmeringen i sinnet og kroppen. Spesielt fra fosterstadiet og fram til seksårs alderen fungerer sinnet som en svamp som trekker til seg alle inntrykk i omgivelsene, både det vi ser, hører, føler, lukter, smaker, og sanser. Emosjonene og kroppen er en del av vårt programmerte underbevisste sinn, der denne programmeringen vil gi oss sannferdig budskap om vår indre kroppstilstand. Kroppen bærer mye visdom og er klokere enn intellektet alene. Kroppen vil hele tiden vise oss hvilke energier som er fastlåst i oss, og fungerer fra et helhetsperspektiv, mens hjernen begrenser seg til mental forståelse. Ved å lytte til kroppen og helheten har vi en stor forebyggingskilde av god helse. Mennesker trenger å få være unike der nevrodiversitet, nevrotyper og ulike karaktertrekk beriker menneskets mangfoldsuttrykk (se ressurs 36). Jo tidligere vi kan begynne å forstå mennesker i forhold til utgangspunktet av kreativ tilpassing, jo bedre er det. Mennesker er utrolig kreative og tilpassingsdyktige, og noen ganger kan våre kreative mestringsstrategier dessverre gi oss uhensiktsmessig programmering i voksenlivet.

We can´t help everyone but everyone can help someone

Billedkunstner Bjørg Thorallsdottir.

11. Vi finner en del informasjon på internett som viser til koblinger mellom ADHD, autisme og Tourettes syndrom[18]. Mine tanker er at alle disse er varianter av sensitivitet, enten hypo- eller høy-sensitivitet, det vil si ikke nevrotypiske. Det vises til forskjeller i mentale eller nevrologiske funksjoner fra det som anses som normalt. Det er her snakk om ulike nevrotyper og ulikheter i persepsjon av livet, også kalt nevrodivergent[19]. Hyposensitivitet refererer til redusert følsomhet for sensorisk input, og blir i medisinske termer ofte omtalt som patologisk[20]; *en mangel, en forstyrrelse, en feil eller en svekkelse.* Den vesentligste forskjellen på de ulike nevrotypene handler om persepsjon og følelser, og derfra forventede reaksjoner fra omverden. Nevrodivergente mennesker har ofte eksepsjonelle evner som hyperfokus, utholdenhet, hinsides tid/rom og fotografisk hukommelse, i tillegg til mangel egenskapene som oftest vektlegges i de medisinske modellene. Mennesker er sansende vesener, der de som er nevrodivergente kan ha en tendens til overbelastninger i sanse- og følelseshjernen. Fra et patologisk perspektiv regnes ADHD som en av de mest vanlige nevroutviklingsforstyrrelser[21] mennesker har. Uoppmerksomhet, hyperaktivitet, konsentrasjonsutfordringer, overfokusering, dissosiering, flukt, undertrykking, forsvar, ulike emosjonsuttrykk og forhøyet mental aktivitet viser oss ulike mestringsstrategier og ulike nevrotyper. Mange av de som i ung alder får diagnosen bipolar eller ADHD får en annen diagnose etter hvert, som for eksempel autist. Det samme gjelder for personer med personlighetsforstyrrelser og schizofreni. Dette er ofte begavede og kreative sjeler som kan ha emosjonell overbelastning, og som kveler sin kreativitet og selvregulering gjennom medisinering. Vi ødelegger menneskers naturlige skapelse og kreativitet gjennom overmedisinering. De fleste medisiner forgifter en sensitiv kropp slik at kroniske sykdommer skapes.

12. I løpet av de siste 70 årene har ulike diagnoser eskalert betraktelig, der både DSM (Diagnostic and Statistical manual of Mental health) og ICD (International Classification of Diseases) brukes som oppslagsverk for diagnoser innen vestlig orientert medisin. ICD er et klassifiserings- og diagnosesystem som blir utgitt av Verdens helseorganisasjon (WHO), og DSM publiseres av det Amerikanske psykiatriforbundet, American Psychiatric Association. DSM kategoriserer og klassifiserer psykiske lidelser, og gir retningslinjer for hvordan disse skal diagnostiseres. I dokumentaren *Dødsårsak ukjent* (2017) kommer det frem at terskelen for hva som kategoriseres som en mental sykdom er blitt lavere, samtidig som flere diagnoser blir lagt til[22]. 75% av psykiaterne som står bak de siste utgavene av DSM hadde finansielle bånd til legemiddelindustrien[23]. For legemiddelindustrien er det viktig å selge legemidler, der farmasøytiske selskaper kan går langt for å

[18] http://soulguru.com/autism-adhd-allergies-asthma/
[19] Avvik i mental eller nevrologisk funksjon fra det som anses som typisk eller normalt
[20] Patologisk viser til sykdom og anormalitet
[21] http://soulguru.com/autism-adhd-allergies-asthma/
[22] https://www.youtube.com/watch?v=SeO6SnfhGIg
[23] Legemiddelindustrien (LMI) er bransjeforeningen for legemiddelindustrien i Norge. Norske og utenlandske legemiddelselskaper som utvikler, produserer, selger eller markedsfører legemidler i Norge kan være medlem av foreningen.

skape diagnoser. Dette gjelder spesielt i psykiatrien, fordi i psykiatrien er alle diagnoser subjektive. I Norge har de 61 medlemsbedriftene i LMI i underkant av 4000 ansatte, og representerer over 80 prosent av legemiddelomsetningen[24]. Det omsettes legemidler i Norge for 18 milliarder kroner.

13. Jeg ser oppblomstringen av diagnoser og det vi kaller «*avvikende atferd*» som en evolusjonsendring av mestringsstrategier og en åpning til forståelse av det vi kalle «*det større bilde*» av verden. Majoriteten av diagnosene handler om omgivelsessykdommer og menneskers sensitivitet som forteller oss at vi er forbundet med alt vi omgir oss med. Tibetansk og kinesisk medisintradisjoner bygger på denne forståelsen jf. kapittel 11:16. Etter andre verdenskrig er det skapt mange nye kjemikaler og giftstoffer som påvirker mennesker på en uheldig måte og som forurenser kropp og sinn. Disse nye giftstoffene får vi i oss gjennom mat, medisiner, forurenset vann/luft/omgivelser og syntetisk fremstilte produkter, som for eksempel antibiotika. Når vi i tillegg har lært å undertrykke følelser, vil både giftige tanker, sanseopplevelser, giftstoffer fra mat og omgivelser bidra til en opphoping av stressbelastninger i kroppen. Vi har lært at det som regel er en løsning på en utfordring og et problem, og at noe enten er feil eller galt. Vi lever meget komplekse liv der det er hundrevis, kanskje tusenvis av faktorer som påvirker oss på ulike måter. Vi tror at det finnes en løsning for alle typer sykdommer og avvik. Jeg mener at vi må utvide perspektivet vårt og bevisstheten, og ta inn over oss kompleksiteten og helheten i menneskers eksistens. Hvis vi fortsetter å se på mennesker som isolert fra alt annet, og uten relasjon til alt annet, vil vi fortsette å diagnostisere og skape flere sykdommer. Mennesker er relasjonelle vesen som er en del av naturen, jorden og universet. Når omgivelsene er i ubalanse, blir også vi i ubalanse. Alt henger sammen, og det som skjer i oss påvirker alt. Dette perspektivet utdyper jeg i kommende kapitler.

14. *«Majoriteten av diagnosene handler om omgivelsessykdommer og menneskers sensitivitet som forteller oss at vi er forbundet med alt vi omgir oss med. Hvis vi fortsetter å se på mennesker som isolert fra alt annet, og uten relasjon til alt annet, vil vi fortsette å diagnostisere og skape flere sykdommer.»*
Soulsister.

15. Noen av diagnosetermene viser til «syndrom» som er et stigmatisert medisinsk uttrykk for en sammenstilling av symptomer og tegn som ofte opptrer sammen. Downs syndrom er et av de mest kjente syndrom, og eksempler på andre syndromer er; schizofreni, Aspergers syndrom, Tourettes syndrom, Alzheimers sykdom, kronisk utmattelsessyndrom med flere[25]. Diagnoser og syndrom viser oss ulike nevrotyper og karaktertrekk som settes inn i avviksforståelse og patologi. Jeg tenker at alle de ulike nevrotypene og karaktertrekkene kan lære «normalfungerende tankeparadigmer» mye om liv og helse i et større helhetsperspektiv. I Norge blir alle med diagnosen «autisme/aspergers» presset inn i et system med atferdsanalyser, som faktisk i flere tilfeller gir økte helseutfordringer. Samfunnet aksepterer i mindre grad nevrotypen autisme, der de vil tvinge deres essens og naturlige væren inn i en boks av stereotypier. De som befinner seg innenfor autismespektret ønsker å holde seg i sin egen essens og synes det er utrolig slitsomt å forholde seg til andres menneskers ubalanserte energier.

16. Fagfolk i hjelpesystemene som lever med ubalanserte energifelt i seg selv tvinger rigide analyser og metoder på mennesker som befinner seg innenfor autismespektret. Vi opprettholder sykdommer fordi vi har en forventning og en forhåndsgitt struktur som mennesker MÅ passe inn i. Det er samfunnsskapte diagnoser og sykdommer vi nå ser oppblomstring av. Vi vet at mange mennesker innenfor autismespektret er meget sannferdig og ærlige i sin eksistens, og de ønsker ikke å forholde seg til masker, beskyttelser og illusjonene som menneskene ikler seg. Dette er noe enhver av oss kan lære fra. I relasjon med mennesker som befinner seg innenfor autismespektret tvinges vi nå til å tenke utover moralkodenes tankeparadigmer i hver enkel kultur (jf. kapitlene 35:24 og 43:4-5). Jeg mener at de fleste diagnoser viser til menneskers sensitive natur, der omgivelsene og påvirkningene bidrar til epigenetiske uttrykk i oss. I tillegg mener jeg at en del av diagnosene handler om et utvidet perspektiv

[24] https://www.lmi.no/lmi/om-legemiddelindustrien/hvem-er-lmi/
[25] https://no.wikipedia.org/wiki/Syndrom

og sjelskontrakter, der mennesker er forbundet og velger felles liv til gjensidig vekst og samskapelse. Sjelskontrakter utdypes i temakapitlene *Autentisk kraft (*se kapitlene 39 – 49*)* og ressurs 25. I dag har vi fortsatt begrenset psykologi- og patologiforståelse, som tar utgangspunkt i menneskers fem synlige sanser, uten å inkludere den viktige hjertesansen, (se kapitlene 22 og 23). Når vi ekskluderer det større bildet av mennesket, ekskluderer vi samtidig flere av de viktigste faktorene til vitalitet og helse.

17. Når vi ser på uttalelser fra foreldre, fagfolk og «*diagnostiserte*» ser vi at de ulike nevrotyper og diagnoser kan lære oss om et større bilde av livet. Diagnostiserte er ofte[26];

- Mindre opptatt av status, hvordan de går kledd og hvordan de oppfattes av andre.
- Motiveres ikke av sosiale forventinger, men heller av egeninteresser.
- Opptatt av å være til nytte og ha en mening med livet.
- Mer følsom for sanseinntrykk.
- Er mer sårbare for forandringer.
- Har som regel en sterk selvstendighetstrang.
- Legger vekt på ulike detaljer av livet som andre mennesker ikke ser.
- Har mindre behov popularitet og gruppetilhørighet.
- Blir lett stresset og sliten.

18. Leonardo da Vinci var et av de mest kjente kreative menneskene som har levd. Forskerne[27] skriver at han var en tungt rammet dyslektiker, noe som bidro til at tekstene hans var vanskelig å lese på grunn av alle feilstavingene og gjentakelsene. Han hadde enormt mye energi, hørte ikke på andre og ville lære alt selv. Da Vinci fremsto som en utålmodig sjel som begynte å studere mange ulike fag, men sluttet nesten umiddelbart. Det eneste han klarte å drive med over lengere tid, var tegning. Han ville ikke høre snakk om skolegang, han ville ikke lese bøker, og var full av trass mot autoriteter. For ham var livet som maler for snevert, så han valgte å bli naturvitenskapsmann, filosof og oppfinner. Hva ville skjedd om Leonardo da Vinci var et barn av vår tid? Ville skolen akseptert et barn som ikke ville høre etter eller lese en eneste bok ferdig? Ville han blitt møtt med velvilje om han en dag kom på rektors kontor og ba om å få slutte på skolen øyeblikkelig? Dersom Leonardo da Vinci hadde gått på skolen i dag, ville han mest sannsynlig bli diagnostisert med ADHD. Vi er alle unike med våre kvaliteter og egenskaper. Jeg mener at alle menneskene har gaver og talenter uavhengige av sykdom og avvik. Mennesker har lært seg å analysere omgivelsene i forhold til patologi[28] og avvik, og etter et hierarkisk system som forteller oss vår plass i verden. Hva om alle ble møtt for den vi er?

19. Hvor er aksepten for mangfold og annerledeshet i samfunnet? Flere av de vestlige medisinske analysene og metodene innen psykisk helse bidrar til forverret helsetilstand for de som ikke befinner seg innenfor boksen av stereotypier. Det er menneskelige forventninger og strukturer som krenker menneskemangfoldet. Vi snakker høyt om mangfold og inkludering uten at vi helt klarer å etterleve dette. Fordommer og samfunnsskapte barrierer skaper sykdommer og diagnoser av menneskelig mangfold, (se ressurs 36). Det er vanlig å kjenne på opplevelser som «*det er bare meg*», «*passer ikke inn*», *«forstår ikke»*, *«henger ikke med»*, *eller «jeg mangler noe*». Dette er hjernens kontinuerlige beskyttelsestanker som rammer alle, uavhengig av sykdom eller diagnose. Våre «*avvik*» er som regel en gave som ønsker å blomstre på en klode av mangfold og aksept. Ære din annerledeshet fordi dette er den menneskelige evolusjon i full blomst. Du er vakker, fantastisk og storslått akkurat slik du er, med ditt spekter av nevrotype og annerledeshet. Annerledeshet trengs for å vekke menneskers fordommer og mentale fiksering.

20. Jeg har flere gang blitt møtt med kritikk og forsvar i medisinske og psykologiske fora, når jeg bruker termen *mestringsstrategier*. Jeg har blitt henvist til *store medisinske leksikon,*

[26] https://www.hjelptilhjelp.no/Gjesteinnlegg/forskjellen-mellom-en-med-asperger-og-et-nevrotypisk-menneske
[27] http://www.feelings.no/vistema_side.asp?Tema=2287&Side=240
[28] Patologi betyr sykdomslære og omhandler studiet av sykdommer.

psykologiforeningen.no og legevakthåndboken som blir sett på som fasit og eneste rett tolkning i forhold til forståelse, diagnose og begreper. Hvem er det som har definisjonsmakten, og hvem er det som har skrevet medisinske artikler? Som regel er det mennesker som er programmert til å tenke i tråd med den rådende vestlige medisinske- og psykologiske metodikken. Dette har skapt en felles forståelse og perspektiv av virkeligheten. Men mange av de rådende medisinske og psykologiske samfunn er kjøpt og betalt for å støtte diagnose- og patologitenking. Disse støtter igjen markedskreftene og det økonomisamfunnet vi har. Det vil være til hjelp for oss å være bevisst at ord, forståelser og perspektiver er resultater av det samfunnet vi har skapt, og som støtter bestemte måter å se verden på. For eksempel blir ordet psykose i de fleste medisinske og psykologiske miljøer referert til som realitetsbrist, og da kan vi spørre oss hva realitet virkelig er?

21. Mennesker må forholde seg til livets realiteter, og i patologiforståelse oppfattes realitetsbrist som diagnose og avvik. Det som gjør en realitet til en realitet er at vi tror på det, vi skaper det og har det som en del av vår bevissthet. Gjennom bevissthet skaper vi våre livsopplevelser og manifesterer vår realitet. Når mange nok tror på noe, sier vi at det er en realitet fordi det er det vi ser i verden. Det vi egentlig gjør, er at vi skaper det vi tror på og sier etterpå at det er en realitet. Det er en realitet fordi vi selv har skapt det. Vi skaper ekkokammer av realiteter der informasjon, ideer eller oppfatninger blir forsterket gjennom repetert kommunikasjon og repetisjon innenfor en avgrenset gruppe eller tradisjon. En utvidet definisjon på realitet og virkelighetsskapelse presenteres i kapittel 20:3. Vi blir alle født inn i et tankesystem og en programmering som vi skaper livet ut fra. Mange av disse tankene gjør oss syke og blir satt diagnoser på. Egen forståelse av psykose er at dette handler om forhøyet indre stress med ekstrem emosjonsopplevelse. Stressnivået er overskredet det kroppen selv klarer å regulere. Det blir en emosjonsopphoping som kan gi både fryktfulle og kjærlighetsfulle opplevelser. Vi kan oppleve å komme i kontakt med sjelsbevisstheten og en utvidet forståelse av menneskelig eksistens, så vel som helvetestanker med splittelse av psyken og helheten av oss.

22. Healer og sjaman Jan-Magne Sørensen fant en annen forståelsesmodell for psykose, og da gjennom egenerfaring. Prøvelsene han fikk ble noe han måtte jobbe seg igjennom for så å komme til en ny bevissthetstilstand[29]. Deretter ble han kvitt paranoiaen og det som gav mentalt kaos. I 2018 hadde Sørensen ikke brukt medikamenter på 18 år og heller ikke hatt psykotiske episoder på 13 år. Dette på tross av diagnosen paranoid schizofreni, seks innleggelser og tolv psykoseepisoder. Sørensen mener psykose er en annerledes sinnstilstand der følelser blir forsterket. For noen kan det oppleves som ekstase der de føler seg guddommelige eller sterkt spirituelle. Den indre verden blir forsterket slik at det blir som å drømme i våken tilstand. Sørensen ser på psykose som en oppvåkningsprosess der man blir ført inn i en utvidet bevissthet eller spirituell sinnstilstand. Dette er en prøvelse der man må lære seg å tenke på en ny måte. Årsakene til psykose mener Sørensen er sammensatt, og de kan på en enkel måte forklares med en opplevelse av indre stress og overbelastning. Stresset kommer fra ubearbeidede traumer, redsler, angst, usikkerhet, dårlig selvbilde og selvbebreidelser. Behandlingen bør rettes mot å redusere stress, og der det er mulig fjerne det som stresser. Psykose kan være et springbrett til mental forandring og åndelig vekst. Denne utviklingen er vanskelig å få til når de som er rammet blir skremt opp, demonisert, sykeliggjort, fornedret, krenket, tvunget og kneblet på det groveste. Sørensen mener psykose ikke nødvendigvis er en tung sinnslidelse, og må derfor ikke overdramatiseres.

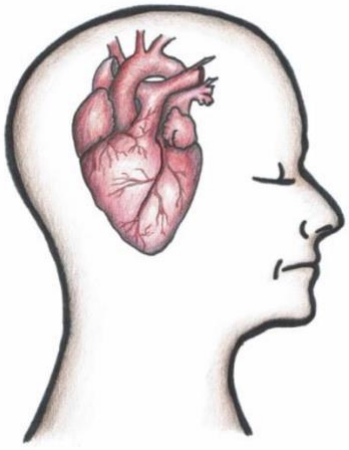
23. Ekspert innenfor stressavlastning Robert Smith hevder også at det vi kaller diagnoser egentlig er mestringsmekanismer[30]. Smith mener at våre psykologiske og medisinske samfunn er bebodd av gode mennesker som er trent for å hjelpe syke mennesker. De fleste har brukt årevis på sin opplæring som lege, psykolog eller psykiater for å forstå sykdom, og de er blitt eksperter på å legge merke til atferd og avviksatferd. Avviksatferden blir det ofte satt en diagnose på. I denne

[29] https://www.hviteorn.no/wp-content/uploads/2018/02/hefte_om-+_psykose_fra_erfarers_stasted_1_2018.pdf
[30] https://www.facebook.com/RobertGenius/videos/10219705761089830/

opplæringen blir vi ikke trent i hvordan vi skal endre på årsaken til avvikene og atferden. Smith mener at årsaken til våre problemer er minner, det jeg kaller programmering. Hvis vi ikke har lært hvordan vi skal jobbe med dette, vil vi alltid ha noe som ikke fungerer best mulig. Smith sier at helsepersonell ofte ikke vet hvordan de skal endre menneskelige minner, og derfor blir det en diagnose. Han mener at det ikke er snakk om diagnoser, altså at noe er ødelagt, og påstår samtidig at det ikke er noe feil med oss. Han viser til logiske hjernemekanismer som beskytter oss. Mennesket har et naturlig innebygd overlevelsessystem. Vårt overlevelsessystem prøver å holde oss trygge og holde oss samstemte med den mestringsstrategien som oppsto for at vi skulle være trygge. Ingen ønsker dårlige minner, samtidig som vi ikke har lært hvordan vi skal endre disse. Smith mener at det kun er en diagnose for de mennesker som ikke vet hvordan de skal endre dette. Vi trenger å finne eksperter på dette området som vet hvordan man kan hjelpe til med endring av minnet. Alle kan klare å endre tidlige mestringsmekanismer.

Nøkkelbetraktninger fra Kapittel 13:

- ***På et eller annet tidspunkt har det vært smart å utvikle det vi kaller en diagnose.***
- ***Nevrodivergente mennesker, har ofte eksepsjonelle evner som hyperfokus, utholdenhet, hinsides tid/rom og fotografisk hukommelse.***
- ***Majoriteten av diagnosene handler om omgivelsessykdommer og menneskers sensitivitet som forteller oss at vi er forbundet med alt vi omgir oss med.***
- ***For legemiddelindustrien er det viktig å selge legemidler.***
- ***Hvem har definisjonsmakten, og hvem har skrevet medisinske artikler?***
- ***Det som gjør en realitet til en realitet er at vi tror på det, vi skaper det og har det som en del av vår bevissthet.***
- ***De fleste bruker årevis på sin opplæring som lege, psykolog eller psykiater for å forstå sykdom, og de er blitt eksperter på å legge merke til atferd og avviksatferd.***



Kapittel 14 - Relasjoner gir mestringsstrategier

1. All atferd er tilpasning. Det betyr at i roten av sykdommer er det som regel et sår som vi ofte omtaler som et traume. Traumer tvinger oss til å dele opp aspektet av vår sårbarhet til aspektet som holder oss trygge. Ofte skaper dette oppførsel og atferd i vårt voksne liv og tenårings liv som er mindre gunstige for oss. Vi tenker ofte på traumer som produkt av alvorlige overgrep, gjerne vold. De fleste traumer oppstår derimot i normale hverdagslige situasjoner som i hjemmet, på fritiden, i barnehagen og på skole, slik barne-eksemplene viste oss i forrige kapittel. En opplevelse fra barnehagen der barnet har vært i en ulykke eller i krangel med et annet barn, kan være nok til å skape et traume eller en fiksering i barnets programmering og minne. Måten vi husker det som hendte oss, kan gi oss fikseringer. Hvordan vi ble såret, forlatt, oversett og krenket både emosjonelt, verbalt og fysisk kan gi traumer. Et traume kan utvikles fra det å begynne å bekymre seg, til at bekymringene hoper seg opp. Alle mennesker opplever traumer, enten små eller store, og de påvirker våre hjerter. Traumer er en del av vår sårbare natur, der tankene kan forsterke hjertesmerten og være vår største fiende.

2. Diagnosetermen «*personlighetsforstyrrelser*» viser oss at mennesker har flere relasjonelle sår som bygger på fordømmelse. Hvis vi erfarer mye negativ programmering og avvisninger kan personligheten bli så splittet at vi utvikler personlighetsforstyrrelser. Mestringsstrategiene fra barndommen kan da bidra til fikseringer i personligheten. For å bruke diagnosetermen personlighetsforstyrrelse, vil jeg gi et eksempel på hvordan hjelpesystemene har mange strategier for å møte og medisinere denne diagnosen. En person med personlighetsforstyrrelse kan møte omgivelsene sine med motstand, før de etter hvert evner å tilpasse seg omverdenen. Men brått kan bildet snu seg, og plutselig får vedkommende et raseriutbrudd. Slik atferd er som regel et resultat fra barndommen når barnets følelsesliv ikke ble aksept. De ulike aspektene ved følelsene til barnet fikk stå ubehandlet. Dette tar vi med oss inn i voksenlivet. Skal vi øyne håp om å hjelpe, må vi inn til kjernen av erfaringene, og se på hva som har skjedd med dette mennesket. Hvordan kan vi gi denne personen ulike verktøy for å håndtere opplevelser som trigger personens tidligere erfaringer?

3. Personlighetsforstyrrelser handler om tilknytningstraumer. Traumene er skapt i relasjon til andre mennesker og ofte de nære omsorgspersonene. Det er et uttrykk for at barnet har blitt avvist og muligens har opplevd omsorgssvikt. Den beste måten å møte dette mennesket på er å godkjenne det og møte det med aksept og nærhet. Healing handler om å integrere helheten, omfavne og bli oppmerksom på hvilke sannheter vi holder om oss selv og verden for øvrig. Et traume som starter i hjertet, kan ikke transformeres med tankene alene. Dersom vi godkjenner følelser i nuet hos de som har personlighetsforstyrrelse, kan vi sammen skape en løsning. Det er ingen defekt ved personen, ei heller en diagnose.

4. ME, fibromyalgi og fatigue viser seg ofte å være koblet til mennesker som har et mønster og en mestringsstrategi der de ønsker å være «*alt for alle*». De gir av hele sin energi, og etter en del år begynner det å tære på eget vev, celler og kropp. Mennesker låner energi fra egen kropp og celler når vi over år bruker mer enn vi gir oss selv. Vi har i liten grad lært hvordan vi skal håndtere vår energi. Flere av oss bruker så mye energi på arbeidsplassen at vi nesten ikke har noen igjen å gi til familien når arbeidsdagen er slutt. Helsen og hele vårt liv handler om tilgjengelig energi. Hvis vi gir tid og energi til et prosjekt og en person, vil det være mindre tid til et annet prosjekt og en annen person. Alle mennesker har en total mengde energi de daglig kan bruke. Har du lært deg hvordan du skal tilpasse din energi? Som sensitive personer er det ekstra viktig å vite hvor våre grenser går, hva som tapper energi fra oss og hva som fyller oss. Vi trenger å ha balanse i energisystem slik at vi ikke går i minus, for i lengden vil ubalanse gi oss sykdom. Her kommer både det mentale, emosjonelle, fysiske og spirituelle inn. Alle disse helsefaktorene kan gi energilekkasjer hvis vi ikke er kjent med eget energisystem.

5. Mange har opplevd foreldre som bagatelliserer eller bortforklarer barnas følelser som uviktige. Hvis vi som barn uttrykker at vi er triste og lei oss, og våre foreldre bagatelliserer og kanskje latterliggjør eller bortforklarer, vil vi føle smerte. Det blir en manglende godkjenning for følelsene. Det kan være at vi blir fortalt at vi ikke burde føle smerten som vi likevel føler, og da begynner vi å tvile på oss selv. Slik begynner våre emosjoner å bygge seg opp i oss. Vi skaper ingen kapasitet til å regulere våre egne følelser. Selvregulering i forhold til emosjoner eller følelser er fundamentalt viktig. Selvregulering kalles i biologien for homeostase som viser til vår naturlige tilstand. De fleste av oss blir i tidlig barndom betinget med samfunnsnormer og moral allerede før vi lærer å snakke, fra våre foreldre som regulerer oss. Hvis det er våre foreldre som regulerer følelsene og sier at de ikke eksisterer, hvordan kan vi da lære å regulere følelsene selv? Det vi ofte lærer er å numme følelsene framfor å anerkjenne de. Når vi så blir ungdommer og voksne har vi ofte rett og slett ikke lært hvordan vi skal regulere egne følelser og emosjoner.

6. Selvregulering er beskrevet som en grunnmur for læring og vekst[31]. Forskning viser at de som i tidlig barndom viser høy grad av selvregulering har større sjanse for å klare seg bra senere i livet, både med hensyn til utdanning og økonomi. Hva er det som lærer oss selvregulering? Vi vet at mennesker trenger gjensidig god regulering, sammen med andre. Vi trenger å bli berørt og oppleve tilknytning. Hvis dette er fraværende, kan det oppstå mangelskader og sykdommer. Sansing og berøring er med på å regulere vår indre kjemi. Vi regulerer oss selv gjennom kroppslige og mentale forbindelser med andre, og gjennom fysiske og psykiske berøringer. Sansing og følelser er direkte forbundet til vår selvregulering. I mine barndomsår valgte jeg å holde tilbake følelser og sansing for å opprettholde tilknytning og tilhørighet til min familie. For å oppnå tilstrekkelig tilknytning, måtte jeg undertrykke selvreguleringen gjennom sansene. Undertrykkingen førte til at jeg utviklet mangelsykdommer og ubalanse. Den mest omfattende ubalansen i tenårene mine, ble satt inn i diagnoseformen spiseforstyrrelse. Den emosjonelle undertrykkelsen førte til ubalanse av indre selvregulering og livskraft. Tilbakeholdte emosjoner og sansinger i barndom fører til dårligere selvregulering, og selvopprettholdelse.

7. I tilknyttingspsykologien har lege Dan Siegel (1999) beskrevet toleransevinduet som spennet der selvreguleringen er optimal. Når vi befinner oss innenfor toleransevinduet, er vi i flyt der vi lettest lærer og er mest tilstedeværende. Er vi utfor toleransevinduet, er vi enten hyperaktivert med utagering, uro og aggresjon på den ene siden, eller underaktivert med nedstemthet, nummenhet eller dissosiasjon på den andre siden. Toleransevinduet er en modell som ofte brukes for å forstå ettervirkninger av traumer. Emosjonell undertrykkelse, tap og store påkjenninger i barndom vil ofte gi et innsnevret toleransevindu i voksen alder. Det betyr at det skal lite til før vi blir hyperaktivert eller underaktivert. Dette viser oss at den største forebyggingsfaktoren for god helhetlig helse starter allerede i mors mage og i de første leveårene.

8. *«Når målet vårt har blitt å bare føle gode følelser, har vi satt oss et mål bare døde mennesker kan ha. Det er umulig å være i livet uten å føle ubehag. Ubehag er prisen vi må betale for et meningsfullt liv.»*

Psykolog Susan David.

9. Det å være foreldre til flersansende barn, kan være svært utfordrende. Hvis vi ikke forstår hva det vil si å være høysensitiv og hvordan vi kan hjelpe våre barn, er det vanskelig å gi støtte og veiledning. Våre ytre omgivelser og skolesystemer er lite tilpasset flersansende barn. I barnehage og skole blir det ofte laget store barnegrupper, og høysensitive barn vil da ofte lage seg unnskyldninger for å komme unna disse. Fra systemets perspektiv kan barna bli sett på som spesielt utfordrende og krevende som ikke klarer å tilpasse seg gruppen, og dette gir økte utfordringer for lærere og pedagoger. Læringsstrategiene er at barna må ha en god nok forklaring, og finner et forsvar for å ikke bli presset

[31] https://forskning.no/partner-psykologi-barn-og-ungdom/selvregulering-er-grunnmuren-for-laering/516535

inn i noe de ikke vil. Dette kan føre til at barna gjør seg mindre enn de er, for å komme unna det de ikke vil, som igjen gir en negativ programmering. Som foreldre kan vi bli ganske frustrerte når våre barn mistrives i systemene de er del av. At lærere og pedagoger som jobber med barn og unge forstår sensitivitet og hjertesansen til barna de har rundt seg, tenker jeg er essensielt for å bidra til gode barndomsprogrammeringer.

10. Gabor Maté sier at vi lever i et traumatisert samfunn og mener at diagnoser og forskjellige former for sykdom egentlig er tidlige traumer og tidlig stress som viser seg. Han refererer til et sivilisasjonssamfunn som benekter menneskelige behov, slik at vi frakobler oss vår sanne essens. Sivilisasjonssamfunnet gjør slik at det er for smertefullt for oss å være tilknyttet[32].

11. Når vi frakobler relasjonen til vår sanne essens undertrykker vi oss selv, våre verdier og helheten av oss. Vi har et ytre samfunnssystem som forteller oss «rette verdier» og hva som forventes av oss. Samfunnets ytre verdier med prestasjon og profitt går på bekostning av menneskets indre verdier, sårbarhet og essens. Vi lever i et informasjonssamfunn som er traumatisert. Vi må endre verdisystemene og holdningene i samfunnet hvis vi ønsker bedre resultater. Verdisystemenes essensielle betydning utdypes i kapittel 21 og kapittel 41.

12. Maté stiller spørsmålet om vi er klare over hva stress i tidlige barndomsår forårsaker i hjernen? Vi lærer da ulike mestringsteknikker. En mestringsmekanisme kan være dissosiasjon med å tune ut. Utfordringen er at disse mønstrene blir kroniske, og i tidlig barndom blir de programmert inn i hjernen. Maté viser til at det som skjer 5, 10, 15 år senere er at dette barnet diagnostiseres med ADHD. Vår programmering er intens og kjapp i tidlige leveår. Hvis for eksempel vår mamma er deprimert, og vår pappa er overarbeidet, vil dette ha en direkte påvirkning på oss som barn. Vi snakker ikke om lært atferd. Vi snakker om emosjonellbaserte mestringsstrategier. Det er en måte hjernen har lært seg å beskytte seg selv fra stress.

13. Vi kan spørre oss selv hva som definerer omsorgssvikt og hvilke oppvekstsvilkår som er gode nok med tanke på å skape god helse? For egen del vet jeg at jeg gjorde alt i min makt for å møte Aleksanders sensitivitet og hans gråt på en god måte. Like fullt var det ikke til å komme utenom at Aleksanders gråt skapte høy grad av konflikt mellom Knud og meg, noe som igjen påvirket Aleksander. Selv om vi som unge foreldre ikke var bevisste dette, ser jeg i ettertid at våre konflikter og vårt indre stress ubevisst påvirket gutten vår. Matés påstand er at mesteparten av læringen vi gir barna foregår ubevisst. Med andre ord, og paradoksalt nok, foregår læringen barna våre er gjenstand for, ubevisst fra foreldrene. Hvordan Aleksander opplevde det at hans pappa Knud ble fraværende i hans liv fra tre års alder, blir bare spekulasjoner fra min side. Det er likevel nærliggende å anta at Aleksander opplevde dette som et tap. Det må uansett heves over enhver tvil at Knud elsket sin sønn, og når de to var alene sammen hadde de en god relasjon. Men kjærligheten til våre barn er ikke alltid nok. Selv om vi elsker våre barn høyere enn alt, er min erfaring at generasjonsenergi og mønster som ikke er adressert i oss vil forplante seg i barna. Ofte ser vi at mestringsstrategier som foreldre bruker, er de samme mestringsstrategiene barna ubevisst tar over.

14. Arvemateriale og energien fra forfedrene vil være aktive i barna. I alle fall om vi ikke har jobbet med disse selv, og gitt slipp. De to eldste barna mine har en annen biologisk pappa enn de tre yngste barna. Mye av de ekstra belastningene familien har stått i, har vært relatert til de to eldste. Hensikten er selvsagt ikke å skylde på mine eldste unger, men de har bare hatt større helseutfordringer på ulike vis. Når jeg sammenligner livene til de to eldste og de tre yngste barna er det tydelig at de to eldste har hatt mer sammensatte helseutfordringer i barndom og ungdomstid. Kombinasjonen mellom mine og Knuds forfedre har bidratt til langt tøffere utgangspunkt i livene til Aleksander og hans yngre bror. De tre yngste barna har også vært syke og hatt utfordringer som alle andre, men disse plagene har vært

[32] https://www.youtube.com/watch?v=70HNmSsJvVU&t=148s

mer innenfor normalen, altså på samme måte som de fleste småbarn gjennomgår en rekke barnelidelser og sykdommer. Utfordringene til de to eldste har helt klart vært et godt stykke over det man anser som normalen.

15. Som allerede nevnt, hadde Knud og jeg to sønner sammen. Dessverre skulle det vise seg at også vår yngste sønn fikk en del ekstra belastninger både i forhold til helse og læreutvikling. Han ble på barneskolen diagnostisert med en utviklingsdiagnose, gjennom klassifiserings- og diagnosesystemet ICD jf. kap.13:12, slik at han fikk tilpasset skolegang. Vår sønn er ekstremt vibrasjonsfølsom samtidig som han har dårlig språkforståelse, noe som fører til at han leser intensjonen og energien i informasjonen han får, fremfor de verbale ordene. Teoretisk undervisning og forelesning i store klasserom med mange elever, har gitt flere belastninger og utfordringer for han. Mye tid opp gjennom årene har båret preg av kamp for at skole, arbeid og andre systemer faktisk skulle akseptere han for den han er. Helt siden tidlig skoletid har det vært et mål fra skole og arbeidsplass at han skulle passe inn og være lik majoriteten. Aksept er noe jeg tenker alle kan bli flinkere til, både å akseptere oss selv slik vi autentisk er, og akseptere andre slik de er autentiske og ekte. Vi har lett for å tenke konformitet, samtidig som mange av de unge i dag blir syke av teoretiske og firkantete læresystemer. Hvis vi snur på situasjonen, kan mennesker som er veltilpassede og gode på å innordne seg omverdenen, lære mye fra væremåte og normbruddene flere unge står for.

16. Flere unge nekter å la seg krenke, eller underkaste seg begrensende oppfatninger for å passe inn i en normalform, slik at de blir aksepterte. De vil være frie. Jeg er svært stolt over det mangfoldet mine barn viser. De er alle fem enestående og forskjellige, samtidig som de har sine unike sensitiviteter til felles. Alle foreldre vil selvsagt fremheve sine barns særpreg og unike karaktertrekk, samtidig som jeg vil tro at nesten alle foreldre, som har flere enn ett barn, lar seg forbause over det faktum at barna som vokser opp i samme miljø ender opp med svært forskjellig personligheter. Vi har to jenter i vår familie. De har fått tilnærmet lik oppdragelse, men der den ene er mer tilbakeholden og lyttende, er den andre langt mere frampå og uttrykker sine meningers mot i langt større grad. Samtidig ser vi at den yngste gutten likner mer på den ene storebroren sin enn den andre broren. Vår nest eldste sønn har karaktertrekk som han deler med flere inuitter og urfolk, som omhandler sirkulær tid. Sirkulær tid, også kalt ikke-lineær tid, er en tilstand der personen er svært til stede i nuet. Planlegging, avtaler og fremtidsplaner kan derfor by på utfordringer. Historier fra urfolk forteller at de var gode på tilstedeværelse i nuet, og hadde et sirkulært perspektiv i forhold til tid og livet. Med et sirkulært helseperspektiv kan vi observere mentale, emosjonelle, fysiske og energetiske mønster sett fra utvidet bevissthet og i en større sammenheng. Når jeg har tatt lærdommen fra det å leve i sirkulær tid, har dette bidratt til en mer balansert helse for meg. Min opplevelse er at noen av de diagnosene vi i nyere tid har laget, ikke passer inn i normalen av et lineært tidsperspektiv.

17. Med et sirkulært helseperspektiv inkluderer vi som regel helheten av eksistensen med uendelig tidsperspektiv der alt kan være til stede i nuet. Når vi healer og transformerer sår og utfordringer som har skjedd i fortid, vil vi samtidig skape en bedre helse for oss selv. Vi er forbundet med alle tidsaspekter av oss, og et ubalansert traume fra barndommen vil påvirke oss i voksenlivet dersom dette ikke er transformert og gitt slipp på.

18. Jeg har kun referert til en forfedrelinje når jeg har vist til min sensitive pappa og farfar. Det samme gjelder for Knud når jeg har vist til hans mamma og morfar. Vi har alle et spekter av forfedre i oss. Det kan avleires fra begge sidene av våre forfedre, eller den ene forfedresiden mer enn den andre. Jeg har flere energitrekk fra mammas forfedre. Det jeg har merket meg er at begge mine foreldre kommer fra bygder der følelsen av skam ofte er fremtredende i feltet. Når skam er fremtredende, er det gjerne masker, fasader og perfeksjonisme som viser seg som en overfladisk holdning for å tilsløre noe annet. Ofte kan det være baksnakking, uærligheter, skylde-på og en offer-tilstand i forhold til omgivelsene og hendelsene som skjer. «*Offe*r» i den forstand at det er andre og noe annet som er skyld i de problemene og utfordringen personen har.

19. Mye har skjedd av krenkelser og flere bærer lag av skam i sine felt. Voldelige overgrep har foregått i begge bygdene til mine foreldre. Da jeg for alvor begynte å se skammønstrene hos mine forfedre, tenkte jeg en periode at jeg måtte ha verdens mest skambærende forfedre. Jeg tok feil i forhold til at mine forfedre hadde mer skam enn andre. Når jeg har snakket med andre om skam, hemmelighold og fornektelser, viser det seg at majoriteten hadde mange skammønster både i seg selv og i sine forfedrelinjer. Skam viser seg å være svært utbredt blant mennesker flest. Vi har et kultursamfunn som bruker skam for å opprettholde sosial orden ved hjelp av statushierarki. Jeg vil skrive mer om dette i kapitlene 25 – 35 som omhandler energiblokkeringer og skam. I dag lages det en rekke programmer, alt fra podcaster og serier til dokumentarer som nettopp belyser temaet skam, og flere ønsker å gjøre noe med det. Yngre generasjoner er trolig på rett vei når vi tenker på hvordan serier, sanger, tekster og demonstrasjoner har satt skam på dagsordenen.

20. Det tryggeste mennesket jeg kjente til gjennom barndommen var farmor, som jeg kaller Lillemor. Hun var snill som dagen var lang, hadde det største hjerterommet jeg noensinne har opplevd, og jeg regelrett forgudet henne. Lillemor bodde i en liten bygd utenfor hjembyen min, som lå svært avsides til og innbyggertallet var heller beskjedent. Når jeg var på besøk hos henne, så nektet hun meg alltid å gå til naboen. Uvitende som jeg var, så koblet jeg sammen hennes motstand mot naboene som fordømmelse. For meg var det nærmest ubegripelig at min hjertegode Lillemor kunne dømme andre mennesker. Jeg kjente allerede da på en opposisjon mot fordømmelse, som igjen handlet om egne triggere. I ettertid fikk jeg vite at det ikke var fordømmelse Lillemor holdt på med. Hun visste at det hadde foregått overgrep og vold i nabohuset i årevis, og hun var bekymret og redd for at jeg skulle bli utsatt for noe. Nå synes det kanskje grunnløst å forbinde denne historien med skam. Men det er det ikke. Hvorfor hadde historien omkring nabohuset nærmest vært som en trykkoker i den lille bygda? Alle visste det. Her lå det mye skam å mulmet under overflaten.

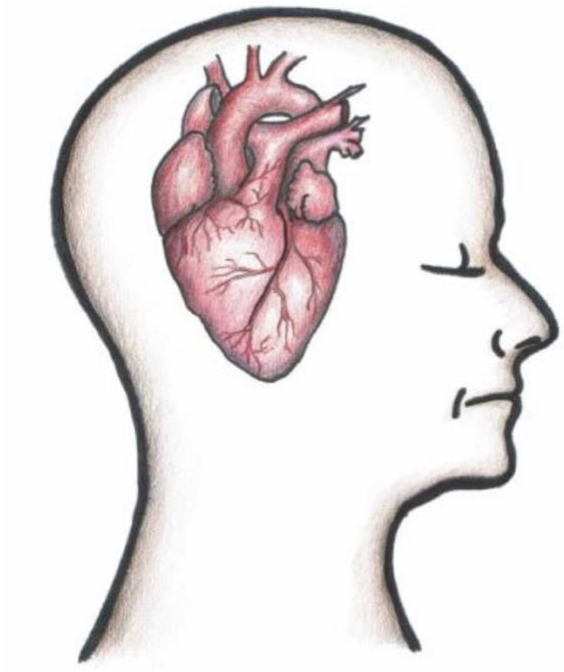
21. Når vi romsterer i våre energier og følelser kan det være lett å skylde på våre forfedre og de sårene vi oppdager at vi har fått. Hvis du spør barn og unge mennesker hva deres største utfordringer i livet er, vil de svarene som dukker opp som regel ha med foreldrene å gjøre på en eller annen måte. Der ligger de største utfordringene og belastningene for oss alle. Tenk på din egen familie? Foreldrene våre gjorde det de mente var rett for oss. Når foreldre ikke er emosjonelt tilgjengelige og følelsesmodne til å håndtere sitt eget autentiske selv, kan de i mindre grad støtte barna i denne prosessen. I generasjoner har vi lært oss å bevare vår tilknytning til våre foreldre, fremfor å være autentisk og vi undertrykker dermed deler i oss selv. Alle barn gjør alt for å bli elsket. Måten vi gjør dette på er å undertrykke egne følelser for å føle tilknytning. Det som skjer i barndommen, gir oss en forståelse og læring av hvem vi er. Det er ikke den vi er, det er den vi tror vi er og slik vi oppfører oss for å passe inn. Det nytter ikke å skylde på våre foreldre, for dette er mønstre og mekanismer som skjer ubevisst.

22. En periode i mitt liv da jeg gjorde opprør mot mine foreldre, hadde jeg mange fordømmelser mot mamma. Jeg så flere av hennes skyggesider og ville ikke ha noe med disse å gjøre. Ofte ser jeg at dette er tilfellet for mange klienter/pasienter jeg har jobbet med. De skyggesidene vi ser i våre foreldre, er ofte skyggesider vi har i oss selv. Jeg måtte føle og omfavne skyggesidene jeg møtte sammen med mamma og pappa, før jeg kunne transformere og endre de i eget liv. Så lenge jeg pekte finger mot mamma og pappa, og tok avstand fra dem, fortsatte vi i disse mønstrene. I traumepsykologi snakker vi om speilnevroner som viser oss at nervecellene reagerer og «speiler» et annet individ. Dette er et fenomen som viser at mennesker speiler hverandre og blir påvirket av relasjonene og menneskene vi omgir oss med. Stort sett brukes begrepet speilnevroner om den fysiske påvirkningsatferd, men energifeltet og mønstrene inni oss, som vi ikke ser, blir også speilet i relasjonene. Når jeg etter hvert hadde transformert mønstrene i meg, speilet jeg dette til mamma, mine barn og alle i omgivelsene der balanse, fred og kjærlighet ble et resultat. Det er derfor svært viktig å bli klare over at den jobben som vi gjør med våre mønstre og psyke, kommer til å få innvirkninger både for våre forfedre, foreldre og etterkommere.

23. *«Før vi har sett noens mørke, vet vi egentlig ikke hvem de er. Før vi har tilgitt noens mørke, vet vi egentlig ikke hva kjærlighet er.»*
Marianne Williamson.

Nøkkelbetraktninger fra Kapittel 14:

- ***All atferd er tilpasning. Alle mennesker opplever traumer, enten små eller store.***
- ***Et traume som starter i hjertet, kan ikke transformeres med tankene alene.***
- ***Mennesker låner energi fra egen kropp og celler når vi over år bruker mer enn vi gir oss selv.***
- ***Sansing og berøring er med på å regulere vår indre kjemi.***
- ***Samfunnets ytre verdier med prestasjon og profitt går på bekostning av menneskets indre verdier, sårbarhet og essens.***
- ***Når foreldre ikke er emosjonelt tilgjengelige og følelsesmodne til å håndtere sitt eget autentiske selv, kan de i mindre grad støtte barna i denne prosessen.***



Kapittel 15 - Empat eller nevrodivergent?

1. Psykiater Judith Orloff jobber på UCLA Psykiatrisk kliniske fakultet og har karaktertrekket empat. Orloff har spesialisert seg på å behandle empater og sensitive mennesker. Hun skriver at empater tar opplevelsen sterkere inn over seg enn høysensitive. Hun sier at empater fornemmer subtil energi og absorberer den fra andre mennesker og miljøer. Svært følsomme mennesker gjør vanligvis ikke dette. Denne kapasiteten gjør at empater opplever energien rundt seg, som inkluderte følelser og fysiske opplevelser, på ekstremt dype måter. Empater tar inn følelser og smerter energetisk fra andre, og kan ha utfordringer med å skille mellom andres ubehag og sitt eget. Å være en svært sensitiv person utelukker ikke å være empat. Man kan være begge deler, og mange svært sensitive mennesker er også empater. Grovt sett kan man derfor si at empater er en mer ekstrem utgave av høysensitivitet. I ressurs 19 finner du *Judith Orloffs 7 helbredelsesstrategier.*

2. Orloff skiller ut fire hovedfaktorer som kan øke sensitiviteten hos sensitive og empater. Disse presenteres nå i korthet og da samstemt i lys av Aleksanders karaktertrekk:

- ***Temperament.*** Noen babyer kommer inn i verden med mer følsomhet enn andre, og med et medfødt temperament. De er mye mere lydhøre overfor lys, lukt, berøring, bevegelse, temperatur og lyd enn normalt. Disse spedbarnene ser ut til å være empater fra starten. Dette samstemmer med Aleksanders karaktertrekk.

- ***Genetikk***. Orloff har observert hos pasientene sine, at noen former for følsomhet overføres genetisk. Svært følsomme barn kan ha arvet disse egenskapene fra mødre og fedre med samme medfødte egenskaper. Derfor er det mulig at følsomheten også kan overføres genetisk gjennom familier. Dette stemmer i forhold til Aleksander og forfedre*linjen.*

- ***Traumer*.** Omsorgssvikt eller misbruk i barndommen kan påvirke følsomhetsnivået når man er voksen. En del av empatene Orloff har behandlet har opplevd tidlig traumer, blant annet følelsesmessig eller fysisk overgrep, eller traumer knyttet til alkoholiserte, deprimerte eller narsissistiske foreldre. Aleksander opplevde ikke fysiske overgrep, heller tvert imot. Jeg overøste han med nærhet, berøring og kjærlighet. Hans indre uro og smerte, sykdommer og sensitivitet til omgivelsene kan derimot sees på som traumer. De følelsesmessige traumene og sårene vi som foreldre bar på et ubevisst plan, var nok en faktor som påvirket Aleksanders empatiske karaktertrekk uheldig.

- ***Støttende foreldre***. Positiv foreldre kan hjelpe følsomme barn å utvikle og ære sine gaver. Foreldre er sterke rollemodeller for alle barn, spesielt sensitive barn. Jeg støttet Aleksander på alle tenkelige måter, og oppsøkte profesjonelle hjelpere for å møte hans sensitivitet. Min nære familie og venner har underveis gitt meg tilbakemelding på at jeg alltid har gitt alt jeg hadde til barna. Selv om jeg har gjort alt jeg kunne, var min manglende innsikt i egen sensitivitet en faktor som hemmet meg i å møte Aleksanders sensitivitet på en bedre måte. Dersom jeg i større grad hadde forstått min egen sensitivitet da Aleksander var baby, ville jeg i større grad forstått Aleksander. I dag er jeg en mye bedre empat og støtte for alle mine barn, fordi jeg kjenner dybden av egen empatiske natur. Dette har hjulpet Aleksanders søsken. De har på samme måte som Aleksander opplevd uheldige situasjoner i barnehage og skole. Få lærere har hatt innsikt og forståelse for hvordan sensitive mennesker og empater tar inn energien fra omgivelsene. Som oftest er de ikke klar over hvilken energi de selv sender ut.

3. I en artikkel i *Psykology Today*[33] vises det til en skala med fire ulike nivåer for å forklare karaktertrekket empat og menneskers ulike måter å forholde seg til energi og følelser. Lengst til venstre på denne skalaen finner vi karaktertrekket narsissist/psykopat. Etter dette finner vi kjærlige empatiske mennesker. Deretter har vi høysensitive og lengst til høyre på denne skalaen finner vi empater. Denne skalaen blir kalt det empatiske spektret.

Narsissist Psykopat	Kjærlige empatiske mennesker	Høysensitive	Empater

4. Fysioterapeut, kliniker, spirituell lærer og healer Christina Lopes[34], som er empat, sier at empater er flinke til å oppdage, lese og bearbeide energien rundt seg. De har et finjustert instrument for energilesing. Lopes forklarer at nervesystemet til en empat er ekstremt følsom for endringer i energi. Nervesystemet er mediet som oversetter energi. Videre er Lopes tydelig på at empater har et valg med tanke på å absorbere andre menneskers emosjoner og energi. Vi kan velge om vi ønsker å ta inn andre menneskers energi.

5. Når vi er barn og i tidlig ungdomstid vet vi ofte ikke hvordan vi skal håndtere energien vi kjenner rundt oss. Ingen er født med en bryter eller beskyttelse som slår av noen energier og tillater andre. Barn tar til seg alt som er i deres omgivelser. Verken Aleksander eller jeg hadde lært oss hva det ville si å være empater, og at vi faktisk plukket opp og tok til oss energiene rundt oss. Vi var uvitende til vårt fintfølende nervesystem som sanset fotoner og energiendringer i omgivelsene. Sansefeltet vårt gjorde slik at vi ble utslitt av å være sammen med enkelte mennesker og i ulike omgivelser.

6. Min erfaring er at flere av dagens unge mennesker er empater eller nevrodivergent. Fra kapittel 13:9-11 husker vi at nevrodivergent handler om forskjeller i mentale eller nevrologiske funksjoner som gir ulikheter i sansepersepsjonen av livet. De strever med å forstå både egne og andres energifelt. Det er lett å isolere seg og bli introverte som en mestringsstrategi, for å beskytte seg selv mot energier som kan oppleves overveldende. Jeg ble ofte tømt for energi av å være i sosiale situasjoner over lengre tid. Å skille mellom eget energifelt og andres energifelt hadde jeg ikke lært, ei heller hvordan jeg kunne styrke eget energifelt. Jeg visste ikke at energitapene jeg opplevde betydde at jeg hadde ubearbeidede sår og manglende integrerte energikretser i meg. I relasjoner med andre mennesker absorberte jeg deres energi, tok den inn i meg der jeg ubevisst ble tappet. Først da jeg ble bedre på å ta vare på meg selv, kunne jeg møte flere sosiale situasjoner uten å tømmes for energi. I en periode var det å gå på kjøpesenter veldig krevende for meg. Jeg ble helt utslitt fordi jeg opplevde enormt mange tunge og negative energier der. Da jeg hadde fått bearbeidet sårene i meg og justert meg inn i forhold til sjelsidentiteten, ble jeg ikke lengre tappet. Min erfaring med nevrotypene på autismespektret har vist meg noen fellestrekk. De som befinner seg innenfor autismespektret synes som regel det er utfordrende å forholde seg til menneskers energiske ubalanser som oppleves som en uoverensstemmelse i feltet. Det kjennes ofte som en dissonans mellom det verbale budskapet og det som formidles gjennom menneskers energisystem.

7. Amerikansk biolog og forfatter Bruce Lipton, bekrefter det jeg tidligere har nevnt; mennesker er sammensatte av 50 trillioner celler, som gjør slik at vi er et helt samfunn[35]. Hver celle i kroppen har en negativ spenning på innsiden og en positiv spenning på utsiden. Hver levende celle er et batteri. Mens vi ser på oss selv som en fysisk enhet, forteller ny fysikkvitenskap at vi er energibølger som samhandler med hverandre. Alle dyr og planter kommuniserer med vibrasjoner og

[33] https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-empaths-survival-guide/201706/the-differences-between-highly-sensitive-people-and-empaths
[34] https://www.youtube.com/watch?v=IjW1NOBmCm4
[35] https://www.youtube.com/watch?v=rzZhJsm5WSM

energifelt. Hvis barn lærte seg å være følsomme for vibrasjoner, ville de som voksne mennesker ikke befinne seg i dårlige forhold og på dårlige steder. Vanligvis blir vi bedt om å ikke gå etter følelsene, men å lytte til hva folk har å si, men språket vårt er designet for å *skjule følelser*. Alle organismer kommuniserer gjennom vibrasjoner, og dermed vet de om de er på et godt eller dårlig sted ved å lese vibrasjonene. Mennesker har denne evnen, men er ikke opplært til å bruke den. En person kan påvirke en annen person bare ved å være i feltet. Dagens fysikk studerer vibrasjon. Kvantevitenskap studerer bølgene og hvordan disse forstyrres. Alle bølgene som virker sammen, kalles et felt. Mennesker er laget av atomer, og er også et felt. Vi er tilkoblet alt fordi vi ikke kan skille de ulike energibølgene.

8. Styrken til empater er mellommenneskelige kommunikasjon og viser seg gjennom omsorg, medfølelse, forståelse, hjelpsomhet, empati og rettferdighetssans. Vi tar inn og kjenner på emosjoner og vibrasjoner fra andre mennesker, og vet da instinktivt hvem som trenger støtte og omsorg. Sensitiviteten gir en sårbarhetssans som registrerer energier, atmosfære, vibrasjoner og holdninger. Vi ser bak maskene og rollene som mennesker setter på som et forsvar, og vi tilbyr oss å hjelpe om det er ønskelig. Undersøkelser viser at høysensitive ofte har store krav til seg selv og sine prestasjoner. De har vanskelig for å si fra når de trenger hvile, eller når situasjonen blir for voldsom. Mange sensitive mennesker presser seg selv for mye og for lenge, og dette skaper et kronisk høyt stressnivå i kroppen.

9. Klinisk forskningspsykolog, forfatter og empat Elaine Aron har skrevet flere bøker om høysensitivitet og det biologiske personlighetstrekket som forskere kaller sensorisk prosesseringsfølsomhet. Dokumentaren *Sensitive – the untold story* bygger på Arons bøker om høy følsomhet som finnes i 20% av befolkningen[36]. Aron beskriver høysensitivitet gjennom å bruke akronymet DOES; - *Dybdeprosessering, - Overstimulering, - Emosjonell reaktivitet/empati og – Sensitivitet for nyanser*. Hun sier at følsomme mennesker får med seg mange av nyansene i omgivelsene, og de oppfatter mer om tingene de hører, smaker, lukter og berører. I dokumentaren får vi blant annet innsikter gjennom empat Alanis Morissette som har skrevet sanger siden hun var 9 år. Jeg anbefaler psykologer, leger, lærere, terapeuter, foreldre til sensitive barn og sensitive mennesker å se *Sensitive – The untold story*. Flere av dagens unge vil antagelig forstå seg selv, sin sensitivitet, personlighetstrekk og omgivelsenes påvirkninger på en omfavnende måte gjennom filmen.

10. Å være empat eller nevrodivergent er en gave og en utfordring, der det mest støttende er å holde seg i indre balanse og med utvidet bevissthet. Når vi lærer oss å tolke svingningene i våre omgivelser, er vi i stand til å forstå den fysiske verden og alt vi omgir oss med på en autentisk måte. Jeg nådde et nok-punkt da jeg over mange år hadde tatt inn andre menneskers energier og det de bar på, uten at jeg selv hadde lært meg å omfavne og gi slipp. Jeg har alltid likt å være sammen med mennesker, samtidig som dette har vært det mest energitappende. De fleste empater har lett for å bli overveldet og overbelastet av alle energetiske strømninger som finnes i omgivelsene. Mange mennesker lever med store lag av beskyttelse. Beskyttelsen skal dekke over redslene som vi ikke ønsker at andre skal se. Allerede tidlig i livet lærer vi å sette på masker og fasader for å beskytte vår sårbarhet. Jeg har kommet til flere metningspunkt i løpet av mitt liv på grunn av karaktertrekket empat. Flere pasienter innen psykiatrien har dette karaktertrekket. De bærer på egne oppsamlede emosjoner, som blir trigget og forsterket når de tar inn andres emosjoner og energi. Noen blir psykisk syke, mens andre blir fysisk syke av de samme årsakene. For å forklare hva mennesker bærer på og hva empater kjenner på i relasjon med andre, vil jeg trekke inn Buddhistisk medisin og forståelse av menneskekroppens mønster.

11. Emosjonelle og mentale mønster og indre tilstander som er gjensidig avhengige av hverandre kalles i Indisk filosofi og Buddhistisk læring for samskara[37]. Alle våre handlinger, gleder og

[36] https://www.youtube.com/watch?v=nXlOyGuvfVE
[37] https://en.wikipedia.org/wiki/Samskara_(Indian_philosophy)

opplevelser setter sitt preg på det underbevisste og ubevisste sinnet i form av subtile inntrykk eller preginger. Samskara påvirker alle aspektene av et menneskers liv. Det er alltid til stede i bakgrunnen av erfaring og er roten til det jordiske egoet og personligheten. Buddhistiske tradisjoner hevder at samskaraene manifesterer seg som tendenser, karmiske impulser, subliminale inntrykk, vanlige potenser eller medfødte disposisjoner. Gamle indiske tekster forklarer teorien om samskara, hvordan og hvorfor mennesker husker ting, og effekten minner har på folks lidelse, lykke og tilfredshet. Det refereres til tre typer samskara som er enten medfødt, pålagt eller ervervet[38]. Medfødt er samskara tatt med fra ens tidligere liv og inn i det nåværende livet. Pålagt er samskara som blir brakt frem gjennom ung alder fra foreldrene og omgivelsene. Ervervede samskarer er skapt av opplevelser og handlinger som er gjort gjennom livet. Samskara er drivkraften i vår tid-rom-virkelighet.

12. «Aldri var det en tid da jeg ikke eksisterte, heller ikke du, heller ikke alle disse kongene, heller ikke fremtiden skal noen av oss slutte å være det.»
Bhagavadgita.

13. Jeg vil i følgende tekst referere til samskara som den emosjonelle og mentale ryggsekken som ligger i det underbevisste sinnet. Mange bruker ordene ubevisste og underbevisste sinn om hverandre. Det underbevisste sinnet viser til våre automatiserte tanker, mønster, handlinger eller sinnprosesser. Det underbeviste sinnet beskriver altså det vi ikke er direkte oppmerksom på. Bevissthet, underbevissthet og superbevissthet er forskjellige uttrykk av det samme som vibrerer i ulike nivå av bevissthet (se kap. 20:3). Det superbevisste sinnet omfavner all bevissthet og det mater oss og inneholder alt som er, inkludert våre tidligere liv. Det superbevisste sinnet omtales også som en opplysning og årvåkenhet; «*det hellige sinn og hellig matrise»* jf. kapittel 48. Samskara og pregninger vi selv og andre bærer i seg, gir svingninger som empater erfarer, ofte uten at de er klar over det selv. Fordømmelser, frykt og splittelser skaper ubalanser og sykdommer i oss selv og i andre. Ofte forstår vi dette som individuelle sykdommer, mens vi i realiteten påvirker hverandre med redsler, samskara og kulturelle mønster. Oppblomstringen av psykiske sykdommer viser oss at fryktfull samskara er forholdsvis utbredt i flere land. Dette kan tyde på at mennesker er mer sensitive nå enn før. Vi merker dette som en tendens til at det er mange ulike typer ubalanser og sykdommer rundt oss. I vestlig medisin har det i liten grad vært søkelys på spirituell og energetisk helse, noe som er avgjørende for empater. Det er forsket mye på hjernen og sinnet, og vi er nå inne i en emosjonell evolusjon. Tankene og emosjonene påvirker energitilstanden, som igjen påvirker bevisstheten. Bevissthetsfeltene som omgir alt, påvirker alle.

14. De fleste empater vil etter hvert gjøre alt de kan for å slå av sin empatiske natur. Dette er en strategi for å holde negative energier på avstand. Den samme strategien brukes også av nevrodivergente. Høysensitivitet til energier, blir oppfattet som en sårbarhetsfaktor som ofte blir medisinert bort. Ekstremt sensitive barn og nevrodivergente tåler dårlig negative energier. I storbyer, tett bebyggelse, metropoler, som eksempelvis i Kina, vil empater og nevrodivergente ha større utfordringer enn i landlige omgivelser med få innbyggere. For å tydeliggjøre hva jeg mener, så vil jeg fortelle om Zach. Zach var født med en svært sensitiv kropp, og han kunne føle negativitet sterkere enn andre[39]. Allerede i en alder av 18 måneders kunne man se voldelige utbrudd og mentale utfordringer hos han. Han ødela, hylte, ropte og var utagerende mot sine foreldre. Voldsutbruddene ble bare verre og verre ettersom tiden gikk, og eskalerte fullstendig da han i ett av sine anfall laget tegninger der han skjøt sin egen mor. Da han var 7 år gammel prøvde han faktisk å drepe henne. Moren måtte sove bak låste dører om natten på grunn av volden fra sin egen sønn. Zach er et godt, om enn noe ekstremt, eksempel på hvordan enkelte empater sanser og tar inn negative energier fra samfunnet. Nå skulle man kanskje tro at foreldrene hadde sviktet han grovt i oppdragelsen, men Zach hadde meget oppegående foreldre. Til tross for at de var redde for sin sønn og måtte beskytte seg mot hans voldsomme utagering, gjorde de alt de evnet for han. Etter hvert lærte Zach å beskytte seg selv, å omgi seg selv med lys for å ikke ta inn alle de negative energiene som var i hans omgivelser. Trekker man paralleller til mitt liv, så kan

[38] https://www.urbandictionary.com/define.php?term=Samskara
[39] Intervju Oprah Winfrey show https://www.youtube.com/watch?v=j6ZQiZFLfWA

Aleksanders kolikk og gråt rett etter fødselen også sees på som en reaksjon på negative energier han tok inn. Jeg hadde på dette tidspunktet fornektet og undertrykt min empatiske natur, som en overlevelsesstrategi. Denne overlevelsesstrategien hadde ikke Aleksander i seg som baby. Hans indre uro pågikk i flere år før også han klarte å undertrykke seg og tilpasse seg til omgivelsene. At Aleksander fikk kreft før han var 3 år, kan sees på som resultat av negative omgivelser.

15. Jeg mener oppblomstringen av mentale og emosjonelle ubalanser og sykdommer hos mennesker, er et direkte svar til menneskeheten på ubalansen som er i samfunnet. Om våre ubalanser er mentale eller fysiske spiller ingen rolle, fordi alle får ubalanser i kroppen der vi har svakest struktur og mønster. Der blodgjennomstrømningen er svakest vil symptomer og ubalanser først oppstå. Det er snakk om omgivelsessykdommer der vi er forbundet med alt vi omgir oss med, både av ytre og indre faktorer. Empater sanser omgivelser og energier dypere og mer omfattende enn de som ikke har denne sårbarhetsfaktoren. Alt går dypere inn på empater på grunn av deres vidstrakte sansefelt. Som en energifølsom person, vil kynisme, manipulering, løgn, fasader, krenking, utnytting og energifattig mat påvirke på dypere og mer omfattende måter. Stress er et uttrykk for negativ energi som bidrar til sykdom og ubalanse.

16. Vi har sett at flere unge de siste tiårene blir født med karaktertrekket empat. Vårt skambaserte samfunn tar livet av mange mennesker. Jeg vet at dette er en drøy påstand, og i løpet av boken ønsker jeg å forklare dette mere nøye gjennom eksempler og ulike referanser. Når jeg i Helsebibelen skriver om angst, depresjon, selvmordstanker, skam, ulike diagnoser og mentale lidelser, ser jeg disse som et uttrykk for sensitivitetsfaktoren i menneskets liv. Jeg var selv en av de som i ungdomstiden ville gi opp livet fordi jeg var overveldet av skamkulturen rundt meg. Skam er den jordiske faktoren som påvirker og former mennesker mest, der nåværende skamkultur kan kategoriseres som største bidragsyter til å skape ubalanse, sår og sykdom. Vi kan tenke og mene at det er våre foreldre og nære som har bidratt til sår og skam i oss, men når vi utvider dette bildet er våre forfedre også «*offer*» for skamkulturen på jorden. Mange av oss opplever rett og slett at påvirkningene fra samfunnskulturen gir smerter, lite eller ingen håp, og opplevelser av avmakt ovenfor omgivelsene. Vi tar det inn som individuelle lidelser og smerter fordi vi ikke forstår at vår fysiske eksistens er en del av et større felt som påvirker oss på ulike måter. Feltet som omgir oss, blir ofte kalt aura og astral-felt. På en måte kan vi si at de som lever med empatisk natur, er ekstremt viktige å lytte til de neste tiårene. De er svært tilknyttet jorden, dyrene, naturen og universet, og bærer direkte de sykdommer og ubalanser som mennesker skaper ubevisst.

17. Jeg mener diagnosen fibromyalgi og ME/SFC (Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome) er tilstander som skriver seg fra menneskers sensitive natur. De fleste som får disse diagnosene er følsomme mennesker med et vidstrakt sansefelt til omgivelsene. Fibromyalgi betegnes som et smertesyndrom og en kronisk tilstand som er preget av vandrende smerter. Vanlige forhold som oppstår sammen med ME/SFC er fibromyalgi, ortostatisk intoleranse, irritabelt tarm-syndrom, interstitiell blærebetennelse, leddsykdommer, kroniske smerter i bekkenet og flere kjemiske følsomhetsforstyrrelser (jf. kap 14:4). Fordi symptomene deles med mange andre sykdommer, kan det være vanskelig å identifisere hvilken diagnose og sykdommer som er til stede. Felles for disse er sensitivitetsfaktoren. Følsomme mennesker er ofte mer lydhør for sin hjertesans, som forfatter og åndelig lærer Gary Zukav omtaler som flersansende personlighet.

18. Zukav hevder at alle våre store læremestere har hatt flersansende personligheter. Empat, flersansende personlighet og hjertesans er tre ulike ord som beskriver samme karaktertrekk som det å være sensitiv, fintfølende og bruke sitt sannferdige ESP sansesystem. Alle mennesker har ESP, ekstrasensorisk persepsjon, som viser til vår sansing og oppfattelse utenom de fem *normale* sansene; syn, lukt, hørsel, smak og følelse.

19. Zukav (1989) skriver at vi nå holder på å utvikle oss fra en art som følger ekstern makt til en annen art som forfølger autentisk makt. Vi utvikler oss fra mennesker med fem sanser til

flersansende mennesker. Våre fem sanser danner sammen et enkelt sansesystem som er designet for å oppfatte fysisk virkelighet. Oppfatningen til flersansende menneske strekker seg utover den fysiske virkeligheten og videre til et større dynamisk system. Dette riket er usynlig for det fem-sansende mennesket. Den flersansende personligheten har større utstråling og mer energi enn den femsansende og ser den gudommelige intelligensen. Zukav mener våre store læremestere har snakket til oss og handlet i samsvar med persepsjon og de verdiene som gjenspeiler det større perspektivet empater har, og derfor vekker deres ord og handlinger en erkjennelse av sannhet.

20. Empatisk karaktertrekk, flersansende personlighet og hjertesansen viser til vårt autentiske sansesystem som utdypes i kapittel 22. Å leve som empat kan være en ekstrem reise fordi vi er i kontakt med både det verste som er, og det beste som er. Før vi har lært å forstå våre empatiske egenskaper, suger vi til oss alt vi omgir oss med, og som dessverre ofte har vært preget av mye negativitet. Empater har en dyrebar tilknytning til sitt sanseapparat, og dette virker på flere meters avstand. I tillegg kan alle empater kanalisere energi og transformere negative energimønster til lys. Mennesker som ikke har dette karaktertrekket, kan ha vanskelig for å forstå dette, og klarer derfor ikke å sette seg inn i opplevelsene og ubalansene som flersansende mennesker har. Fem-sansende mennesker vil i stor grad identifisere seg med forståelsen av at det er to polariteter i alt, og at virkeligheten er tredimensjonal. Fem-sansende mennesker lever kun etter den synlige verden, ofte med lav verdighet og bevissthet, tilbakeholdenhet, ubalanse, kontrollmønster og eventuelt med en Gud som styrer fra himmelens rike. Som flersansende er vi i dypere kontakt med holistisk karma, samskapelse, tilknytning til sjelsbevisstheten og et større kildeperspektiv. Med karma menes at vi skaper våre liv fra innsiden og jeg utdyper min forståelse i kapittel 24:15.

21. I dag vet vi at det er mulig å totalt endre sin identitet og historie. Vi kan bevege oss over personlighetsdelene som er knyttet til våre «*begrensende historier*». Noen kaller dette «å bli født på ny», «sjelens mørke natt», identitetsskifte, kvanteskifte eller shapeshifting. I urfolkstradisjoner bruker medisinmenn/medisinkvinner shapeshifting til å endre form i seg selv eller andre og til å påvirke egenskaper i dyr, natur, mennesker eller objekter (se kap. 41:29 og kap. 48:21). Vår gamle identitet er knyttet til historier og overlevelse med et programmert perspektiv av livet som ikke inkluderer helheten. Med den gamle måten å møte livet på befinner vi oss mye i sinnet, uten å integrere energikroppen og helheten av oss. For meg tok det flere år å tilnærme meg integrasjon av helheten, mens det for bevissthetsinnovatør Soleira Green skjedde raskt. Sjelens mørke natt utdypes i kapittel 44.

22. Soleira er det vi kaller et opplyst menneske som lever fra sjelsbevisstheten og i tilknytning til alt som er. Hun var ikke født med karaktertrekket empat. Hun gav slipp på sin gamle identitet i trygge rammer, sammen med høyt utviklede mennesker, og skiftet til en empatisk identitet med alle dens egenskaper. Som godt voksen kvinne ble hun som et barn å regne når hun skulle navigere i samfunnet med en empatisk identitet. Hun ble målløs da hun opplevde hva det ville si å leve med empatisk natur. Hun kunne ta inn alt som var i hennes omgivelse. Kort tid etter hennes identitetsbytte traff hun tilfeldig en kvinne der hun plutselig sa til kvinnen «*du har vært i en ulykke*». Dette var noe Soleira umiddelbart visste. Kvinnen bekreftet Soleiras uttalelser og fortalte om sin ulykke som hadde inntruffet kort tid i forveien. Empater sanser bevissthetfeltet med direkte viten fra det som er, har vært og det som kommer. Tiden oppløses. I kapittel 48:19-20; vises eksempler på skaperkraft og evner som er mulig gjennom flersansende personlighet og ESP sansesystem.

23. Soleira skriver at visdom, hjertesans, telepati med mere er tilgjengelige for alle fordi den er en iboende kunnskap i og rundt oss[40]. Hun mener disse evnene er en del av vår naturlige fødselsrett. Alle mennesker kan lese sanseinntrykkene rundt seg. Når vi åpner hjertet, får vi tilgang til intuisjon og emosjonell intelligens. Når vi så innlemmer ånden, får vi tilgang til visdom så vel som åpenhet for åndelighet. Når vi åpner sjels essensen, oppdager vi både hjertesansen, direkte viten og

[40] http://www.thepsychicwell.com/metaphysics/building-personal-power/quantum-intelligence/

telepati som regnes som holistisk intelligens, jf. kap. 8:9. Soleira var en av de som aldri hadde pirket i disse evnene før hun for en del år siden begynte å åpne opp. Hun mener det er mulig for alle og enhver å få tilgang til disse evnene, noe jeg er helt enig i. Jeg var heller ikke klar over de evner som lå i mitt indre, og som kom til uttrykk når jeg åpnet opp og nyttiggjorde meg hjertesansen og den åndelige intelligensen.

24. Jeg har opplevd hundrevis av mirakler, åpenbaringer og ikke-logiske øyeblikk. Vi som lever med empatisk karaktertrekk, opplever mye slikt. Fordi dette også kan være skremmende har den mest vanlige strategien vært å slå av denne mirakelskapende egenskapen. I dag vet jeg at min empatiske natur er en del av den altomfattende helbrederkraften og intelligensen som flyter gjennom meg, og forsyner meg og mange flere med mirakelopplevelser. De empatiske karaktertrekkene gjør slik at vi kan koble oss til og være hva som helst. Både negative og positive energier og bevissthetstilstander. Mirakel er noe vi ser, er og opplever, og som personligheten ikke klarer å forklare logisk. Jeg har vært i det mørkeste mørke med total avvisning, og jeg har vært i det lyseste lyse med klarhet, fred og altomfattende kjærlighet. Empater har tilgang til et dypt spekter av bevissthet og opplevelser som vi ofte ikke har lært oss å forstå. Enkelte perioder har jeg vært ganske fortvilet over å være tungstemt og smertefull, og jeg tolket dette som manglende utvikling i læringsprosessen. Tilknytningen til menneskene og omgivelser jeg da befant meg i, skapte ubalanse i meg. Når jeg i dag lever som et opplyst menneske bruker jeg fordelene fra min empatiske natur, samtidig som jeg ikke identifiserer meg med den. Hovedfokuset er i meg selv istedenfor i de ytre omgivelsene.

25. Det mest kjente empatiske forbildet vi har i nåværende tid, og som er et menneske som bruker sin hjertesans til oppvåkning og transformasjon av menneskeheten, er etter min mening Oprah Winfrey. Når empater synkroniserer sin personlighet med sjelsbevissthet kan positive ringvirkninger være enorme for menneskeheten. Andre kjente empater er Ed Sheeran, Mel Gibsen, Lady Gaga, Martin Luther King, Mahatma Gandhi, Avicii (Tim Bergling), Jesus, Peter Dânov, Buddha, Bruno Groening, Nicole Kidman, Rajneesh, Nelson Mandela, Lary King, og Mor Teresa. Det er hevdet at flersansende empater har stor tilbøyelighet til å søke støttende religioner der høyere dimensjoner og gudskjærlighet er en del av felleskapet. Empater er i større grad enn fem sansende personligheter nødt til å leve sannferdig og ekte, ellers vil de raskt utvikle ubalanser og sykdommer. En empatisk sjeleegenskap tåler i mindre grad løgn, manipulering, undertrykkelse og fornektelse. Det mest støttende for empater er derfor å leve så sannferdig og rent som mulig, både i forhold til mat, omgivelser og alt vi er en del av. Kjærlighetsskapende og inkluderende religioner vil være støttende for empater, mens fryktstyrte og dømmende religioner vil være sykdomsskapende. Det er ikke slik at de som lever med karaktertrekket empat er bedre mennesker enn de som ikke er det. Empater har en mye større sensitivitet og sårbarhet til alt i livet, og med dette kan de skape både det verste og det beste.

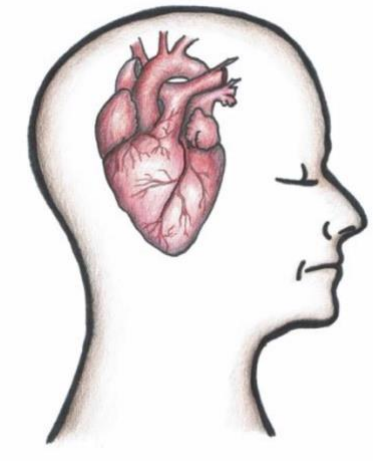
26. De mest synlige nevrodivergente forbildene i 2020 kan sies å være grunder og forretningsmann Elon Musk og klimaaktivist Greta Thunberg. Svenske Thunberg er en av våre unge verdensborgere som har synliggjort og løftet frem de enorme klimautfordringen vi står overfor. Thunberg har uttalt «*Hvis jeg ikke hadde hatt asperger og vært så rar, hadde jeg sikkert blitt fanget i det sosiale samspillet alle andre virker så betatt av*». Andre kjente nevrodivergente er Anthony Hopkins, Courtney Love, Craigh Nicholls. Carl Sagan, Thomas Jefferson, Susan Boyle, Wolfgang Amadeus Mozart, Sir Isaac Newton, Nikola Tesla og Albert Einstein. Det er mange som hevder at Albert Einstein i dagens diagnosesamfunn ville kvalifisert til autismespekterforstyrrelse. Mennesker innenfor autismespektret har ofte eksepsjonelle evner som hyperfokus, utholdenhet og fotografisk hukommelse der geniet Elon Musk blant annet kan triumfere som verdens rikeste mann i 2020 og 2021. Musk har uttalt at det som driver han er å finne ut av hvordan vi kan sørger for en bra fremtid, der vi lever inspirerte liv og ser frem til neste dag.

27. Flere kilder på internett refererer til at høysensitive kan ha større tilbøyelighet til å utvikle sosial angst. En studie fra 2011 viser at personer med sosiale fobier og angst er overfølsomme for andre

menneskers sinnstilstander[41]. Mennesker med sosial angst plukker i større grad opp andres mentale tilstand mer nøyaktig enn andre. Dette viser oss at sensitive mennesker som regel vil ha større tilbøyelighet til psykiske sykdommer og ubalanser.

Nøkkelbetraktninger fra Kapittel 15:

- ***Empater fornemmer subtil energi og absorberer den fra andre mennesker og miljøer. De tar inn følelser og smerter energetisk fra andre.***
- ***Nervesystemet til en empat er ekstremt følsom for endringer i energi.***
- ***Alle dyr og planter kommuniserer med vibrasjoner og energifelt, mens det verbale språket til mennesker ofte er designet for å skjule følelser.***
- ***Alle handlinger, gleder og opplevelser setter sitt preg på det underbevisste og ubevisste sinnet i form av subtile inntrykk eller preginger.***
- ***Skam er den jordiske faktoren som påvirker og former mennesker mest, der nåværende skamkultur kan kategoriseres som største bidragsyter til å skape ubalanse, sår og sykdom.***
- ***Alle mennesker har ESP, ekstrasensorisk persepsjon, som viser til vår sansing og oppfattelse utenom de fem normale sansene; syn, lukt, hørsel, smak og følelse.***
- ***Visdom, hjertesans, telepati med mere er tilgjengelige for alle fordi den er en iboende kunnskap i og rundt oss.***



[41] http://kilden.info/2015/05/15/sosial-angst-kan-skyldes-empati/

Kapittel 16 - Angst

1. Aleksander var konfliktsky, han likte ikke store sosiale sammenkomster, og holdt seg oftest i bakgrunnen og for seg selv ved slike tilstelninger. Trolig ville han begrunnet sin tilbakeholdenhet med at han ville unngå å uttrykke seg negativt om det han mislikte, og at han ikke ville komme i situasjoner der han kunne komme til å såre andre mennesker. Han holdt det meste inni seg selv og ble derfor tilbaketrukket i flere sammenhenger. Når mennesker sliter med angst handler det om at vår særegne programmering kommer til overflaten fra vårt underbevisste sinn. En vanlig løsningsstrategi er undertrykking, der vi engasjerer og distraherer oss selv fra å kjenne på ubehagelige emosjoner som er bygget opp i oss. Løsningen på dette vil være å radikalt bestemme seg for å anerkjenne og gjennomgå angsten, og vi må være oss bevisst at angsten handler om våre tidlige fortrenginger. For eksempel vil barn som i tidlig barneår blir møtt med kritikk og negativiteter ofte unngå sosiale relasjoner som nettopp kan føre til kritikk og negativiteter. En mangel på konfrontasjon vil egentlig bare opprettholde status quo, og kanskje forverre angsten. Hvis vi derimot velger å se angsten som en inngangsport til å lære mere av vårt underbevisste sinn, er det stor mulighet for helbredelse. Hvorfor og hvorfra har jeg denne frykten og angsten? Hvorfor har jeg laget en mestringsstrategi som nå gir meg redsel? Vi må integrere og bli venn med angstfølelsen som en kilde til visdom.

2. Det er faktisk naturlig å ha angst og andre mentale sykdommer. De har en mening på lik linje med alle andre emosjoner vi har. Vi må lære oss å akseptere, og lære oss fruktbare verktøy for å håndtere mental og emosjonell ubalanse. Kropp og sinn henger sammen, og mennesker møter angst på svært ulike måter. Noen får til å kjenne på følelser kun når de er i visse stillinger og kroppsholdninger, fordi de har programmert seg til dette. Noen er svært gode til å visualisere, og kan sette seg inn i følelser hele tiden. Andre igjen møter angst med passivitet og selvskading. Når mennesker er energi forteller dette oss at vi indirekte er følelser. Alt som eksisterer er hele tiden i bevegelse, der følelsene er bevegelse. Angst er undertrykt bevegelse, og en form for ignoranse som skapes gjennom gjentagende bekymringer, tvil, uro og frykt. Denne angsten fører ofte til depresjon, sykdom og spalting.

3. I vestlig medisinforståelse deler vi angst inn i tre ulike typer som er; generalisert angstlidelse, panikklidelse og forskjellige fobi-relaterte lidelser[42].

- **Generalisert angstlidelse**. Mennesker med generalisert angstlidelse viser overdreven angst eller bekymring for personlig helse, arbeid, sosiale interaksjoner og rutinemessige hverdagsliv, for å nevne noen. Frykten og angsten kan forårsake betydelige problemer i områder av livet, for eksempel sosiale interaksjoner, skole og arbeid. Er som regel pågående og repeterende.

- **Panikklidelse.** Personer med panikklidelse har gjentatte uventede panikkanfall. Panikkanfall er plutselige perioder med intens frykt som kommer raskt og når sitt høydepunkt i løpet av få minutter. Panikklidelse er angrep som kan forekomme uventet eller kan forårsakes av en utløser, for eksempel en fryktet gjenstand eller situasjon. Opplevelse av flykt/kamp-tilstand med høy hjertebank. Klarer ikke sitte stille, da det sympatiske nervesystem er i full beredskap. Det er en nervøs tilstand som ofte blir diagnostisert. Benzo blir ofte brukt som medisin for panikklidelser. Se for øvrig panikkangst jf. kapittel 32:14.

- **Fobi-relaterte lidelser og sosial angst.** En fobi er en intens frykt for, eller aversjon mot spesifikke gjenstander eller situasjoner. Selv om det i noen tilfeller kan være realistisk å være engstelig, er frykten utenfor proporsjoner med den faktiske faren

[42] https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml

forårsaket av situasjonen eller objektet. Noen eksempler på spesifikke fobier inkluderer frykten for; Høyder, fly, spesifikke dyr, som edderkopper, hunder eller slanger, blod, motta injeksjoner og sosial angstlidelse. Personer med sosial angstlidelse har en generell intens frykt for eller angst for sosiale eller prestasjonssituasjoner. De er bekymret for at handlinger eller atferd knyttet til deres angst vil bli evaluert negativt av andre, noe som får dem til å føle seg flau. Denne bekymringen får ofte folk med sosial angst til å unngå sosiale situasjoner. Sosial angstlidelse kan manifestere seg i en rekke situasjoner, for eksempel på arbeidsplassen eller skolemiljøet. Det er rett og slett normalt å oppleve angst.

4. Graham Martin, professor ved University of Queensland Australia[43] har studert unge menneskers kapasitet til å håndtere emosjonell smerte som angst og depresjon. Under dette ligger også selvskading som i dag er klassifisert som både atferd og symptom på angst og depresjon. Martin ser en epidemi av selvskading blant unge mennesker, og at dette fortsatt vil utgjøre en trussel for vår neste generasjon. Martin peker på undersøkelser som viser at åtte prosent av befolkningen på et stadium i livet hadde skadet seg selv. Dette utgjør, som en illustrasjon, mer enn 200 000 australiere. Selvskading i Martins undersøkelse omfattet mennesker som kuttet, klorte og brente seg, og som til og med brakk egne bein. Ungdommene i denne gruppen fortalte om sinne og krangling med foreldre, med samfunnet og alle i deres nærmiljø. I tillegg hadde ungdommene mange tanker som gjorde dem stresset og de erfarte at følelsene overveldet dem. For å flytte fokus over til noe annet enn egne tanker og følelser, benyttet de selvskading som en løsning og en avledning. For mange som selvskader seg, er livet så full av angst at de bare vil ha en lettelse fra denne følelsen. Den fysiske følelsen ved å skade seg selv blir en midlertidig lettelse fra den indre intense psykiske smerten. De fleste som utfører selvskading leter etter en krets-bryter, noe som kan bryte den tilstanden de er i. Ofte må denne være meget sterk og ekstrem for at ungdommens følelsesrepertoar kan endres.

5. Statseid Kringkastingsselskap, NRK (2019), har synliggjort et skjult og hemmelig nettverk som foregår på sosiale media der det postes bilder og film av alvorlige spiseforstyrrelser, dype sår etter selvskading, selvmordstanker, forsøk og metoder[44]. Det er ofte anonyme profiler der hundrevis av jenter som sliter psykisk deler et hemmelig rom der de gir hverandre trøst, støtte og deler sine mørkeste tanker. Ofte merkes kontoene med TW, eller «trigger warning» for å advare følgere om innholdet som kan påvirkes negativt.

6. Hvorfor oppleves selvskading som frigjørende? Vi ser ofte selvskading omtalt i ulike medier. Når mange kjente forbilder legger ut om sine problemer og sin selvskading, vet vi at dette er normalt. Her kan jeg nevne kjente personer som Angelina Jolie, Johnny Depp og Prinsesse Diana. Alle tre er kjente personligheter som hyppig frekventerer mediene, og som får mye spalteplass i pressen. For eksempel var Prinsesse Diana åpen om sine utfordringer og beskrev selv «*Du har så mye smerte inni deg selv at du prøver å skade deg selv på utsiden fordi du ønsker hjelp»*[45].

7. Det vi nå vet er at vi kan bruke vårt bevisste sinn til å endre vår indre tilstand. En metode for å lykkes med denne endringen er meditasjon. Gjennom å bruke meditasjon kan vi endre mønster og nervekretser. Da kan angst og indre smerte erstattes med ro og aksept. Hjerneskanning viser at høyre hjernehalvdel er svært aktiv hos mennesker med selvdestruktive tanker, mens den venstre halvdelen forholder seg mer passiv. Meditasjon gjør slik at nervesystemet trekker mot hvile der vi får større balanse i og mellom hjernehalvdelene.

[43] Dokumentar fra Australia *The Silent Epidemic* https://www.youtube.com/watch?time_continue=44&v=IAcSeVCnJSA
[44] https://www.nrk.no/emne/trigger-warning-1.14739155
[45] http://www.sinnetshelse.no/artikler/selvskading.htm

8. De som opplever angst og indre uro, må få en erfaring av at det som gjør vondt kan gjøre mindre vondt. De må lære at angst ikke er noe annet enn repeterende bekymringsemosjoner som har bygget seg opp, og at det motsatte av angst som oftest er frihet. Uro, bekymringer og tvil bygger seg opp i kroppen og får et uttrykk som angst. Mennesker går langt i å unngå situasjoner med angst, spesielt dersom angsten er relatert til å bli sett av andre mennesker. Ofte tåler de med angst minimalt med motstand før de bekrefter sine egne regler med å ikke få til, å ikke være god nok. Ofte ligger det dyp ensomhetsfølelse bak angst.

9. Angst kan sees som en forlengelse av menneskers emosjons- og sanseprogrammering som foregår fra fosterstadiet og i tidlig barndom. Vi blir programmert emosjonelt og vibrasjonelt gjennom alle sanseinntrykkene vi møter. Vi sanser verden og tar inn følelsene og energiene vi omgir oss med. Emosjonell programmeringen fra tidlig barndom gir oss mestringsstrategier og mønstre som er knyttet til nervesystemet. Om omsorgspersonene og omgivelser bærer tap, utilstrekkelighetsfølelser, sorger og tunge energier i seg, absorberer sansende barn dette som igjen bidrar til en del av vår emosjonelle programmering. Denne programmeringen oppleves ofte som en transe og et hamsterhjul vi ikke kommer ut av. Det blir en selvskapt transe fordi vi i barndomsårene tar til oss alt.

10. Angst, selvskading og depresjon viser oss at mennesker er sensitive og tar inn energier som ligger i vårt felles bevissthetsfelt. Alt mennesker tenker og gjør gir energispor som sensitive mennesker ofte tar inn som en individuell faktor, som om det er noe feil med dem selv. Om du har angst, er nedstemt og deprimert, vet du at det er en opphopning av negative emosjoner og opplevelser i deg. Det handler ikke bare om deg selv, fordi du er i forbindelse med dine omgivelser og alt du omgir deg med. Dette er menneskelige aspekter som hele tiden forteller oss hvor vi befinner oss på vår reise her på jorden. Våre følelser og emosjoner forteller oss at vi enten lever med et stort gap mellom vår sjelsessens og personlighet, eller at vi omgir oss med mye negativt i omgivelsene. Siden mennesker er komplekse, er det alltid flere faktorer som påvirker helsen. Mentale og emosjonelle forstyrrelser viser oss at mennesker lever med overbelastning og undertrykkelse i forhold til kompleksiteten av energikilder. Vit at din ubalanse kan være din største gave, da den forteller deg hvor nært knyttet du er til jorden, menneskene, omgivelsene og universet.

11. «*Alle sykdommene som har eksplodert etter overgangen til industri og forbrukersamfunn, viser oss at mennesker er forbundet med hverandre og omgivelsene, og at vi lever pressede og hektiske liv. Vi lever i et psykotisk samfunn, der vi har lite jording og tilknytning til helhetens virkelighet. Når selvskading blir mer holdbart enn fungering i kulturen, er dette et klart tegn på samfunnsskapt ubalanse.*»
Soulsister.

12. En av de største utfordringene for sensitive mennesker har vist seg å være grensesetting for seg selv, og det å gi like mye til seg selv som til andre. De fleste sensitive mennesker ender ofte opp innen yrker som krever stor grad av empati. Mange av de som ønsker å yte omsorg for sine medmennesker havner innenfor yrker relatert til helse, barnevern, skole etc. Jeg vil anta at det i denne gruppen trolig er mange som strekker seg svært langt i deres yrkesutøvelse, til tross for at både kropp og sinn balanserer på en hårfin linje mellom arbeidskapasitet og utmattelse. Ofte kan det være lettere å gi andre mennesker det vi selv ønsker. Jeg havnet i et selvutslettende mønster da jeg gav omsorg for mine nære og de jeg jobbet for, og ikke prioriterte å ta vare på meg selv før kroppen sa fra på flere smertefulle måter. Selv om kroppen verket, holdt jeg ut. Akkurat den samme strategien brukte Aleksander og dermed kan man påstå at Aleksander arvet mine atferdsmønstre. Han var ekspert på å holde ut. Både Aleksander og jeg har presset oss i perioder helt til kroppene våre besvimte, og da er det ikke så mye vi kan yte lengre. I ressurs 24 finner du *Tankeløft for sensitive mennesker*.

13. Selvutslettende mønster kan fortelle mye om våre dypeste verdier og om vårt forhold til oss selv. Å være i et selvutslettende mønster er det motsatte av selvverdi og selvaksept. De fleste av oss har lært at vi skal være der for andre. Når vi er der for andre på bekostning av oss selv, og vi ikke er bevisst dette, lever vi fra våre tidlige programmeringer. En programmering jeg har hatt med meg siden jeg var

liten, var å være ansvarlig. Jeg tok tidlig ansvar og ordnet opp så godt jeg kunne i mine omgivelser. Dette var den måten jeg fikk anerkjennelse og kjærlighet på. Ansvarsholdningen ble derfor mitt mønster siden behovet for å tilknytte seg er det viktigste behovet som barn. Å være ansvarlig er et mønster som blir anerkjent i storsamfunnet der det er mange forventninger og oppgaver. Jeg har kommet langt i livet ved å være ansvarlig, samtidig som det nesten kostet meg livet i slutten av 2013. Helt til 2013 levde jeg mye fra utsiden og inn, og var ikke klar over de dypeste programmeringene fra mitt underbevisste sinn. Først da jeg ble tvunget til å lytte innover, kunne jeg endre de mønstrene som var pådrivere til selvutslettelse. Til tross for at jeg var gestaltterapeut og jobbet med mange mennesker i kriser og traumer, hadde jeg selv ikke gjennomgått de dypeste emosjonelle tapene, og sorgene som lå i mitt underbevisste sinn.

14. Flere av klientene jeg har jobbet med har slitt med spiseforstyrrelser og selvhat. De har levd ut fra en utilstrekkelighetsfølelse i sitt selv. Noen av disse har hatt utfordrende relasjoner til sine foreldre og andre har ikke det. Flere kvinner jeg har snakket med har opplevd foreldre som overøste dem med kjærlighet, og gjorde alt de kunne for deres ve og vel, akkurat som jeg gjorde med mine barn. I samtale med disse klientene kom det frem at foreldrene deres ofte strakk seg langt for dem da de var barn, og at foreldrene alltid stilte opp der det trengtes. Jeg har undret meg om disse foreldrene også levde fra en selvutslettende programmering, der de gjorde alt tilsynelatende rett i forhold til sine barn? En selvutslettende programmering kan noen ganger være det som ligger under en ansvarsbevisst flink pike/gutt-rolle, der egenverdien i stor grad er knyttet opp til det vi gjør og presterer, og ikke det vi er og våre indre behov. Mange av oss har vært god på å prestere og gjøre, og mindre god på emosjonell innsikt og styrke.

15. Det at foreldre går med ubearbeidede sår overføres ubevisst til barna. Overføringen av emosjonelle sår kan overføres på flere måter; Hvis vi som foreldre har sterke drømmer og en klar tanke om hva lykke er, og selv ikke oppnår dette, kan det være lett å projisere dette på barna våre, slik for eksempel pappa gjorde. Hvis foreldre ubevisst legger et press på barna i forhold til karriere og fremtid, ut ifra hva vi mener er det rette, kan dette gi uheldige indre drivkrefter i barna. Vi er sterkt forbundet med våre foreldre og har ofte sterke bånd mellom oss. Vi ønsker det beste for hverandre og vi strekker oss ofte langt i nære relasjoner. Da jeg hadde jobbet og transformert uheldige selvutslettende mønster, og ble god på selvkjærlighet og grenser, ble mine barn etter hvert bedre på dette. I begynnelsen syntes mine nærmeste at jeg var blitt egoistisk, men etter hvert oppdaget de endringene i meg som fikk positive utløp på flere områder. Jeg mener at det beste vi kan gjøre for barna er å lære oss emosjonell innsikt og grensesetting på en omsorgsfull måte.

16. Gabor Maté (2003) skriver at folk lider når grensene blir utydelig. Sykdom er i seg selv et spørsmål om grenser. I et barns liv er det vanligste at grenser ikke overskrides, men at de rett og slett ikke er trukket opp i utgangspunktet. Mange foreldre kan heller ikke hjelpe barna sine med å sette grenser, fordi de selv ikke var i stand til det i sine egne formative år. *Vi kan bare det vi kan.* Uten en tydelig grense mellom seg selv og foreldrene, vil barnet bli sittende fast i relasjonen. Denne sammensmeltingen blir senere en mal for vedkommendes måte å forbinde seg med resten av verden på.

17. Jeg håper at dette kapitlet har gitt deg en forståelse om at mentale sykdommer, angst, depresjon, selvskading, spiseforstyrrelse og flere samfunnsskapte *sykdommer* faktisk er helt naturlige tilstander i dagens omgivelser. Mennesker er sansende vesener der alt vi omgir oss med påvirker oss. Vi er bombardert med enorme mengder energier og har ikke lært oss å håndtere våre særegne kroppssystem. Negative følelser og smerter er noe som peker oss i retning av kroppen slik at vi kan lære om oss selv. Mange lærer å oppholde seg i sinnet, uten å inkludere kroppen. Flere er i dag avhengig av ulike kontrollmønstre, noe som forteller oss at vi ensidig er i relasjon tilknyttet sinnet framfor helheten av oss. I vårt virtuelle sinnsparadigme skaper vi flere mentale sykdommer gjennom ubalansen fra omgivelsene. Vi ønsker å inkludere og relatere helheten av vår menneskelighet der kroppen gir oss viktig informasjon om helsen. Kroppen ønsker at vi skal lytte til dens signaler og visdom. Smerter er

stagnert energi og emosjonell opphopning i kroppen. Vi må da få energien til å flyte igjen, og endre måten vi forholder oss til sinnet og kroppen. Vi ser nå en epidemi av mental overbelastning i kombinasjon med emosjonell og kroppslig undertrykkelse. Denne kombinasjonen gir oss det vi kaller mentale sykdommer og omgivelsessykdommer.

18. Det er viktig å være klar over at det vi kaller omgivelsesykdommer handler om mer enn den eksterne verden eller skadestoffer fra omstendighetene på jorden. Omgivelsene våre er også det miljøet vi skaper inni oss selv, og den vibrerende frekvensen av elektromagnetiske skapelsen som vi er. Våre tanker, følelser og ånd påvirker kroppens celler og organer. Dette viser oss at tankene vi tenker bevisst eller ubevisst også påvirker våre indre og ytre omgivelser. Energien fra våre sannheter skaper vibrerende frekvenser som cellenes antenner fanger opp. Som tidligere nevnt viser lege Sue Morter til nyere vitenskap som viser oss at hjernen i cellen faktisk er på overflaten av den ytre celleveggen, der det er mange små antenner som fanger opp vibrerende frekvenser fra omgivelsene. Epigenetikken viser oss at mennesker kan selvregulere og selvhelbrede fra omgivelsesykdommer der bevisstheten påvirker vårt genetiske uttrykk. Flere tror fortsatt at sinnet og fysisk materie er separate deler. Det er en illusjon. Vi trenger et persepsjonsskifte som tydeliggjør det faktum at bevissthet påvirker fysisk materie, og der kropp og sinn er en felles enhet. I kapittel 19 og 20 utdypes bevissthetsforståelse. Det er ingen sykdommer som sinnets kraft, bevisstheten og intensjon ikke kan helbrede. Det vi kaller uhelbredelig sykdom er bare en tilstand vi ikke har funnet en helhetlig tilnærmingsintensjon til. Helse er en tilstand av fred og harmoni, mens sykdom er en tilstand av krig og konflikter.

Nøkkelbetraktninger fra Kapittel 16:

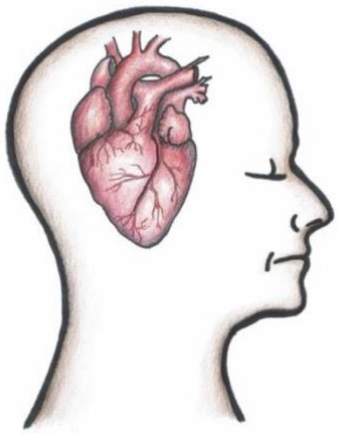
- ***Når mennesker sliter med angst handler det om våre særegne programmeringer som kommer til overflaten fra vårt underbevisste sinn.***

- ***Angst er undertrykt bevegelse, og en form for ignoranse som skapes gjennom gjentagende bekymringer, tvil, uro og frykt.***

- ***Emosjonell programmeringen fra tidlig barndom gir oss mestringsstrategier og mønstre som er knyttet til nervesystemet.***

- ***Mentale sykdommer, angst, depresjon, selvskading, spiseforstyrrelse og flere samfunnsskapte sykdommer er naturlige tilstander i det 21 århundret.***

- ***Mennesker er sansende vesener der alt vi omgir oss med påvirker oss.***



Kapittel 17 - Håp, håpløshet eller avmakt?

1. Den utilstrekkeligheten og håpløsheten jeg ønsket å distansere meg fra i relasjonen med mine foreldre, var også til stede i livet mitt da jeg som 22 åring var alene med omsorgen for to syke barn. Jeg gjorde alt jeg kunne for å balansere helsen vår, være omsorgsfull mamma, ta ansvar for jobb, økonomi, bolig og fritid, og ansvar for å skape et harmonisk hjem. Uansett hvor mye og hva jeg gjorde, gnagde en underliggende følelse av utilstrekkelighet. Jeg var sliten hele tiden, hadde stor søvnmangel og så ikke noen klare løsninger på vår kraftige ubalanserte helse. Følelsen av håpløshet og avmakt bygget seg mer og mer opp i meg. Jeg følte meg fastlåst, og alle mine forsøk på å strekke til gav meg nye erkjennelser og forsterkinger av at jeg ikke var god nok. De samme mønstrene jeg opplevde som barn i egen familie, ble forsterket i min opplevelse av å ha kronisk syke barn. Jeg kjempet for mine barn og nære, og det var ikke rom for å ta vare på meg selv. Mine barn og jeg stod i overlevelse-modus, og fokuset ble begrenset til grunnleggende behov som overlevelse, helse, økonomi og bolig.

2. Avmaktsfølelsen som bygget seg opp i meg etter at jeg ble mamma til syke barn, ble forsterket i relasjonen til leger og annet helsepersonell. Opplevelsen av avmakt førte til at jeg ble tvunget til å tenke nytt og prøve alternative løsninger for å møte sykdom og ubalanse. Ofte snakker vi ikke om avmakten vi føler når vi er syke og når vi opplever manglende støtte fra legemiddelindustrien. Mange pasienter, hjelpere, terapeuter, psykologer, leger og helsefagarbeidere har fortalt at de har opplevd avmakt i sine posisjoner og roller. Dokumentaren *Making Sense Together*[46] viser hvordan norsk psykiatri skaper maktrelasjoner mellom syk og frisk, og en følelse av maktesløshet hos pasienter, pårørende og ansatte. Uten å forenkle eller fordømme viser dokumentaren hva avmaktsfølelse kan gjøre med menneskers mentale helse og selvbilde. Det hører med til historien at jeg deltok i et debattpanel på Verdensteateret i Tromsø der *Making Sense Together* ble vist. I debattpanelet kom det frem at dokumentaren var utpreget formildende i forhold til de faktiske forhold som er atskillig tøffere. Filmen ble laget i en nedtonet utgave. Dersom dokumentaren skulle formidle hvor ille sannheten faktisk var i norsk psykiatri, ville den fremstått nærmest uten troverdighet – så ille er situasjonen innen norsk psykiatri. Å møte synliggjøring av kritikkverdige forhold med påstanden om at kritikken er overdrevet og urimelig, kan være en strategi for rett og slett å underminere hele dokumentaren.

3. Leger, psykologer, terapeuter og helsefagarbeidere har alle gode hensikter i deres profesjoner fordi de vil hjelpe mennesker og lette lidelser. Mange av oss som jobber i helsevesenet blir satt i en posisjon der det nesten er umulig å følge opp pasientene slik vi ønsker. Vi er bundet av et system, et tankesett, et perspektiv og en metode som faktisk ikke rommer kompleksiteten av et menneskes liv. Vi er låst til å følge en fast oppskrift og tenke budsjett og resultater for det systemet vi er en del av. Vi blir tvunget til å være lojale overfor systemet vi jobber for, fremfor pasientene som trenger støtte. Dette har jeg selv erfart i alle mine arbeidsroller i offentlig sektor. Fra en av mine ledere fikk jeg høre at jeg var mer lojal mot pasientene enn systemet jeg jobbet for. I kjølvannet av dette oppstår blant annet avmakt, både fra hjelpernes side og fra pasientenes side. Men hvem er det vi skal bistå? Systemer eller mennesker?

4. Håp er en veldig viktig faktor når mennesker opplever ulike kriser og tunge belastninger. Det kan ofte være vanskelig å holde håpet oppe. Jeg har jobbet med flere personer som har hatt så syke familiemedlemmer at situasjonen har fremstått som fullstendig uten håp. De menneskene som føler seg uten håp trenger at noen hjelper dem å bære håpet. Foreldre til psykisk syke, rusmisbrukere og kronisk syke barn kan ofte oppleve perioder med håpløshet og maktesløshet. Når de som er syke opplever at deres pårørende har mistet håpet, vil det forsterke deres utfordrende situasjon. Flere har fortalt at det er vanskelig å se håp i sin egen situasjon når den ene utfordringen slår i hjel den andre,

[46] https://montages.no/2018/06/en-samtale-med-regissor-ellen-ugelstad-om-eksperimentet-making-sense-together/

samtidig som fangarmene fra personer som hjelper dem å se lys i mørket, håp eller potensiale, er utenfor synsfeltet.

Invite hope into your day

Billedkunstner Bjørg Thorallsdottir.

5. *«Hilde»* var en ung kvinne som over flere år hadde oppfølging fra psykisk helsevern fordi hun var suicidal, deprimert, hørte stemmer og følte seg håpløs. Hun så ikke noen lyspunkter i livet, og hadde kontinuerlig følelsen av å svømme motstrøms. Hilde så seg selv som en belastning for andre og tenkte at det var best for alle om hun avsluttet livet sitt. Hun hadde flere mennesker rundt seg som gav henne kjærlige ord og støtte, men disse trodde hun ikke på, og hun klarte ikke å ta det til seg. Hun kjente på mindreverdighetsfølelser i seg selv, og disse skygget for opplevelsen av håp. Alt som ble sagt og gjort av andre, ble vridd om til noe negativt og gjort til et problem inni henne. Det som var den største hjelpen i Hildes mørkeste perioder, var at andre tålte hennes tunge og håpløse tilstand. Hun opplevde smerte fordi hun hadde mistet håpet for seg selv. Det at andre kunne bære håpet for henne, når hun ikke klarte det selv var til stor trøst og støtte.

6. Tillit og tro er elementer som støtter våre håp. Hvis vi håper på et resultat, men ikke tror dette vil skje, gir vi oss selv falske håp. Hvis vi ikke har tro på at et godt resultat vil skje, vil det senke håpet. Når tillit og tro er svake, vil også håpet være svakt. Tillit og tro er noe alle har mulighet til å gjøre noe med, for dette er elementer vi har kontroll på. Alle har en indre kjerne og programmering som forteller oss hvordan livet virker. Denne indre kjernen og programmeringen handler om hva vi synes er rettferdig, urettferdig, riktig og galt. Når noen synes at livet er urettferdig, ser de urettferdighet overalt. Gode og dårlige erfaringer definerer våre sannhets-system. Læringen i forhold til håp, handler om indre tillit, det å ha tillit i seg selv og til den vi er. Hvis vi ignorerer vår indre oppmerksomhet og det større blidet, kan håp utvikle seg til fornektelse og ønsketenkning. Når vi samarbeider med vår egen evolusjon, responderer vi på denne indre viten som er i oss til enhver tid, og som vil lede oss til nye innsikter, sannheter og kreativiteter.

7. *«Når vi tar pynt og masker av, og lander i livet, så oppdager vi at sånn er livet med flekker og feil, med svakheter og styrke, med avmakt og håp, med krise og seire. Sånn er det nakne livet.»*
Per Fugelli.

8. De siste månedene før Aleksander tok livet sitt hadde han totalt mistet håpet om et smertefritt liv og en lys fremtid sammen med kjæresten han savnet så sterkt. Et år før Aleksander tok sitt liv begynte jeg å samarbeide med en muskelterapeut der vi vekselsvis jobbet med hverandre og reflekterte rundt vårt indre arbeid. Dette er en terapi som er svært effektfull på indre stress og anspente muskler. Flere ganger anbefalte jeg Aleksander muskelterapi som jeg mente ville hjelpe han å senke det indre stressnivået og lindre smertene i ryggen og føttene. Når vi senker det indre stressnivået i kroppen, vil tankene og følelsene i kroppen følge med. Aleksander mente han hadde prøvd mye forskjellig og at det ikke var vits å prøve noe mere. Han hadde mistet håpet om at det fantes noen metode, medisiner eller annet som kunne hjelpe for de utfordringene han hadde. Dette tolker jeg som at Aleksander ikke opplevde å ha tilstrekkelig innflytelse på egen livssituasjon, og dermed følte avmakt. Han ble på en måte handlingslammet og hjelpeløs i forhold til valg i eget liv.

9. De første behandlingstimene med muskelterapi bar preg av at musklene og mitt indre system var i høyt forsvar og med mye indre stress. Muskelterapeuter jobber med de små musklene som er koblet til nervesystemet, vagusnerven og immunforsvaret. Terapeuten jobbet energetisk slik at musklene kunne slappe av fra den forsvarsposisjonen de var vant til å være i. Dette førte til at jeg ofte besvimte under de første behandlingene, rett og slett fordi kroppen ble forstyrret når det parasympatiske nervesystemet ble stimulert og aktivert. Bevissthetsendringene var såpass omfattende at jeg endte opp med flere kuler i hodet etter fall. Jeg så på det hele som midlertidige bivirkninger for at mitt indre system skulle komme mer i balanse. Muskelterapien virket inn på både hormonsystemet, nervesystemet og immunsystemet på en positiv måte. Et par år etter samarbeidet med muskelterapeuten begynte jeg å gjøre yoga daglig.

10. Yoga forener og gjenoppretter balanse og harmoni i kroppen, og den kobler oss sammen med naturens sykluser. Jeg hadde forsøkt yogaøvelser tidligere, men ryggsmertene intensiverte seg som regel og forhindret meg fra å fortsette. Mine første møter med yoga tok utgangspunkt i det fysiske aspektet uten å inkludere det mentale og åndelige. Det fysiske aspektet fokuserer på å styrke kroppen,

mens det mentale aspektet handler om å lindre stress og angst, og å fremme positiv tenkning og selvtillit. Det åndelige aspektet handler om å tilknytte naturen med forening av kropp og ånd som en. En dag ledet intuisjonen meg til å ta kontakt med en ny yogainstruktør, og jeg forklarte henne at alle mine forsøk med yoga alltid medførte lammende ryggsmerter. Hun forklarte at det var mange typer yoga, og man måtte være selektiv for å finne den yogaformen som passet. Ettersom kroppen min hadde stått i mange tøffe tak ville gjenopprettingsyoga være mest hensiktsmessig, mente hun. Yogainstruktøren laget et egenkomponert yogaprogram på 18 minutter til meg, som kombinerte både det fysiske, mentale og åndelige aspektet av yoga. Det var mye dyp pust, bevissthetsfokusering og styrking av kjernemusklene i ryggen. Øvelsene gjorde jeg daglig, og etter bare et par uker merket jeg selv og muskelterapeuten stor endring i meg. Muskelterapeuten kjente på de indre musklene mine, og lurte på hva jeg hadde gjort siden kroppen nå hadde en ny type indre styrke og ro. Det bevisste skiftet vi gjør ved å gjennomføre støttende yoga, omså bare 10 – 15 minutter daglig vil styrke både vår fysiske, psykiske, spirituelle og bevisste helse. Jeg gjennomfører egenkomponerte yogaøvelser stort sett hver dag, som en støttende rutine, akkurat som tannpuss. I ressurs 16 utdypes helsegevinsten med yoga og bevisst pust.

11. Sue Morter forteller at yoga bidrar til å sette kroppen i helhetlig geometri slik at energibaner aktiveres, og energien flyter fritt[47]. Yogatradisjoner er brukt i tusenvis av år fordi den styrker helsen, jorder kroppen, vekker våre liv og aktiverer vår sjels mening. Yoga gir oss fleksibilitet, utholdenhet, større energiflyt, vitalitet, stryket immunsystem og bedre helse. Vi får også en dypere forståelse av oss selv når vi praktiserer yoga fordi vi ankrer og kroppsliggjør kroppen og vår indre visdom. Yoga skaper automatiske mønster av energiflyt som forsterker menneskers naturlige flerdimensjonale egenskaper.

12. Når vi jobber med å regulere vårt indre stress, oppstår det ofte en balanserende ubalanse. De midlertidige bivirkningene jeg opplevde fra muskelterapien er et uttrykk for denne balanserende ubalansen. Denne ubalansen kan gi ganske kraftige smerter og følelsesreaksjoner, slik jeg erfarte. For at det indre systemet skal tilnærme seg balanse, og det parasympatiske nervesystem skal aktiveres i større grad, så vil denne bearbeidelsen påvirke alle indre prosesser. Dette kjenner vi ofte som ubehag og smerter. Det er essensielt at vi er klare over dette når vi deltar i ulike behandlinger. Mange av oss har lært at vi ikke skal kjenne på ubehag, og dersom tankene har gitt oss ideen om at alt skal være behagelig, så vil vi også være i en forsvarsposisjon i møte med de dype prosessene som foregår i oss. Vi gjør alt vi kan for at hendelser og livet skal være behagelig, og når utfordringer kommer, setter vi oss nærmest på bakbena. Resultatet er at de utfordrende hendelsene forsterkes. Siden vi ikke lar hendelsene få gå gjennom oss, blir de i stedet oppbundet som anspenthet og indre stress. Dersom vi har gjort dette lenge og over flere år, vil kroppen få smerter og ubehagelige reaksjoner før den har balansert seg. Flere av mine kunder opplever intensivering av sine smerter, samt forøket søvnbehov like i etterkant av behandlingen, før deres ubalanser slipper helt taket. Det å skape en balanserende ubalanse er det kroppen trenger for å nullstille seg, og være i flyt.

13. Håp er et aspekt av tillatelse og flyt. Å være i total flyt vil si at vi tillater alt og er i helhet. Når vi tillater oss å føle uten å sette opp motstand og frykt, skaper vi flyt av en naturlig intelligens. Med flyt har vi balanse i alle delene av oss. Flyt er en gammel måte som urfolkstradisjoner har brukt i årtusener, og som nå også brukes som et begrep i psykologien. Når vi snakker om å være i sonen er vi i flyt. Det er blokkeringer av flyten som kan føre til sykdommer. Det viktigste vi kan gjøre hvis vi ønsker å skape balanse og flyt er å sjekke ut våre motstandere og frykter. Hva er det vi motsetter oss, og hva er det vi helst vil unngå? Vi trenger rett og slett å lære oss at det er greit å føle seg utilpass og ukomfortabel. Vi kan ikke flykte fra alt ubehaget i livet, for da rømmer vi fra oss selv. Vi er nødt til å ta ansvar for det som skjer inni kroppen. Motstand er en del av polaritetsopplevelsen på jorden, og når vi tillater den vil den flyte med. Når vi tillater alt, da er vi virkelig tilknyttet den vi virkelig er. Sårbarheten og flyten med alt som er, vil gi oss den største styrke som finnes for å skape sunn helse.

[47] https://www.youtube.com/watch?v=iJI4-mjoqSs&t=2388s

14 Håp, håpløshet eller avmakt er spørsmålet og tittelen på dette kapittelet, og kan forenklet oppsummeres i følgende utsagn;

«Du kan ikke presse elven, du må la den flyte.»
Buddha.

Nøkkelbetraktninger fra Kapittel 17:

- ***Pasienter, hjelpere, terapeuter, psykologer, leger og helsefagarbeidere opplever avmakt i sine posisjoner og roller.***

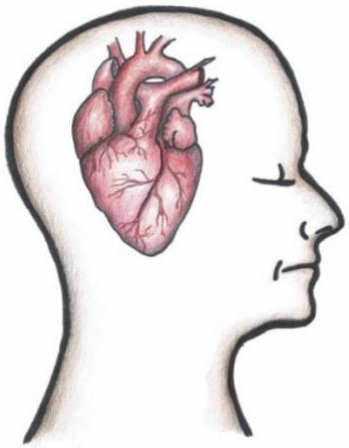
- ***Helsearbeidere er bundet av et system, et tankesett, et perspektiv og metoder der det nesten er umulig å følge opp pasienter på gode måter.***

- ***Tillit og tro er elementer som støtter opplevelsen av håp. Når tillit og tro er svake, vil også håpet være svakt.***

- ***Yoga forener og gjenoppretter balansen og harmonien i kroppen, og kobler oss sammen med naturens sykluser.***

- ***Mange har lært at de ikke skal kjenne på ubehag.***

- ***Håp er et aspekt av tillatelse og flyt. Det er blokkeringer av flyten som kan føre til sykdommer.***



Kapittel 18 - Smertekroppen

1. Eckhart Tolle, forfatter og spirituell læremester, hadde en ekstrem tung smertekropp som nesten drev han til selvmord da han var 29 år[48]. Allerede som ni- og ti-åring var Tolles smertekropp så tung at han begynte å sysle med selvmordstanker. Hans innsikt og gjennombrudd kom da han opplevde at han ikke lengre kunne leve med seg selv. Han observerte sin egen psyke og tanker. Han så at hans tanker og opplevelser identifiserte seg med den ulykkelige og lille Tolle han hadde vært som barn. Som barn levde han i konstant konflikt i hjemme-miljøet, og det var mye krangling mellom foreldrene. Tolle har beskrevet seg selv som en ekstrem sensitiv person, og det var derfor veldig vanskelig for han å være hjemme. Tolle opplevde at smertekroppen hans ble større og større ved å bo sammen med sine foreldre, og han hadde konstante negative følelser og energier. Tolle sier at for barn som er vitne til foreldrenes krangling, er dette nesten uholdbart. Hans inderlige ønske om å våkne og endelig komme ut at denne grusomme tilstanden, gav han stor drivkraft til å gjøre en endring i seg selv.

2. «*Hvilken frigjøring å innse at stemmen i hodet mitt ikke er hvem jeg er. Hvem er jeg da? Den som ser det.»*

Eckhart Tolle.

3. Tolles beskrivelse av smertekroppen viser at dette kan være en vesentlig risikofaktor til å utvikle selvmordstanker. Tolle hadde, akkurat som Aleksander, en sensitiv natur som gjorde opplevelsen av kroppssmertene mer intense. Det siste året før Aleksander tok sitt liv hadde han konkludert med at han aldri ville oppleve et liv uten smerte. Han identifiserte seg kun med sine tanker og de opplevelsene han hadde fra smertekroppen.

4. Epigenetikken viser oss hvordan mennesker allerede før fødsel kan bære med en smertekropp og energi, noe kolikk kan være et uttrykk for. Selv var jeg et forholdsvis rolig barn de første 18 månedene av mitt liv. Jeg ble født med en hjertedefekt, VSD (Ventrikkelseptumdefekt), og i første leveår var det tidvis ganske kritisk med min helse. Vestlig medisin var ikke komme så langt i utviklingen da jeg ble født i 1973, og operasjon ble derfor valgt bort på grunn av risikofaktorer. Jeg brukte mye medisin det første halvannet året, og dette gjorde meg veldig sårbar. Medisinene og de fysiologiske utmattelsene gjorde meg til et levende skjelett ved ett års alder. En av bivirkningene fra medisinene legene gav meg, var tap av appetitt, akkurat slik Aleksanders cellegift gjorde. Derfor ble vi begge veldig skjøre på flere måter. Fire av mine barn har vært urolige babyer, mens kun ett var rolig. Min erfaring er derfor at det å være sensitiv ikke nødvendigvis trenger å slå ut som kolikk eller uro i tidlige barneår.

5. Aleksanders kroppssmerter startet på nytt da han var 11 år og falt fra ribbeveggen i gymsalen. Tilsvarende startet mine kroppssmerter i 11 - 12 års alderen, med hormonelle smerter og ryggsmerter. Både Aleksander og jeg lærte oss tidlig å leve med smerter. De ble en del av hverdagene våre, og vi tilpasset oss som best vi kunne. Både Aleksander og jeg har hatt samme oppfatning av smertestillende medikamenter. Dette var noe vi ikke ønsket å bruke for mye av. En av grunnene til vår motstand, var at vi begge reagerer raskt på alt vi inntar. Samtidig som medikamentene minsket smertene, opplevdes ofte effekten av utallige bivirkninger som større enn smertene. Spesielt mage og hode ble rammet av bivirkninger. Vi fikk sterke magesmerter, ble kvalm, uvel og åndsfraværende. Min aversjon mot smertestillende bidro også til at under alle fem fødslene så unnlot jeg å innta noen former for smertelindrende medikamenter.

6. Aleksander besvimte flere ganger av smerter selv om han forsøkte å gjøre alt han kunne for å overstyre kroppssmertene. Det har også jeg gjort. Jeg har bitt tennene sammen over lengre perioder, helt til jeg har fått problemer med å puste. Først når jeg har kommet til et ytterpunkt og et nok-punkt, se kapittel 36, har jeg tatt imot hjelp fra leger og helsefagarbeidere. De gangene jeg selv ikke har klart

[48] Eckhart Tolle i Super Soul Podcast; *A New Earth*

å skape en pause fra smertene, har jeg sett meg tvunget til å ringe etter ambulansepersonell som har gitt meg morfin. Med morfin har jeg til slutt klart å slappe av, og pusten har normalisert seg igjen. Det kan høres dramatisk ut at det er smertefullt å puste, men i situasjoner der smertekroppen har vært på sitt verste, har absolutt all kroppslig bevegelse vært enormt vondt, også åndedrettet. Når pustebevegelsen smerter blir den både grunn og overfladisk. Måten både Aleksander og jeg lærte oss å holde ut smerter på var trolig ikke den beste strategien, men den var den eneste strategien vi kjente til. Den var hentet fra våre mønster og vår energi. Denne strategien har også overlevd generasjoner, for både pappa og farfar ventet i det lengste i smerter før de ba om hjelp. Å be om hjelp har i mange generasjoner vært knyttet til svakhet og sårbarhet. Er du god på å være sårbar og be om hjelp? Hvis ikke – bli det!

7. Det er særlig en episode jeg ønsker å fortelle om. Den er tilbake i tid, da pappa var 40 år og fikk ørebetennelse. Han hadde bestemt seg for å ikke ta penicillin, og ønsket heller å la betennelsen gå over av seg selv. Smertene hans var så kraftige at han nesten mistet kontakten med seg selv. For meg opplevdes det som om pappa holdt på å dø, og det var faktisk akkurat det som holdt på å skje. Hadde pappa valgt å ta penicillin på et tidligere tidspunkt, ville han unngått å skape dagevis med lidelse. Det er helt klart at penicillin og andre antibiotika er fantastiske hjelpemidler når vi har akutte sykdommer og ubalanser. Derimot kan overforbruk av disse skape større ubalanser i oss.

8. Min erfaring er at morsmelk kan fungere som smertelindring fordi den inneholder alle antistoffene en mor har opparbeidet i seg. Morsmelken inneholder alt barnet trenger, og sammensetning i den endres i takt med barnets utvikling. Til tross for at antistoffene ikke garanterer sykdomsfrihet, var det ammingen som beskyttet barna mine i spebarnstiden og i det første leveåret, slik det gjør for alle barn som blir ammet. Etter ammeperiodene eskalerte sykdommene hos alle barna. Flere ganger da jeg skulle avslutte ammingen, startet jeg opp igjen etter et par dager fordi det var en direkte sammenheng mellom opphør av amming og barnets sykdom. Jeg har til sammen ammet i åtte år, og jeg har sett hvor støttende dette har vært. Det barnet som ble ammet kortest tid, er det barnet som har hatt mest ubalanse i kroppen i voksen alder. Mulig det er tilfeldig, men jeg tror ikke det. Selv om jeg nå vet at mennesker er svært komplekse, skulle jeg ønske jeg hadde den viten jeg har i dag, da jeg ble mor for første gang. Det ville gjort småbarnsperioden mer harmonisk og fin for alle.

9. Selv om både Aleksander, pappa, farfar og jeg har levd med en tydelig smertekropp størsteparten av våre liv, viste jeg ikke at en smertekropp alltid viser til lag av frykter og redsler. Når vi har levd med en tung smertekropp, viser dette til at vi har opparbeidet og overført mange redsler og bekymringer mellom oss. Når vi blir bærere av frykt vil dette manifestere seg kroppslig som smerter. Frykter på det mentale planet blir redsler og bekymringer som stopper energiflyten i oss, og vi får da ulike smerter. Dessverre overfører vi våre frykter ubevisst til barna. De blir liggende som mønster som barna observerer og tar inn energetisk, og de får da den samme type smerte. Dette blir energiblokkeringer som gir smerte og sykdom.

10. Gary Zukav (1989) hevder at mennesker anvender mange smerteunngående metoder, for eksempel ved å bruke tiden på jobb, sex, militære, spise, spille, alkohol, trene, lage drama og dømme. Vi går på autopilot. Ved å foreta oss noe hele tiden, unngår vi å kjenne på smerte. Zukav sier videre at vi som regel gjør mange ting i vårt liv fordi vi er redde. Vi opprettholder mange gjøremål for å rømme fra vårt indre. Ofte blir vi sinte og forbannet når noen forteller dette til oss. Når noen gjør oss oppmerksomme på noe, som vår fryktfulle del av personligheten vurderer som smertefullt eller skamfullt, reagerer vi. Vi reagerer med å mislike budbringeren og den personen som forteller dette til oss. Vi skyver bort det emosjonelle fordi vi blir pushet på vår smerte og frykt. Når noen sier noe, og det virkelig treffer en nerve av frykt i oss, reagerer de fleste av oss med sinne, tilbaketrekking eller gråt. Hvis vi ikke er klare over at vi har disse redde og fryktfulle delene i personligheten, og hvis vi ikke har utviklet emosjonell oppmerksomhet, vil vi gå på autopilot hele tiden. Dette skjer helt til vi får en oppvekker, og utvikler evne til å bli oppmerksomme. Zukav deler opp menneskelig forståelse i

personlighet og sjel, der personligheten er en energi fra sjelen. Han mener frykt gir oss en mulighet til å se på hva det er personligheten trenger å oppleve fullt ut. Når vi beveger oss gjennom frykten og gir slipp på de begrensninger som ligger under, så beveger vi oss mot vårt fulle potensiale. Før vi har gjennomgått våre frykter, kan vi ikke gi de gaver vi var født til å gi. Vi kan ikke være i vårt fulle potensiale med mening, livsoppgave og glede før vi har kjent på motsatsen. Dette er fordelene av å bevisst oppleve frykt.

11. Sten Magne var i begynnelsen av vårt parforhold undrende til min måte å omtale kroppen og følelsene mine på. Allerede i tidlig tenåringstid begynte jeg å lage et skille mellom tankene og kroppen. Kroppen gav meg mange smerter, og jeg opplevde at den rett og slett sviktet meg mange ganger. En underbevisst mestringsstrategi var at jeg laget et skille mellom sinn og kropp, slik vestlig legevitenskap ofte gjør. Som tidligere nevnt kaller vi dette i medisinske termer for dissosiasjon som betyr å skille noe som i utgangspunktet hører sammen. Kapittel 2:4 visste oss at emosjonene og kroppen i hovedsak er programmert fra vårt underbevisste sinn. Følelsene oppleves bevisst i nuet, mens emosjonene manifesterer seg i kroppen bevisst eller ubevisst. Emosjonene kan feste seg som traumer og som bundet energi. Noen mennesker bruker år, eller et helt liv på å forstå dybden av emosjonene sine. Jeg ønsket å distansere meg fra min underbevisste programmering av emosjoner og smerter som førte til at jeg ikke kunne delta på de aktivitetene og gjøremålene jeg ønsket, slik også Aleksander gjorde. I mangel på andre strategier å møte smertekroppen med, så distanserte vi oss fra kroppene, lidelsen og emosjonene våre. Dette er selvfølgelig en mestringsstrategi som ikke holder i lengden, og var nok sterkt medvirkende til Aleksanders katastrofale valg om å avslutte livet.

12. En smertekropp viser at emosjoner og programmering har et mønster og en energi som gir ubalanse. Desto mere jeg har frigitt emosjonell opphopning og negativ programmering, desto mindre smerter har kroppen gitt meg. Sensitive mennesker som ikke har en smertekropp, har som regel større kapasitet og energi i sitt liv enn de som har en smertekropp. Å leve med en smertekropp gir som regel energilekkasje, fordi mye energi brukes på mestringsstrategier fra tidlig barndom. Å leve med smerter, vil bevisst eller ubevisst gjøre noe med energien og den totale helsen. Det er mye vi kan gjøre med vårt kognitive sinn og måten vi møter hendelser og situasjoner på. Har vi mange beskyttelseslag og forsvarsmønster som surrer i vårt underbevisste sinn, vil dette tappe energi fra oss. I tillegg er det viktig å være klar over at omgivelsene og samfunnskulturen ofte gir oss en smertekropp uavhengig av vår forfedremønster. Hvis vi ser på arketypen Jesus, ser vi at hans smertekropp ble et resultat av menneskers fordømmelse, vold og manipulering. Jesus arvet ikke en smertekropp fra sine forfedre, men ble direkte utsatt for fryktfulle mennesker som kastet sin redsel og fordømmelse på han. Det samme skjer med sensitive mennesker som tar inn fordømmelsen som preger samfunnsstrukturene vi befinner oss i. Fordømmelse skaper smertekropper og gjør oss syk. Arketyper utdypes i kapittel 38.

13. Å endre smertekroppen fra ubalanse til balanse tok meg cirka fem år. Graden av feilkjøring og det at jeg i omtrent tretti år hadde overkjørt symptomer og smerter i kroppen, førte til forøket ubalanse. I årevis unnlot jeg å lytte til det kroppen forsøkte å fortelle, og jeg hadde heller ikke forstått kroppens språk. Jeg lyttet mere til det ytre livet og omgivelsene mine enn til mitt indre liv og kroppen. Jeg trodde i mange år at jeg var arvelig belastet med de samme svake genene som pappa og farfar, og at jeg derfor måtte leve med de kroniske ryggsmertene. For meg var dette sannheten og en programmering jeg levde med i mange år. Da jeg økte bevisstheten og koblet til min indre visdom i større grad, lærte jeg at jeg faktisk kunne endre smertekroppen min. Den tyngste byrden, og det som har vært vanskeligst å svelge, er at jeg ikke rakk å lære dette videre til Aleksander. Han trodde han måtte leve med sin smertekropp resten av livet. Min bønn og mitt ønske er at jeg kan hjelpe andre.

14. Sten Magnes, våre barns og min sensitivitet har lært meg mye. Sten Magne har helt fra tidlig barndom hatt føttene sine godt plantet på jorden. Helt fra han var liten gutt har han hatt en klar tanke om hvem han er, hva han sanser, føler og opplever, og han uttrykker dette i sin atferd. Min opplevelse av Sten Magne er at han er god på å være til stede i nuet, og leve ut fra den kraften som ligger i dette. Da Aleksander hadde sin første periode med depresjon og selvmordstanker delte han dette med meg.

Senere ble dette et tema Sten Magne og jeg snakket en god del om. Sten Magne hadde aldri opplevd selvmordstanker, og han klarte ikke fullt ut å sette seg inn i hva dette ville si. Jeg som selv hadde opplevd disse destruktive tankene og følelsene, hadde derimot ingen utfordringer med å sette meg inn i Aleksanders mørke tilstand. Når vi selv ikke har kjent på kroppen hva dette vil si, kan det være at vi har blinde felt i forhold til gitte persepsjoner, og blinde flekker ser vi ikke. Sten Magne hadde ikke sett på selvmord som et alternativ til egne utfordringer i livet. Han er til stede og i flyt uansett hva livet viser han. Det å være stødig i kontakten med seg selv og sitt indre tenker jeg er en stor resiliensfaktor i forhold til alle typer psykiske belastninger. Hva er så resiliens?

15. Resiliens handler om våre evner til å løse problemer, utfordringer og å lære av erfaringer. Det handler om å kunne reise seg styrket og tilpasse seg nye situasjoner. Resiliens beskriver vår evne til å håndtere stress, kriser og katastrofer, og er vår motstandsdyktighet overfor psykiske problemer. God resiliens er ensbetydende med at man er robust. Mennesker med god resiliens klarer å håndtere kriser og påkjenninger på en positiv måte. Vi kan gjerne være både tøffe og selvsikre i utfordringer og kriser, men den faktoren som gjør oss mest kraftfull er vår indre resiliens. Med en sterk og god resiliens styrker vi vår evne til å møte alle endringer og ekstremtilstander på en sunnere måte for oss selv. Resiliens kan beskrives som våre emosjonelle batterier, og vår evne til å holde disse batteriene ladet på et best mulig nivå. Når vi tilegner oss nye verktøy for å håndtere endring, får vi en høyere kapasitet for resiliens. Resiliens begynner med spørsmålet «*Hvem er jeg»?* Den absolutt største resiliensfaktoren i forhold til alle kriser og ekstremtilstander, er å virkelig kjenne seg selv. Ofte gjør vi ikke det. Vi bruker tid på å tilfredsstille, og vi ser ut i verden for å definere hvem vi er. Når du vet hvem du er, vet du din verdi. Paradokset med resiliens er at mennesker som har opplevd mye tap og kaos ofte er blitt motstandsdyktige til dette. Folk som har opplevd fattigdom, kriser og mangel på forutsigbarhet og trygghet, har ofte opparbeidet ferdigheter som trengs i krisetilstander. De som har hatt en del «*vinternetter*» og tap i sitt liv før 2020, vil derfor under koronakrisen ha større resiliens. De fleste ressursene vi har i oss kommer som regel fra smertefulle erfaringer i livet. Hvis du ønsker å sjekke ut din resiliens, kan ressurs 3 hjelpe deg med dette.

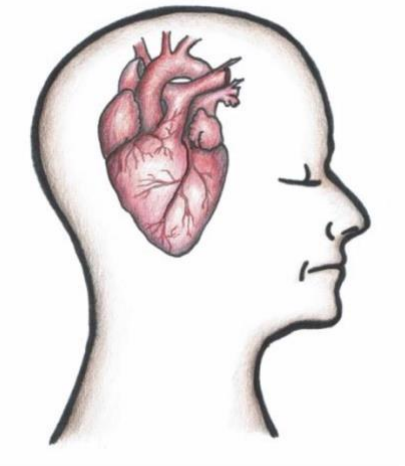
16. Av hele mitt hjerte ønsker jeg at mennesker som har levd med tung smertekropp i årevis, kan få visshet om at vi ikke er statiske og prisgitte den smertekroppen og de genene vi har. Epigenetikk og nyere vitenskap viser at mindre enn fem prosent av våre gener gir arvelige sykdommer og ubalanse. Genene har til tider blitt sett på som syndebukker når livet overlesser oss med sykdom og smerte. Men nyere vitenskap viser nå at det vi arver er en sensitivitet til livet. Arv er noe annet, og ganske mye mere enn gener som går fra generasjon til generasjon. Vi har i mange år lært og blitt fortalt at vi ikke kan gjøre noe med våre gener. Vi har fått feil opplæring! Epigenetikken har nemlig vist oss at vi faktisk har mulighet til å påvirke våre gener og ta kontroll i eget liv. Den faktoren som er mest positiv for våre gener, er selvkjærlighet. Vi må lære oss å verdsette oss selv, leve ærlig og gi oss selv næring. Da vil vi samtidig påvirke våre gener og omgivelser på en meget positiv måte.

17. Om Aleksander, våre forfedre og jeg hadde hatt samme innsikt som Tolle med observerende oppmerksomhet, og sett oss selv fra vår nøytrale dimensjon, kunne nok flere av situasjonene i våre liv vært annerledes. Vi har mer eller mindre levd i boblen av at vi er våre tanker, våre følelser og vår smertekropp. Og ja, vi er det også, samtidig er vi mye, mye mere.

Nøkkelbetraktninger fra Kapittel 18:

♥ ***En smertekropp vil være nesten uholdbar for barn som er vitne til foreldres krangling.***

- ♥ ***En smertekropp er en risikofaktor til å utvikle selvmordstanker.***
- ♥ ***Omgivelsene og samfunnskulturen gir oss ofte en smertekropp uavhengig av våre forfedremønster***
- ♥ ***Noen tror de må leve med sin smertekropp resten av livet.***
- ♥ ***Resiliens begynner med spørsmålet «Hvem er jeg»?***
- ♥ ***Når vi tilegner oss nye verktøy for å håndtere endring, får vi en høyere kapasitet for resiliens.***
- ♥ ***Epigenetikken viser oss muligheten til å påvirke våre gener og ta kontroll i eget liv.***



BEVISSTHET OG LIVSKRAFT

«Vi er omgitt av et selvbevisst univers og en intelligens som langt overgår vår mentale intelligens. Når vi er mottakelig og åpne, kan vi tilkoble oss all type bevissthet».
Soulsister.

Kapittel 19 - Bevissthet

1. Bevissthet knyttes ofte til menneskers evne til å fange opp det som skjer i omgivelsene, det handler om vår oppmerksomhet og at vi er observatøren av våre liv. Men bevissthet er mye mer, der det også inkluderer en rekke mentale tilstander gjerne sett på som kognitive og psykologiske egenskaper.
Allerede rundt 400 år f.Kr hevdet den lærde Demokrit at *«..alt i universet, inkludert følelser og tanker, hadde en materiell basis og var sammensatt av en mengde ekstremt små enheter (…) Disse kalte han atomer»*. Interessant nok hevdet Demokrit at det også eksisterte psykiske atomer, som forelå med høyest konsentrasjon i hjernen, og at *«disse sørget for utveksling mellom de øvrige kroppslige organene og den omkringliggende verdenen.»*[49] Mange metoder og nivåer er beskrevet for at mennesker skal forstå bevissthet og også utvide bevisstheten og persepsjonen. Utvidet bevissthet er en økende innsikt i egen og naturens spirituelle essens og meningen med livet. Når vi øker bevisstheten utover våre normale tankeprosesser, kan vi oppleve vår sanne natur, vår sjel og vårt potensiale. Det jeg erfarer og hører fra mine programmerte tanker er ofte gjenkjennelige for meg, men jeg kan også observere en ny, inspirerende og klargjørende bevissthet.

2. «*Tanker og bevissthet er ikke synonymt. Tanker er bare et lite aspekt av bevisstheten. Tankene kan ikke eksistere uten bevissthet, men bevissthet trenger ikke tankene*.»
Eckhart Tolle.

3. Den britiske legen Sam Parnia[50] viser til at sjel i vitenskapelige termer blir kalt for bevissthet. Parnia og hans team har ledet forskningsprosjektet *AWARE,* en omfattende studie som undersøkte forhold knyttet til over to tusen dødsfall. Blant annet så de på personer som har overlevd hjertestans og folk som teknisk sett døde, for så å ha blitt gjenopplivet. Disse personene er så intervjuet og flere av disse returnerer til livet og forteller om dype opplevelser. En av de som har opplevd *nær-døden-opplevelse* er Anita Moorjani[51] jf. kapittel 9:20. Når Moorjani erfarte sin nær-døden-opplevelse kom hun til et vendepunkt der hun kunne velge å fortsette dødsprosessen eller å komme tilbake. Der og da syntes valget enkelt; i dødsriket opplevde hun ingen smerter eller lidelser, mens motviljen var sterk mot å vende tilbake til sin lidende og døende fysiske kropp. «På den andre siden» var det hennes far og bestevenninne som fortalte at hun trengte å komme tilbake og leve livet sitt uredd. Faren hennes sa også at det var flere gaver som ventet henne i det fysiske livet, og at disse ville forsvinne om hun valgte å dø. Moorjani oppnådde en tilstand av fullstendig og total klarhet mens hun var i koma, og hun forsto hvorfor hun fikk kreft. Hun så hvem hun virkelig var. I det øyeblikket bestemte Moorjani seg for å komme tilbake til livet. Nå skulle hun leve livet uten frykt. 5 uker senere var all kreften borte.

4. Bevissthet er et felt med utallige gåter, og vitenskapen har ennå ikke evnet å forstå menneskets bevissthet fullt ut. Parnias teams teorier om sjel har blitt testes vitenskapelig for å se om sjelen fortsetter eller tar slutt etter døden. Bevisene de postulerte i 2015, er at når en person dør, vil den delen av oss som gjør oss til den vi er, vår psyke, sjelen, sinnet, bevisstheten, og hva vi kaller jeg-et, ikke bli tilintetgjort. Vår sjel fordufter ikke ut i løse luften, men eksisterer i alle fall fram til det tidlige stadiet av døden. Sjelens aktivitet fortsetter når hjernen ikke forventes å fungere, også når en person har gått gjennom døden. Forskningene til Parnias team viser at mennesker har kommet tilbake og fortalt om sine erfaringer fra perioder uten hjerneaktivitet. Det er kun når en person er død og blitt til et lik at cellene i kroppen begynner på en dødsprosess som kan ta timer og dager alt ut ifra forholdene. Vi har faktisk et vindu i tiden der vi kan gjenopplive folk. Erfaringene fra disse tidsvinduene har gitt oss en indikasjon på hvordan det er for menneskeheten å oppleve døden. Nå kan vitenskap faktisk kvantifisere døden og til og med definere sjelen.

[49] https://tidsskriftet.no/2001/04/kronikk/forstaelsen-av-hjernefunksjon-et-historisk-perspektiv
[50] Dr Sam Parnia, Assistant Professor of Critical Care Medicine and Director of Resuscitation Research at The State University of New York at Stony Brook, USA
[51] Hay House Heal Summit 2018

5. Som vitenskapsmann praktiserte Eben Alexander ingen religiøs tro og trodde overhodet ikke på nær-døden-opplevelser[52]. Alexander mente nær-døden-opplevelser var en illusjon som føltes ekte. En sen natt i 2008 våknet Alexander av en alvorlig hodepine som førte til at han i all hast ble sendt til sykehuset, der han lå syv dager i koma som følge av en sjelden bakteriell hjernehinnebetennelse, før han kviknet til. Overlevelsen var å anse som et mirakel i seg selv. I løpet av dagene i koma opplevde han livet etter døden, og han møtte og snakket med Gud. Denne nær-døden-opplevelsen beviste for Alexander at bevissthet er uavhengig hjernen, og han begynte å tro på etterlivet, religion og sjelen. Alexander lærer oss gjennom sine opplevelser, at det er gjennom å tro på himmelen, på sjelen og livet- etter- døden at ekte helse kan oppnås. Jeg har hatt lignende erfaringer som Alexander med å være en person som i utgangspunktet var ateistisk og trodde livet endte med døden.

6. Begrepet *bevissthet* benyttes i stort omfang i forhold til helse og for å vise hvor altomfattende bevissthet er, vil jeg i det følgende redegjøre ulike definisjoner;

7. Penney Peirce skriver i *Bevissthetsspranget* at bevissthet og energi er to sider av samme sak som umiddelbart påvirker hverandre. Når den ene øker, øker den andre. Både vår persepsjon og oppmerksomhet er viktige elementer i å forstå bevissthet og energi. Persepsjonen avslører hva som er mulig å vite i det fysiske og det ikke-fysiske livet. Det kan sammenlignes med kombinasjon av et teleskop og et mikroskop der man fokuserer med oppmerksomheten; hvor mye man ser, avhenger av bevisstheten frekvens.

8. Yogilærer Sadhguru skriver i boken *Indre Ingeniørkunst* at alle er bevisst til en viss grad. Men idet vi berører dimensjonen som er hinsides kropp og sinn, har vi berørt selve kilden til bevissthet. Å ta fullstendig ansvar, er å være fullstendig bevisst. Det vi anser som kroppen vår, er det vi har ervervet oss gjennom å spise. Det vi anser som sinnet vårt, er det vi har ervervet oss via våre fem sanser. Det som er hinsides disse og som vi ikke har ervervet oss, er det vi er. Å være levende er å være bevisst.

9. Lege og forfatter Deepak Chopra sier i et intervju med Kelly Noonan Gores at bevisstheten er formløs[53]. Alt annet har en form. Bevisstheten vår er i aktivitet i alle opplevelsene vi møter i omverden. Når den ikke har form er det heller ingen lokasjon i rom eller tid. Derfor tror noen at bevissthet ikke er i tidsrom, og at den projiserer seg selv som kroppen og som universet. Kroppen har en hjerne som er en del av projiseringen. Kroppen og hjernen er skapt av gener. Men opplevelsene skjer i en formløs bevissthet. Alt er en aktivitet i bevissthet. Alt i våre omgivelser modulerer konstant aktiviteten til våre gener fra øyeblikk til øyeblikk. Vi er brukeren av hjernen, av våre gener som til syvende og sist er opplevelser i bevisstheten. Hjernen, kroppen og sinnet er symboler og måter å vite, føle, tenke og sanse verden. Hele universet deltar i skapelsen av alt som skjer, både inne i kroppen, i sinnet og i opplevelsen av verden. Vi bruker ikke sinnet når vi praktiserer bevissthet. Oppmerksomhet på en tanke er ikke en tanke.

10. Best selgende forfatter og forsker Gregg Braden viser i sitt Hay House nettkurs *Wired to thrive*[54] at mennesker via bevissthet og emosjoner er påkoblet kvantefeltet. Kvantefeltet er de tingene alt er laget av; det elektromagnetiske feltet og elektronfeltet. Braden sier at alt i universet er energetisk knyttet sammen. Mennesker kan kommunisere med dette kvantefeltet. Braden viser til at dyp intuisjon, mulighet til å se inn i fremtiden og telepati er mulig, og at vi er tilknyttet dette kvantefeltet uten å tenke over det. Når vi for eksempel tenker på noen, og i samme sekund eller like

[52] https://en.wikipedia.org/wiki/Proof_of_Heaven
[53] Hay House heal summit.
[54] https://www.hayhouseu.com/wired-to-thrive-online-course-hhu

etterpå får en sms fra vedkommende eller møter på dem, er vi begge tilkoblet dette kvantefeltet og kosmisk bevissthet.

11. Forfatter og journalist Lynne McTaggart forklarer i boken *Feltet* at alt henger sammen av Zero-Point-Field. Dette kan forstås som et hav av energi som forener sinnet med materie, forener klassisk vitenskap med kvantevitenskap, og vitenskap forenes med religion[55]. Lynne viser at menneskets sinn og kropp ikke er atskilt fra omgivelsene, og at bevisstheten er sentral når vi former vår verden. Boken *Feltet* gir en vitenskapelig forklaring på såkalte paranormale fenomener, ESP (ekstrasensorisk persepsjon) og åndelig helbredelse.

12. Forsker og forfatter Nassim Haramein forklarer at vi har mange typer elektromagnetisk felt rundt oss[56]. All informasjon om alle partiklene i universet, alle atom i universet ser ut til å være tilstedeværende holografisk i hvert atom. Dette forbinder alle partikler gjennom et «wormhole nettverk» i strukturen av rom. Vi befinner oss i en opplysningsfelt som overfører informasjon i meget stor hastighet som et selvorganiserende system. Vi ser en dyp tilknytting mellom alle ting fordi alle atomene har protoner i kjernen. Mennesker er laget av trillioner av celler, som igjen er laget av trillioner atomer. Harameins vitenskap viser at alle elektronene er tilknyttet til alle andre protoner i universet, slik at all informasjon i universet finnes i hvert proton. Dette viser oss at universet er inni oss. Når vi retter oppmerksomheten innover kan vi komme til dypere og dypere lag av eksistens. Vi får fyldigere informasjon om universet gjennom bevissthet av vårt indre. Dette er mye dypere en personligheten vår. Harameins vitenskapelige løsning er den mest presise løsning forskere har funnet fram til 2018. Han sier at «Zero-Point-Field» energi har et håndgripelig forhold til bevissthet. Zero-Point-feltet er elektromagnetisk og gir oss «bits» av informasjon, og disse bitsene utveksles mellom feltet - overflaten og innsiden av partiklene. Det oppleves som en struktur av informasjonsflyt gjennom vårt universale nettverk. Universet mater hele tiden seg selv med informasjon som er selvopprettende og selvkorrigerende. Universet blir mer bevisst som tiden går, som betyr at det blir klokere og klokere. Bevissthet er forenklet forklart selvoppmerksomhet i et tilbakemeldingssystem.

13. *Gaia-tv-vert* Matias De Stefano sier at vi bruker bevisstheten til å oppdage oss selv[57]. Universet er en konstant av tid og rom som bruker bevisstheten for å forstå seg selv gjennom erfaring. Det eksistere et nettverk av bevissthet som holder alle. De Stefano forteller at mennesker er bundet av treenigheten som forener oss. Treenigheten består av kropp, sjel og ånd som gir oss vibrasjoner som vil hjelpe bevisstheten til å forstå seg selv. Treenigheten er verktøyene som bevisstheten har for å oppleve seg selv. Vi deler bevissthet i bevissthet, underbevissthet og superbevissthet. Disse tre representerer ulike vibrasjonsnivåer av akkurat det samme. Superbevisstheten er matrisen som alle er i og som omfavner alt, både det bevisste og det ubevisste.

14. Forfatter, akselerator og bevissthetsinnovatør Soleira Green[58] skriver at mange mennesker snakker om bevissthet som om det bare er bevisst oppmerksomhet. Bevissthet er beholdningsrommet for universets uendelige intelligens, drømmeområdet der alt som ennå ikke er, potensial, muligheter, geni, ideer, innovasjoner og kreasjoner. Alt dette blir født og brygget klart til å slippe inn på oss når vi er villige til å nå inn i våre fantastiske dybder, og ta tak i vår prakt for å bringe den levende til verden. Bevissthet består av trådene som binder oss sammen som levende vesener, og suppen fra vår skapelse. Det er dansegulvet for vårt samarbeid som spirende kollektiv av mestere, guder, skapere, kilder og generelle visjonære innovatører. Det er hjem for mange arter, former og bevissthetsvarianter, som alle inneholder noe fantastisk for andre. Det er velstanden fra det globale internett, av naturens sammenvevde skjønnhet og av universets spektakulære lekeplass for skapelse.

[55] https://lynnemctaggart.com/the-field-book/
[56] https://www.youtube.com/watch?v=gj5zRx7G_cs
[57] https://www.gaia.com/series/initiation
[58] https://diaryofaninfinitebeing.weebly.com/

Det tvinger ikke en plan på oss som vi blindt må følge. I stedet strekkerer den ut en hånd om vennskap, partnerskap, der vi ber oss om å være medskapere sammen, oppfinne og innovere en fremtid som nesten er for fantastisk til å forestille seg.

15. Å definere bevissthet har vist seg å være en utfordrende manøver. På den ene siden handler det om selve innholdet i begrepet, og på den andre om ordvalget i beskrivelsen. Definisjonene av *bevissthet* viser oss at ulike tradisjonene har ulike ord og tilnærminger for å beskrive samme fenomen. De omtaler bevissthet fra forskjellige perspektiver og nivåer. Eksempelvis definerer De Stefano bevissthet i forhold til hvordan vi bruker den. Haramein skriver at vi kan oppnå dypere forståelser av universet gjennom bevissthet. Eben Alexander beskriver «å tro på himmelen, og livet etter døden» som en spirituell forståelse av det som i kvantevitenskapen beskrives som zero-point field og kvantefeltet. De Stefano bruker ordet superbevissthet om dette. Lege Sam Parnia forteller at sjelen i vitenskapelig termer blir kalt for bevissthet. Andre begreper som også blir brukt om bevissthet er prana, enhetsbevissthet, enhetsfelt, kvantefeltet, Gud, hellige sinn, livskraft, kilde, lys, evigheten, universell energi, naturlig intelligens med flere. Alle disse begrepene har en intensjon om å omfavne alt som finnes. Dette viser oss hvordan ord og begreper i ulike tradisjoner, samfunn, og i vitenskapelige termer ønsker å beskrive samme fenomen. Alle snakker om det samme, ut ifra deres tankeparadigme og med sine definisjonsbegreper. Vi bruker ulike spirituelle språk, vitenskapelige språk og forskjellige kulturspråk. Ordene vi bruker er sammenfiltret fra det tankeparadigme vi befinner oss i.

16. «Å ta fullstendig ansvar, er å være fullstendig bevisst. Å være levende er å være bevisst.»
Sadhguru.

17. Min forståelse av begrepet bevissthet har endret seg betraktelig som en synkronitet av utvidet persepsjon om naturens spirituelle essens og meningen med livet. Frem til 2013 hadde jeg ingen klar formening eller forhold til sjelen, ei heller hadde jeg avklart for meg selv hva begrepet bevissthet inkluderte. Etter hvert som perspektivet på livet utvidet seg, forsto jeg at opplevelsene mine befant seg innenfor ulike dimensjoner og virkelighetsstadier. Jeg støtter meg på termene som viser til at sjelsbevissthet og egobevissthet gir ulik persepsjon og erfaringer av samme fenomen. Bevisstheten skaper, konstruerer og styrer våre livsopplevelser. Hver opplevelse er bevissthet som omgjør seg fra kroppen, sinnet, emosjonene eller den fysiske verden. Jeg opplever at bevisstheten skaper oss selv, vår psyke, vår hjerne, vår kropp og universet. Jeg mener at hele verden er en refleksjon av menneskers bevissthet og persepsjonsnivå. Den gir oss ulike nivåer og virkeligheter av opplevelser alt etter «våkenheten og helhet» i oss selv.

18. *«Bevisstheten skaper oss selv, vår psyke, vår hjerne, vår kropp og universet. Hele verden er en refleksjon av menneskers bevissthet og persepsjon.»*
Soulsister.

19. Bevisstheten forekommer på mange nivåer fra den mer praktisk orienterte til den sjelelige. Sjelen er erkjennelse av seg selv, ut over kroppen, hjertet og sinnet, og bevissthet er nærværet akkurat i dette øyeblikk. Vi ønsker som regel å holde oss i sjelens bevissthet med essensen og potensiale av den vi er. Med sjelsbevissthet opplever vi klarhet og kraft i øyeblikket, og vi er forbundet med en utvidet persepsjon og et helhetsperspektiv. Derimot er personligheten og egobevisstheten en mangelfull separasjonsbevissthet fordi den kun inneholder begrensende deler av sjelsbevisstheten. Anita Moorjanis opplevelse av fullstendig og total klarhet mens hun lå i koma, viser oss en utvidet og altomfattende bevissthet. Når vi lever fra våre tanker og egobevissthet skaper vi en illusorisk verden. I tankene våre er det som regel annerledes enn i livets virkelighet. Når vi ikke identifiserer oss med tankene og illusjonene, er vi ikke bekymret for hva som kommer i fremtiden, fordi vi da er i opplevelsene av øyeblikket. Mennesker har mange punkts bevissthet. De begrensede delene er forbundet med egoet, mens utvidet bevissthet er forbundet med sjelen, og overgår subjekt-objekt

skillet. Sjelsbevisstheten blir ofte omtalt som høyere selv som viser oss at vi er en observatør og iakttaker av eget liv.

20. Sjelsbevisstheten har mer tilgjengelig energi og forståelse enn bevisstheten som er forbundet med egoet og de ulike delene. Sjelsbevissthet kan oppleves som et lys og en utstråling av vår våkne og helhetlige bevissthet. Når vi fysisk dør vil egotilknyttingen opphøre, mens sjelsbevisstheten vil fortsette fordi den er uendelig. Forskningen som beviser at det er bevissthet til stede, også etter fraværende hjerneaktivitet og fysisk død, viser til sjelsbevisstheten som er uendelig. Dette er bevisstheten som er tilstedeværende hos «*døde»* mennesker. Når vi kommuniserer gjennom telepati, er dette en kommunikasjon som foregår gjennom hjertesansen, sjelen og åndelighet. Åndelighet betyr at vi er lik vår ånd og sanne essens. Vi kan derfor kommunisere like godt med «*døde*» sjeler som levende sjeler.

21. *«Hjertet er et sanseorgan som gir oss sann innsikt.»*
Soulsister.

22. Bevissthet er en nødvendighet for at universet skal eksistere og skape seg selv. Dette forteller oss at det ikke er en objektiv virkelighet og at bevissthet er noe større enn individet. Vi er bevissthet som observerer våre egne program, tanker og væren, der bevisstheten er både innenfor og utenfor vår fysiske kropp. Gjennom å utvide kroppsbevisstheten kan vi nærme oss og forenes med sjelsbevisstheten som stråler ut fra oss som et sendetårn. Utover vår fysiske kropp kommuniserer vi telepatisk og uten ord fordi sjeler kommuniserer gjennom intuisjon.

23. Sjel, bevissthet, ånd og oppmerksomhet er omfattende og et vidtrekkende tema som i Helsebibelen snevres inn til å vise dens forbindelse til helse. I hinduismen brukes ordet atman om selvet og sjelen som de mener er evig og uforanderlig i menneskets indre, og som ikke dør når kroppen dør. Buddhismen bruker også begrepet atman, men bruker også begrepet an-atman, eller ikke-atman. Gary Zukav refererer til sjelen som det ansiktet vi hadde før vi ble født, og som er vårt autentiske selv. Han sier at sjelen er en enhet som har bevissthet og personlighet. Personligheten vår, som omtales som egobevissthet og «lille jeg», er bare en del av sjelen som ofte omtales som «store jeg». Personligheten tenker tanker, mens sjelen vet sin sanne essens. Dess mer synkron vi er med sjelsbevisstheten, dess mer klarhet og kjærlighet lever vi ut fra. Jeg opplever sjelen som min sannferdige lyskilde og visdomsfulle sol.

24. Fordi alle mennesker er bevissthet, bruker jeg bevissthetsfeltet i møte med klienter som kan befinne seg hvor som helst på kloden. Uansett om de er fjernt eller nært, vil resultatet være like kraftfullt som fysisk nærhet. Superbevissthet har ingen separasjon og vi kan derfor overføre nødvendig kunnskap og healing, for å bringe helbredelse til alle aspekter av livet. Min erfaring er at naturlig intelligens, bevissthet og frekvensmedisin er det mest kraftfulle vi kan aktivere i oss selv når vi har kroniske sykdommer, livsstilsykdommer eller omgivelsessykdommer. Med en grunnleggende bevissthetsendring kan vi gi en dyp helbredelse av kroppssinnet og den indre tilstanden. Energibalansen i menneskekroppen korrigeres ved å aktivere de naturlige helbredelsesressursene, det hellige sinnet, og slik håndtere fysiske, mentale, emosjonelle eller atferdsmessige problemer. Det hellige sinnet er menneskers iboende naturlige intelligens og helhjertethet som inkluderer helheten. Helse er å være hel.

25. «Det er ingenting kunstig med naturlig intelligens. Intelligens handler ikke om å knuse data. Naturlig intelligens er et fantastisk framvoksende felt av informasjon som inkluderer emosjoner, empati og alle karakteristikkene som mennesker har og alle indre ting i oss. Vi trenger å lære å bevisstgjøre feltet av informasjon rundt oss.»
Nassim Haramein.

26. Jeg har en venninne som pleier å ringe meg fordi hun «*får inn*» at jeg ønsker kontakt med henne. Ofte er det jeg som planlegger å ta kontakt med henne, men av ulike årsaker utsetter jeg å ringe henne.

Vanligvis ender slike situasjoner med at venninnen min ringer meg med følgende åpningsreplikk; «*du ville meg noe»*. Par som bor sammen kan oppleve at de er i hverandres felt og tanker, slik som Sten Magne og jeg opplever å ha flere telepatiske tanker. I begynnelsen var det som regel Sten Magne som bevisst koblet seg på feltet mellom oss, og som speilet mine tanker og følelser. Selv var jeg i mindre grad oppmerksom på dette bevissthetsfeltet. Jeg var så stresset og var mest i «*gjøre-boblen*» uten å være til stede i nuet. Da jeg begynte å jobbe dypere i egne følelseslag og ga slipp på mye av det indre stresset, kunne jeg i større grad være i nuet og i bevissthetsfeltet slik at jeg kunne ta inn tanker fra Sten Magne. Det er både fordeler og ulemper med å være så åpen i forhold til hverandres tanker. Uansett hva du tenker og føler, vet du at den andre kan ta dette inn.

27. «*Den største gave og den største trussel for den menneskelige rase er menneskesinnet*.»
Soulsister.

28. Tiltrekningen mellom Knud og meg ble skapt ut fra en samstemmende vibrasjonell programmering. Vi hadde begge tanker og opplevelser fra barndommen som vi ubevisst kjente igjen hos hverandre. Tiltrekningen mellom Sten Magne og meg ble skapt fra et utvidet nivå av bevissthet der våre sjelsbevisstheter og sjelskontrakter tiltrakk hverandre utover programmert relasjons magnetisme (sjelskontrakter utdypes i kapitlene 39 – 49). Fra et utvidet nivå av persepsjon er alle tiltrekkinger deler av oss selv og noe større, uavhengig av tankeprogrammeringer og sjelskontrakter. Den første tiden av forholdet mellom Sten Magne og meg opplevde jeg følelsen av utilstrekkelighet, og at jeg ikke fortjente en slik fantastisk mann. Slike tanker var noe jeg skapte ut fra tankeprogrammeringen. Tiltrekningen fra vår sjelsbevissthet er av en annen kvalitet og styrke enn våre begrensende tanker og programmeringer. Fra vår høyere bevissthet og sjel vet vi at vi fortjener og at vi er tilstrekkelige og gode nok, akkurat slik som vi er i essens. I ressurs 25 finner du *Sjelspsykologi og sjelskontrakter*.

29. *«All informasjon i universet finnes i hvert proton. Dette viser oss at universet er inni oss.»*
Nassim Haramein.

30. Alle er vi del av kvantefeltet/bevissthetsfeltet uavhengig om vi er bevisst dette eller ikke. I flere av felleskapene jeg er en del av, ser jeg stor synkronitet. Når jeg opplever nyskapende tanker har ofte kollegaer og andre fått inn de samme nyskapende tankene, uten at vi har snakket sammen. En kollega av meg har i flere år hatt en utfordring med at hun kan høre andres tanker. Hun er synkron med bevissthetsfeltet til sine omgivelser og kan dermed høre det som ligger i feltet. Dette ble så slitsomt for henne at hun var nødt til å koble det bort, fordi det utløste en voldsom negativ støy i henne som begynte å tappe henne for energi. Som sykepleier er hun daglig i relasjon til mange ulike mennesker, og det ble nærmest uholdbart for henne å arbeide profesjonelt samtidig som alle pasientenes tanker overveldet henne. Siden tanker, som alt annet, er energi, ble det viktig for henne å jobbe med å koble seg fra disse tankestrømmene, slik at hun kunne opprettholde balansen i seg selv.

31. «*Det du gjør er opp til deg, men du må gjøre det bevisst. Det er hva det vil si å være menneske*.»
Sadhguru.

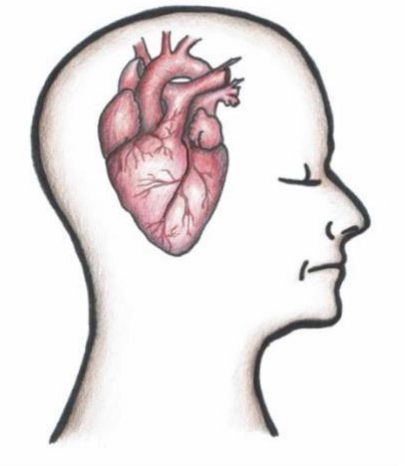
Remember what you deserve

Billedkunstner Bjørg Thorallsdottir.

Nøkkelbetraktninger fra Kapittel 19:

- ***Bevissthet knyttes ofte til menneskers evne til å fange opp det som skjer i omgivelsene, det handler om vår oppmerksomhet og at vi er observatøren av våre liv.***

- ♥ ***Utvidet bevissthet er en økende innsikt i egen og naturens spirituelle essens og meningen med livet.***
- ♥ ***Bevissthet og energi er to sider av samme sak som umiddelbart påvirker hverandre.***
- ♥ ***Vi bruker ikke sinnet når vi praktiserer bevissthet.***
- ♥ ***Vi har en dyp tilknytting mellom alle ting fordi alle atomer har protoner i kjernen.***
- ♥ ***Vi deler bevissthet i bevissthet, underbevissthet og superbevissthet som alle representerer ulike vibrasjonsnivåer av akkurat det samme.***
- ♥ ***Personligheten og egobevisstheten er en mangelfull separasjonsbevissthet fordi den kun inneholder begrensende deler av sjelsbevisstheten.***
- ♥ ***Personligheten tenker tanker, mens sjelen vet sin sanne essens.***
- ♥ ***Med en grunnleggende bevissthetsendring kan vi aktivere helbredelse.***



Kapittel 20 - Bevissthetsnivå og dimensjoner

1. Forsker og forfatter Carl Sagan forklarer bevissthet med begrepet dimensjon[59]. Han viser til at mennesker har forskjellige utviklingsnivåer som igjen gir forskjellige tolkingsmodeller, slik at vi oppfatter verdensbildet forskjellig. En dimensjon kan sies å være hjernens tolkningsmodell av det den ser og oppfatter. Du kan kun oppfatte verden, både inni og utenfor deg i henhold til den dimensjonen du lever i. Med økt utvikling av bevisstheten kommer økt forståelse av alle tings sammenheng. Så lenge vår bevissthet ikke er utviklet 100 %, kan vi kun oppfatte et fragment av naturen og universet rundt oss og i oss selv. Sagan viser til at den menneskelige hjerne har kapasitet til å oppfatte flere høyere dimensjoner, og at vår våkne bevissthet bruker ca. 5 – 10 % av hjernens kapasitet.

[59] Referanse fra studie av Naturmedisinsk grunnutdanning ved Tunsberg Medisinske skole.

2. Forskjellige bevissthetstilstander og ulike dimensjoner har alltid vært en del av religionene helt siden tidenes morgen. Vi er i ulike bevissthetsopplevelser hver dag uten å være oppmerksom på dette. Frem til i dag har den vestlige kulturen i hovedsak hatt oppmerksomhet på bevissthet i forhold til fysisk tilstand. Fysisk tilstandsbevissthet er som regel preget av fornuft og rasjonalitet som igjen er tilknyttet egobevisstheten. Når vi sover har vi en annen bevissthet enn når vi er våkne. Hypnose og transe gir oss bevissthetsopplevelser der vi nærmer oss sjelsbevisstheten. Endrede bevissthetstilstander kan vi blant annet oppnå ved å faste, ved fysisk utmattelse, rusmidler, mat, trening, pusteteknikker, eller ved å dagdrømme. Hjernen vår er hele tiden i endrede bevissthetstilstander. Bevissthetstilstandene endrer seg alt etter hvilken dimensjon av persepsjonen vi har.

3. Vi skiller mellom bevissthetsnivåene; 1. bevissthet, 2. underbevissthet og 3. superbevissthet. Disse tre ulike bevissthetsnivåene gir oss ofte motstridende aspekter av realitet og intelligens. Fra det bevisste sinnet skaper vi tanker der IQ er rådende realitet. I det underbevisste sinnet finner vi kroppens følelser der emosjonell intelligens er regjerer. Sjelen befinner seg i vibrasjon, energi og frekvens der superbevisstheten holder helheten og all visdom. Sjelens visdom uttrykker seg som impulser og instinkter gjennom hjertet og følelsene i kroppen. De ulike dimensjonene av bevissthet gir oss ulike identiteter som er; 1. den vi tror vi er i tankene, 2. den vi føler vi er i kroppen, og 3. den vi virkelig er i energi og vibrasjon. Disse ulike nivåene gir oss; 1. en tankeidentitet, 2. en følelsesidentitet og 3. en sjelsidentitet. Når vi slutter å fordømme oss selv i følelser vil vi synkronisere de ulike bevissthetsaspektene i oss fordi sjelen uttrykker seg gjennom hjertet og følelsene. Forenklet skjematisk fremstilling av menneskers ofte motstridende aspekter av realitet viser;

1. Bevissthet	= den vi tror vi er i tankene	= tankeidentitet
2. Underbevissthet	= den vi føler vi er i kroppen	= følelsesidentitet
3. Superbevissthet	= den vi er i energi og vibrasjon	= sjelsidentitet

4. Dimensjoner gir oss ulike persepsjonsnivå av samme virkelighet. Det vil si at vi ser en og samme «virkelighet» fra ulike perspektiver og helhetsforståelser. Dimensjonene er ikke separerte fra andre dimensjoner, men gir ulike synsvinkler på den samme tingen. For eksempel kan vi se en og samme film på tv med og uten 3D briller. Med 3D briller ser vi samme virkelighet som vi gjør med 2D øyner, men med en utvidet dimensjon. Det er samme virkelighet, men en ekstra dybdedimensjon av samme forståelse. Vi trenger ikke å kvitte oss med 2D for å oppleve 3D. Det er hele tiden nye dimensjoner av vår egen virkelighet. Med nye dimensjoner utvikler vi oss mer og mer, der andre og nye sannheter er gjeldende.

5. «Ingen mennesker på jorden lever i samme realitet og virkelighet. Hvert enkelt menneske har sin egen versjon av realitet som er intim og personlig, samtidig som den fra en høyere dimensjon er upersonlig. Det er vår egen subjektive selvskapelse som danner versjonen av realitet som vi anser som virkelig.»
Soulsister.

6. Som jeg nevnte i innledningen av Helsebibelen avgjør persepsjonen hele tiden hvordan vi opplever livet. Vi opplever livet ut fra de mentale konstruksjonene og programmeringen vi har skapt i oss selv. Når vi blir oppslukt av noe, for eksempel en god film, kan det oppleves som å flyte i en transelignende tilstand. Sjelsbevisstheten er en tilstand der vi opplever lidenskap og flyt av livskraft, mens egobevisstheten med tankers illusjoner, ofte kan gi oss ulike begrensninger av fri livskraftflyt. Livskraft og bevissthet er knyttet sammen i hverandre og utdypes i neste kapittel.

7. Bevissthetsøkning er utfordrende for mennesker fordi vi må nullstille intellektet. Mennesker er indoktrinerte til å tenke på spesielle måter for å navigere i omgivelsene. Ofte er det vår konstruerte identitet og tankene om hvordan verden er og burde være som er den største utfordringen for oss, når

vi ønsker å utvikle høyere dimensjoner av bevissthet i oss selv. I forskjellige kulturer har det utviklet seg flere ulike teknikker for å rense kropp og sjel. Det kan være ulike typer meditasjon, yoga, qi gong, tai chi, religiøs kontemplasjon eller liknende. I tillegg kommer gjerne faste og andre dietter som er med på å rense kroppen. Å få en bedre helse og høyere bevissthet, uten å utvikle det indre på samme tid, er utenkelig ut fra et østlig medisinsk synspunkt.

8. «La oss ikke glemme at menneskelig kunnskap og ferdigheter alene ikke kan føre menneskeheten til et lykkelig og verdig liv.»
Albert Einstein.

9. Lege Alberto Villoldo[60] dro i sin tidlige karriere til Peru og Amazonasjungelen for å finne planter og urter som kunne brukes som tilnærming til helbredelse av sykdommer. Han konsentrerte seg om sykdommer som defineres patologisk i vestlig medisin. Villoldo ble sponset i tre måneder for å finne planter og urter i jungelen. Slik kunne han ta patent på plantenes egenskaper, for så å fremstille disse kunstig og til sist omsette de. Han oppdaget at urbefolkningen og sjamansamfunnet verken hadde hjertesykdommer, kreft eller Alzheimers. Utfallet av feltarbeidet gav ellers Villoldo ingen positive resultater i forhold til nye planter og medisiner. Derimot ble Villoldo introdusert for energitenkning og en ny helseforståelse rundt mennesker. Urbefolkningen var svært gode på forebygging, støttende omgivelser og det å skape god helse. De opererte med sannheter og en oppfatning om at «*sykdom ikke finnes, kun syke mennesker*». For å innlemme energitenkingen måtte Villoldo først gjennomgå en egodød av sitt intellekt. Et av hjelpemidlene til hans egodød var seremonier av plantemedisinen Ayahuasca. Lege Maté sier at denne plantemedisinen gir en spirituell tilkobling slik at den forhøyer vårt nivå av bevissthet. Villoldo var indoktrinert i den vestlige medisinske tenkningen og sykdomsforståelsen, og hadde flere diplomer, doktorgrader og titler innenfor medisinske områder. Hans intellekt og dype kunnskap ble den største hindringen når han sammen med urbefolkningen skulle øke sin dimensjon og tolkning av verdensbildet og menneskene. Det tok Villoldo 25 år å nullstille sitt intellekt og integrere høyere grad av bevissthet med utgangspunkt i energiforståelser. Dette er et eksempel på at våre tanker kan bli forholdsvis rigide i den forståelsen vi skaper våre liv fra.

10. «*Det menneskelige intellektet er kun den klokskap som sikrer overlevelse. Men sann intelligens er bare liv og liv, og alt som er kilden til liv. Ingenting annet.»*
Sadhguru.

11. Prosessen Villoldo erfarte, var mye likt det jeg gjennomgikk under prosessen «*sjelens mørke natt*». I løpet av denne perioden kollapset tolkingsmodellene og sannhetene jeg hadde navigert i samfunnet med. Jeg mistet alt jeg hadde, og jeg mistet den identiteten jeg hadde bygget opp i meg selv. I denne prosessen forsøkte jeg ofte å opprettholde og gjenta gamle handlingsmønster, men opplevde at mine vaner ikke fungerte lengre. Som i et hamsterhjul løp jeg i evige sirkler uten å komme av flekken, og jeg hadde heller ikke tilgjengelig de verktøyene som jeg trengte for å klare å hoppe av. Jeg ble tvunget til å overgi alt. Jeg måtte overgi alt jeg trodde og viste om meg selv og livet. Alle mentale referanserammer måtte legges dødt. Det å gjennomgå en egodød i forhold til egne tolkingsmodeller kan være smertefullt. Det handler bokstavelig talt om liv eller død, og når deler av vårt ego dør, så gjør det som regel vondt. Ofte skjer dette i ekstreme situasjoner, der vi ikke har noe annet valg enn å overgi oss selv og egobevisstheten. Valget mitt sto mellom å la personligheten og tolkingsmodellene min dø, eller å yte motstand slik at en fysisk død ble resultatet.

12. For mange er det skremmende å overvære snakk om overgivelse og egodød. Ofte forbinder vi overgivelse med underkastelse, men det som skjer er egentlig det stikk motsatte. En overgivelse er ikke en mental eller en emosjonell prosess. Det er en spirituell overgivelse slik at man kan koble seg på sjelsidentiteten, helheten og kraften som vi virkelig er. Det handler med andre ord om å gi opp noe gammelt til fordel for noe nytt og bedre. Derfor har det ikke noe med våre sannheter, ideer, tanker om

[60] Hay House Heal summit 2019 – *Grow a New Body* av Ph.D Alberto Villoldo

Gud, universet, moralitet eller annet å gjøre. Det dreier seg om å koble seg på en klarhet, enkelhet, enhet, avslappethet, åpenhet, frihet, sinnsro, tilfredshet og mottakelighet. Begrensninger, spenninger, sammentrekninger og innsnevringer er det vi kvitter oss med. Det handler om en indre reise i oss selv. Vi stilner våre sinn som er aktive og til tider kaotiske, til et dypere nivå i oss der vi er stillere, mer utvidet og mer avslappet i enhver situasjon. Vi er mer til stede i nuet slik at bevisstheten vil være åpen, mottakelig og selvbevisst, også når hjernen, kroppen, emosjonene og sansene er engasjerte i daglige aktiviteter. Vi er rett og slett mer kraftfulle i vår tilstedeværelse.

13. «*Jeg må være villig til å gi opp det jeg er for å bli det jeg blir»*.
Albert Einstein.

14. Når jeg forklarer mine klienter tankene rundt økende bevissthet, pleier jeg å forklare dette metaforisk med utgangspunkt i en 100 etasjes skyskraper. Jeg er inspirert av Caroline Myss sin forklaringsmodell som har flere likhetstrekk med Carl Sagans definisjon av bevissthet. Hvis vi ser oss selv som en skyskraper med 100 etasjer, vil vår bevissthet og persepsjon utvides jo høyere vi kommer i skyskraperen. I første etasje vil vi ha et svært begrenset perspektiv og utsikt over omgivelsene våre. Vi kan beskrive første etasje som om vi har tunnelsyn og en et-punkts egobevissthet hvor vi opplever å være offer for våre omgivelser. Vi ser da problemer og utfordringer mer enn noe annet. Vi begrenser oss selv, og denne begrensningen er det vi møter alle deler av livet med. Jo høyere vi kommer, jo mer vil vi utvide vårt perspektiv og utsyn. Når jeg bruker ordet høyere bevissthet er det for å beskrive at persepsjonsopplevelsen utvides. Siden utsikten og bevisstheten utvider seg, ser vi flere muligheter og valg i forhold til samme situasjoner som vi hadde i første etasje. Vi beveger oss fra 1D. til 2D. til 3D.... til 50D.....til 100D av samme situasjon, jf. avsnitt 4 i dette kapittel. Målet for de fleste er å komme høyest mulig i egen skyskraper, noe mange også klarer. Det er i de øverste etasjene at krav om høyere grad av ansvarlighet og ærlighet melder seg for oss, noe som kan være utfordrende. Egenskaper som ærbødighet, ansvar, autentisitet, åpenhet, tålmodighet, utholdenhet, transparens, tillit, grace og sjelsstyrke er karaktertrekk på toppen i våre skyskrapere. Telepati, klarsyn, kanalisering, radikal helbredelse, direkte viten og visdom, åndelig kontakt er noen av opplevelsene vi har tilgang til med utvidet bevissthetstilstand. I ressurs 42 finner du en kanalisering gjennom mediumet Lilli Bendriss juni 2020.

15. Når mennesker tenker, føler og skaper ut fra lave bevissthetsdimensjoner, gir dette flere muligheter for feiltolkninger. Vi ser de samme hendelsene ut ifra ulike tolkingsmodeller og utsiktsperspektiver. Jo høyere bevissthetsdimensjon vi lever i, desto mer fred, aksept og medfølelse vil vi skape for felleskapet og menneskeheten. Det vil bli friksjoner blant de som forstår det større bildet og de som ikke gjør det, og man vil oppleve disharmoni og uenighet i dialogene. Mennesker med ulike perspektiv snakker forbi hverandre selv om de tar utgangspunkt i akkurat den samme utfordringen. Når vi diskuterer de store globale utfordringene den menneskelige rasen er en del av, trenger vi utvidet grad av bevissthet. En høyere grad av bevissthet gir oss briller der vi ser at alt henger sammen, og at alt påvirkes av hverandre i en grunnleggende symbiose. Vi må legge fra oss forestillingene «*jeg mot deg*» og «*vi mot de andre*», og erkjenne at «*vi og de*», «*du og jeg*», er alt.

16. Når jeg gjentatte ganger i boken viser til *høy bevissthet* snakker jeg om høyere dimensjoner og det persepsjonsnivået hvert enkelt menneske befinner seg på. Det handler om åpenhet, mottakelighet, tilgjengelighet og utnyttelse av vår elektromagnetiske kropp. Jo mer vi kan anvende menneskelig elektromagnetiske teknologi, natur og energi, desto bedre kan vi benytte oss av talenter og kraft som vi er i besittelse av. Det som hindrer oss og barrierene som forårsaker lav bevissthet, er de beskyttelser og tankeformer vi holder i vår egen skapelse og anatomi. Stereotypier og identifiseringer er tankerammer som vil bidra til lav bevissthet fordi disse begrenser oss til intellektuell intelligens. Vi er omgitt av et selvbevisst univers og en intelligens som langt overgår vår mentale intelligens. I psykologien brukes begrepet kognitiv dissonans for å beskrive motstridende kognitive forhold i menneskers psyke. Dette viser til ulike grader av bevissthet og graden av sannferdighet vi lever fra. Når vi er mottakelig og åpne har vi utvidet bevissthet og naturlig intelligens. Fordi det er egenskaper

ved oss selv som er de største hindrene for å leve fra sjelsbevissthet har bruken av psykedeliske bevissthetsstoffer vært økende.

17. I 1973 ble Institutt av Noetikk Vitenskap (IONS) etablert i USA for å finne ut mer om det menneskelige potensialet. Her forskes det på noetikk; effekter av meditasjon, kreativitet, ulike bevissthetstilstander, effekten av healing og bevisste drømmer. Noetikk er en gren av metafysisk filosofi som omfatter studiet av sinn og intuisjon, og hvordan disse kan virke inn på materien. IONS måler også den kollektive bevisstheten døgnet rundt[61]. Noetikk opplevelser gir oppvåkninger, åpenbaringer og betydningsfulle innsikter i sannhetsdybder som er urørt det relative intellektet. IONS forsker på en dypere forståelse av vår sanne natur og realitetopplevelse. Uante mengder bevissthetsinformasjon, tilknytningen mellom mennesker, metafysiske betraktninger og et større bilde av menneskeheten er noe av det tidligere astronaut og grunnlegger av IONS, Edgar Mitchell, ønsker å finne ut av.

18. I sjamanistisk tradisjon brukes medisinhjulet og dets fire retninger som en sirkel som tar utgangspunkt i ulike bevissthetstilstander full av viten og innsikt. I denne tradisjonen betraktes medisin som en levende kraft og en energi som finnes i naturen. Menneskets medisin er dens kraft og visdom som er et uttrykk av ens livsenergi. De fire retningene sør, vest, nord og øst knyttes til elementene jord, vann, luft og ild og de menneskelige aspektene kropp/fakta, følelser/emosjoner, sjelen/bevissthet og ånd/evighet. Medisinhjulet tar utgangspunkt i menneskers naturlige orden og hva som er meningen med livet. Medisinhjulet er et levende og vibrerende system som speiler menneskenes erfaringsvei i forhold til tilstedeværende omgivelser. Hver tanke mennesker tenker er som en handling å regne fordi våre tolkninger og tanker skaper verden slik vi oppfatter den. Vi må ta kontakt med vår iboende visdom og leve den ut. I sjamanistisk tradisjonen jobbes det med alle bevissthetsnivåer og menneskets indre arbeid helt til vi vet hvem og hva vi er. Når vi integrerer alle nivå og lag av menneskelig eksistens lever vi ikke ut fra fastbestemte troer og tanker da disse lett fører til løgn og illusjon. Hadde ikke våre gamle forfedre brukt sine urkrefter og energiforståelse, kunne det være relevant å spørre om menneskeheten hadde overlevd. Medisinhjulets sirkel viser også til menneskes likhet der vi har felles indre kjerneverdi uavhengig av roller, status, prestisje eller ytre makt. I en sirkel er alt like betydningsfullt, inkluderende og rommende.

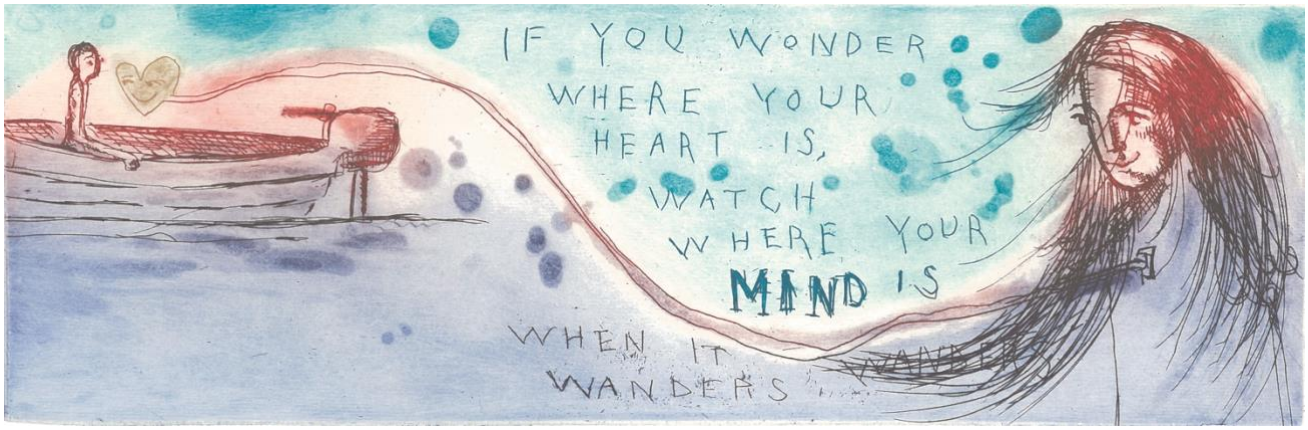
19. Vishen Lakhiani har presentert en modell av bevissthet. Lakhiani er grunnlegger av Mindvalley University og forfatter av boken *Koden fra en ekstraordinær hjerne.* Han har skissert opp en modell i fire nivåer av bevissthet, som kan gjenkjennes i det sjamanistiske medisinhjulet, fordi det finnes flere likhetstrekk mellom dem[62]. Nivå 1 handler om verden rundt oss, nivå 2 er den verden vi velger, nivå 3 er verden fra vår innside og nivå 4 er verden vi kan endre. Det er ikke nødvendigvis en klar grense mellom hvert av disse fire nivåene, og ofte kan vi bevege oss mellom disse bevissthetsnivåene alt etter vår indre tilstand og omgivelser. I ressurs 27 utdypes de ulike *Bevissthets nivå.*

20. Lakhiani[63] forklarer nivå av bevissthet med følgende; Verden vi eksisterer i, er en verden som skjer kognitivt i sinnet. Dette er basert på livssyn, ritualer, kultur, sosial indoktrinering, hva mamma og pappa sier, hva vi ser på sosiale medier, hva vår prest og lærere sier vi må være, gjøre og tenke. Dette er en kulturflukt. Disse oppfatningene er bare sanne for oss på grunn av programmeringen av sinnet. Problemet med denne kulturflukten er at mange mennesker tror den er ekte, og dermed blir et offer for kulturflukten. De ting som skjer med oss påvirker oss da meget sterkt, som en krise, en konkurs av bedrift, eller bli innlagt på sykehus. Verden skjer mot oss. Alt det vi ofte merker som ting, eksisterer bare fordi det er et substantiv i hodene våre. Vi kan snu fokus og lytte til

[61] https://www.youtube.com/watch?v=nIrVfRAgQDA
[62] https://www.youtube.com/watch?v=4dAFxfdu4eY
[63] https://www.facebook.com/watch/?v=382504682384523

det som foregår i vårt indre og våre emosjoner. Våre emosjoner styres ut fra det som pågår inni oss. I de første nivåene av bevissthet gjør mennesker følgende feil; *de assosierer hvem de er med ting*.

21. Lakhiani har laget et nettkurs som heter «Bend reality», som blant annet tar for seg hvordan mennesker kan tilknytte seg et høyere og endret bevissthetsfelt. Jeg har ikke deltatt på Lakhianis kurs, men har via intuisjon og hjertesansen koblet meg på ulike bevissthetsfelt. Dette har jeg gjort alt etter hvilken innsikt jeg ønsker fra ulike bevissthetstilstander. I Helsebibelen har jeg i hovedsak referert til tredimensjonal bevissthet av sinnet og programmeringer, som er det bevissthetsfeltet som ofte gir oss sykdommer og ubalanser. I vår tid er det stadig flere og flere av oss som har lært hvordan vi skal knytte oss til ulike bevissthetsfelt for å heve vår indre sinnstilstand, og derigjennom forbedre helsen vår. En av mine styrker er at jeg forholdsvis enkelt kan endre min indre tilstand til ulike dimensjoner av bevissthet. Dette gjøres lettest når vi er i naturen, når vi går avslappede turer, når vi lytter på delta og theta bølger, når vi deltar på trommereiser og når vi er i andre ulike meditative tilstander. Høyere bevissthetstilstand kan vi oppleve gjennom hypnose, transe, drømmer, dyp pust, dans, sang, nær døden-opplevelser, meditasjon, yoga og tilstander som samstemmer med sjelsbevisstheten. De høyere nivå av bevissthet har gitt meg mange innsikter og en større forståelse for helhetlig helse med alle dens perspektiver. Lakhiani viser i sin modell til høyere grad av bevissthet, og det faktum at vi kan koble oss på ubegrensede kvaliteter og mangfold av bevisstheter.



If you wonder wheew your heart is, watch where your MIND is when it wanders

Billedkunstner Bjørg Thorallsdottir.

22. Når vi befinner oss i bevissthetsnivå 1 er vi stort sett ubevisst i forhold til de indoktrineringer og de tankerne vi er lært opp i. Normal våken bevissthet er en form for transe og utgjør bare en smal begrenset bevissthetstilstand. Dette er som regel bevissthetstilstanden til den kulturen vi er vokst opp i, og handler om den måten vi lærte å beskrive virkeligheten på. I psykiatrien opplever jeg at flere av pasientene har tilgang til høyere bevissthet med ulik innsikt og visdom. Samtidig har mange traumatiske opplevelser i deres indoktrineringer. I kapittel 22:25-26 skriver jeg om Margit Sandemo som ofte var i flyt av høyere bevissthetsfelt, samtidig som hennes indoktrineringer med traumatiske hendelser spaltet personlighetsdelene. Når vi har traumatiske opplevelser i vår erfaring og som ikke er bearbeidet, kan det være vanskelig å nyttiggjøre seg den høyere bevissthetstilstanden. Årsaken ligger i at vi kan ha vansker med å skille det ene fra det andre.

23. For å påvirke vår bevissthet må vi vite at tankene alene ikke skaper vår realitet. Mennesker er mer kompleks enn tanker og følelser. Lakhiani viser til fem sannheter som vil være støttende om vi ønsker å endre vår programmering og sannhetssystem;

1) Våre sannheter og programmering skaper vår realitet, og ikke kun våre tanker.
2) Våre sannheter ligger i vårt underbevisste sinn og vi må finne måter å endre våre underliggende sannheter og programmeringer.
3) Vårt nåværende nivå av bevissthet vil avgjøre hvordan vi møter situasjoner i våre liv og hvordan vi skaper vår egen realitet.
4) Vi må vite hvilken realitet vi ønsker å skape.
5) Folk vi omgir oss med, som vår familie, venner, kollega og naboer vil være medskapende til vår realitet. Vi må vær bevisst på at vi påvirkes av alt vi omgir oss med.

24. Lakhiani er inspirert og påvirket av den amerikanske integralfilosofen Ken Wilber. Han er grunnlegger av integralbevegelsen, og blir ofte referert til som «*bevissthetens Einstein*»[64]. Integralbevegelsen og integrert teori er et forsøk på å plassere et bredt mangfold av teorier og tenkere i ett og samme rammeverk. Dette blir fremstilt som en «*teori om alt».* Intensjonen er å samle et allerede eksisterende antall separate paradigmer til et sammenhengende nettverk av tilnærminger som er gjensidig berikende. Wilber sier at det er ulike nivå av bevissthet, og forskjellige verktøy og verdenssyn for hvert bevissthetsnivå. Det som er sant på et nivå er ikke sant på et annet nivå. Integral teori handler om å kommuniser på alle nivåer samtidig. Og det handler om å velge den måten å kommunisere best på for hvert enkelt nivå. Wilber refererer til seksti ulike disipliner som knytter sammen *teorien om alt*. For å beskrive menneskers etiske utvikling bruker Wilber fire begreper av nivå og stadium[65];

1. Egosentrisk
2. Etnosentrisk
3. Verdenssentrisk
4. Kosmisk bevissthet

25. Wilber sier at den menneskelige kapasiteten til å identifisere seg med andre ikke oppnås fra livets start. Sinnet må øke sin kapasitet for inkludering gjennom en langsom og slitsom vekstprosess, og dermed blir denne kapasiteten større og større. Den går fra egosentrisk til etnosentrisk, som er fra «meg» til «oss». Så går den fra etnosentrisk til verdenssentrisk, som er fra «oss» til «oss alle». Når vi beveger oss fra verdenssentrisk til integral, som viser til at vi begynner å inkludere andre arter, går vi fra "oss alle" til å omfavne «hele virkeligheten». Dette resulterer til slutt i en «*kosmisk bevissthet*».

26. «Universet mater hele tiden seg selv med informasjon som er selvopprettende og selvkorrigerende. Universet blir mer bevisst som tiden går, som betyr at det blir klokere og klokere. Bevissthet er forenklet forklart selvoppmerksomhet i et tilbakemeldingssystem.»
Nassim Haramein.

27. Egobevisstheten er egosentrisk og en separat bevissthet som skapes i oss. Vi oppfatter verden som splittet mellom subjekt og objekt. Gjennom sjelsbevissthet er vi tilknyttet integral kosmisk bevissthet, også kalt hellige sinn. Her er det ikke splittelse mellom subjekt og objekt, og alt er ett. Det er splittelsen som gir oss friksjon og polarisering i erfaringen som menneske. Kosmisk bevissthet er en enhetsbevissthet der vi er tilknyttes absolutt alt. Da er alt som en del av oss selv. Når jeg skriver om enhetsbevissthet og hellige sinn viser jeg til bevissthetsnivået som Buddha, Jesus, Peter Dânov, Rajneesh, og Bruno Gröning levde fra. De hevet seg over den mentale egobevisstheten. Når vi erfarer livet fra kosmisk bevissthet vil vår identitet opphøre fordi vi er sammenblandet med alt, slik at våre grenser og separasjon forsvinner. I dette er det ingen grense mellom meg, deg eller annet og vi kan føle absolutt alt da vi er forbundet og en del av alt.

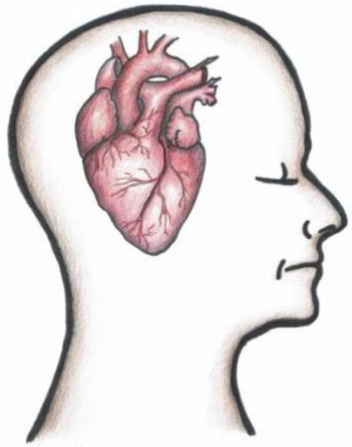
[64] Masterclass intervju «The intergral life» med Vishen Lakhiani og Ken Wilber 21.09.2020 på Mindvalleys undervisningsplattform.
[65] https://www.goodreads.com/quotes/9174433-the-capacity-to-identify-with-others-is-definitely-not-gained

28. «Jeg definerer bevissthet som grunnlaget for eksistens. Jeg mener alt som eksisterer, selve grunnlaget for eksistens. Det er nødt til å finnes en grunnleggende virkelighet.»
Deepak Chopra.

29. Den største årsak til at vi i dag ser mange psykiske sykdommer handler om våre omgivelser og det bevissthetsfeltet vi omgir oss med. De som er mest følsomme og i dypere kontakt med alt som er, vil bli syk i et ubalansert samfunn med skadelige kjemikalier, manipulasjon, løgn og lave bevissthetstilstander. På mange måter burde vi snu opp ned på den hierarkiske inndelingen vi har av mennesker. Det er alltid flere faktorer som spiller inn når vi snakker om helse. Lavt bevissthetsnivå i helsesystemer opprettholder sykdom.

Nøkkelbetraktninger fra Kapittel 20:

- ***Med økt utvikling av bevissthet kommer økt forståelse av alle tings sammenheng.***
- ***De ulike dimensjonene av bevissthet gir oss ulike identiteter som tankeidentitet, følelsesidentitet og sjelsidentitet.***
- ***Dimensjoner gir oss ulike persepsjonsnivå av samme virkelighet. Ingen mennesker på jorden lever i samme realitet og virkelighet.***
- ***En overgivelse er ikke en mental eller en emosjonell prosess.***
- ***Hver tanke mennesker tenker er som en handling å regne fordi våre tolkninger og tanker skaper verden slik vi oppfatter den.***
- ***Det er ulike nivå av bevissthet, og forskjellige verdenssyn for hvert bevissthetsnivå. Det som er sant på et nivå er ikke sant på et annet nivå.***
- ***Når vi erfarer livet fra kosmisk bevissthet vil vår identitet opphøre fordi vi er sammenblandet med alt.***



Kapittel 21 - Livskraft og åndelighet

Kapittel 22 - Hjertesansen

Kapittel 23 – Hjertets kompleksitet

Kapittel 24 – Kroppen er en sanseradar

ENERGIBLOKKERINGER

«*Skam er fordømmelse av oss selv, og derigjennom andre. Skam er en indre energivibrasjon av smertefulle følelser som omhandler separasjon. Skam gir oss en indre* mangeltilstand der vi føler oss *uverdige kjærlighet, tilhørighet og mening.*»
Soulsister.

Kapittel 25 - Hva gjør skam med oss?

1. Aleksander gjorde alt for å unngå smerte. Like fullt innhentet smertene han i mange aktiviteter. Både når han var i fysisk tung jobb, når han kjørte snowboard/longboard over lang tid, spilte fotball og dersom han presset seg hardt når han gikk tur i fjellet. Som empat erfares smertene med en annen intensitet enn de som ikke er utpreget sensitive. For Aleksander var det trolig slik, og han skammet seg over smertene han så ofte ble rammet av. Han skammet seg over egen sensitivitet.

2. Mange er ikke bevisst skammens virkning på kroppen. Skam er smerteølelse og opplevelsen av å tro at vi er mangelfulle og uverdige. Når vi opplever skam, er vi i en sammentrekning av oss selv. Vi skrumper inn og holder tilbake deler av oss selv. Når vi har det bra ønsker vi å ekspandere, mens når vi er redde ønsker vi å trekke oss sammen. Vår personlige opplevelse av skam fører til at DNAet trekker seg sammen, slik at det ikke fullt ut uttrykker alt vi har å by på, jf. kapittel 23:10. Mennesker trekker seg sammen på mange måter. For Aleksander sin del ble det under rustningen og forsvaret «*perfeksjonisme*». Alt måtte være perfekt. Mange av klientene jeg har jobbet med har båret på store skammønster uten at de er klar over det. Det ligger stort potensiale for selvhelbredelse i å synliggjøre og behandle skamforestillinger hos oss.

3. Skam er kanskje noe vi i dagliglivet ikke tenker nevneverdig over. Slik var det også for meg. Da jeg utdannet meg til gestaltterapeut erfarte jeg det samme som flere av kundene mine kjenner på når vi snakker om skam. Første året av utdanningen var det flere studievenner som hadde utfordringer i forhold til opplevd skam. De opplevde at skam var hemmende for dem. På dette tidspunktet hadde jeg ikke tatt inn over meg hva skam betydde for meg. Jeg husker jeg tenkte, «*Jeg har mange erfaringer i mitt liv og mange såre opplevelser, men heldigvis har jeg lite skam*». Jeg trodde oppriktig at skam ikke var fremtredende i min psyke. Men etter hvert som jeg jobbet med skammekanismene kunne jeg kjenne hva følelsen på et dypt plan gjorde med meg. Det viste seg at mange av barndomsprogrammeringene mine hadde mye skam. Jeg hadde visst at mamma skammet seg over at jeg var slik jeg var, men jeg trodde denne skammen lå i henne og ikke meg. Fakta er at skammen ligger i oss begge. Når vi skammer oss over våre nære, og vi undertrykker vårt autentiske jeg, skapes flere skammønster. Jeg kan ikke referere til Aleksander og hans opplevelse av skam annet enn at han var perfeksjonist. Det sier jo egentlig alt i seg selv. «*God nok*» var ikke et alternativ. Gjennom hele oppdragelsen av alle våre barn, synes jeg at vi som foreldre vektla barnas autonomi, og at takhøyden var stor. Vi fremelsket at barna

skulle få være den de var. Denne takhøyden kan sies å være en mangelvare i et samfunn som ikke alltid aksepterer menneskers autentiske selv. Politikere snakker ofte i varme ordelag, gjerne på inn- og utpust, om et inkluderende og raust samfunn. Raushet handler om tålmodighet, aksept, inkludering og mangfold. Det er ikke alle som opplever samfunnet slik.

4. Da jeg gikk inn i kjernen av egen skam for første gang, var det utrolig smertefullt. Kroppen min gikk i «*shake*» og jeg satt og ristet i en time. Jeg klarte ikke å si noe og var helt stivnet i skjelvingen. Jeg husker gestaltterapeuten som satt ved siden av meg spurte, «*har du drept noen, for det ser slik ut?*». Jeg var med andre ord *litt av et syn* da jeg for første gang tillot meg selv å gjennomgå den emosjonelle delen i meg. Jeg klarte ikke å snakke, satt bare og ristet mens jeg holdt bena mine tett inntil kroppen, som et lite barn i fosterstilling. Jeg ble på mange måter et lite barn i denne situasjonen, for skammønstrene fra barndommen var dype. Uten å gå i for mange detaljer, så hadde jeg valgt å nesten totalt utslette mitt autentiske selv. Dette hadde jeg gjort for å tilpasse meg den jeg opplevde mine foreldre og omgivelser ville at jeg skulle være.

5. Alle barn er ærlige og rett fram av natur, noe også jeg var. Jeg var i tillegg forholdsvis god til å prate for meg. Når jeg pratet om meg selv og mitt, ble det gjentatte ganger avslørt en rekke detaljer om skammønstre i min familie. På bakgrunn av dette, og for at familien min ikke skulle stilles i et uheldig lys, ble jeg derfor kalt et fantasifullt barn som fortalte skøyer, for å dekke over de manglene som helst ikke skulle vises utad. Er dette gjenkjennbart for deg? En av de tilbakemeldingene som har fulgt meg, er at jeg er *for* ærlig. Det er et paradoks at jeg har fått et vedheng - *å være for ærlig.* Tilbakemeldingene jeg fikk fra omgivelsene mine gjorde at jeg fra fem års alder valgte å holde meg tilbake. Hele grunnskolen var jeg et stille og pliktoppfyllende barn som sa minst mulig. Det verste jeg viste var å rekke opp hånden, og jeg snakket bare når jeg måtte. Jeg hadde utviklet mestringsstrategien «*holde tilbake*», for å tilpasse meg best mulig.

6. Professor, foreleser, forfatter og podcastvert Brené Brown viser til at smerten som skam utløser er nok til å stimulere overlevelsesdelen av hjernen. Undersøkelser viser at i forhold til hjernen vil opplevelsen av fysisk smerte og følelsene av sterk sosial avvisning oppleves på nøyaktig samme måte.[66]

7. Sterk sosial avvisning er det motsatte av tilhørighet og knytting til en gruppe og er, som jeg har nevnt, et av de sterkeste behovene vi har som babyer. Hvis vi trekker paralleller til enkelte religioner og utfrysningen av medlemmer dersom de ikke følger religionens leveregler, ser vi at smerten fra denne sterke sosiale avvisningen får mennesker til å holde seg til gruppens religion. Skam er smerte. Viktigheten av sosial aksept og tilknytning forsterkes av kjemien i hjernen vår, og smerten som oppstår av sosial avvisning og manglende tilknytning, er reelle kjemiske prosesser.

8. Vi trenger alle å tilhøre en flokk eller en gruppe. Den transformasjonen og utviklingen jeg har gjort i meg selv, hadde jeg ikke klart uten den fantastiske flokken og de gruppene som jeg har vært og er en del av. Jeg har et terapifelleskap, og er med i flere grupper der vi gjensidig støtter og bygger hverandre opp. Fellesskap og grupper kan være både utviklende og ødeleggende. De gruppene jeg i dag er en del av, gir meg stor vekst og læring på ulike områder. Den beste utviklingen og læringen skjer i relasjoner. Det er enkelt å være alene og forholde seg til seg selv og sitt. De største læringene og utviklingene vi har skjer i relasjoner og felleskap med mennesker. Mange får dette behovet dekket på arbeidsplassene sine eller i fritidsorganisasjoner. Tilhørighet og flokkfølelse er grunnleggende viktig for mennesker. I ressurs 20 finner du en øvelse som vil styrke læring i relasjoner.

9. I etterkant av Aleksanders selvmord har jeg flere ganger brukt ordet skam i forhold til familiens følelser. Skam og skyld har vært følelser som har skyllet over alle i familien i forhold til tanker om Aleksander og hans liv før han valgte selvmord. Jeg opplever at mange mennesker, i likhet med mitt yngre selv, rett og slett ikke forstår det faktumet at skam kan være en del av vår arv og DNA. Noen

[66] *Uperfekt, våg å vise hvem du er* (2014)

har tolket bruken av ordet skam som om jeg har fysisk mishandlet Aleksander og derfor bærer på skam. At jeg har slått ham eller gjort andre overgrep, fordi dette er deres assosiasjon rundt ordet skam. Skam er en grunnleggende følelse som alle mennesker har kjent på i større eller mindre grad. Det handler om at vi i bunn og grunn ikke føler oss gode nok. At vi ikke er gode nok foreldre, at vi ikke er gode nok på jobben/skolen, at vi ikke er nok økonomisk ansvarlige, at vi ikke er gode nok venner, god nok datter/mamma, eller en god nok partner. Alle i min nære familie har følt på at vi ikke var gode nok i relasjonen til Aleksander fordi han valgte å ta sitt eget liv. Hvis vi hadde vært gode nok, ville han vel ikke tatt sitt liv?

10. Litteratur om skam viser at skamfølelsen som oftest oppleves i barndommen, og deretter bæres med inn i voksen alder. Den kan ha utrolig sterk innvirkning på vår selvtillit, velvære og helse. Den er forbundet med forlegenhet og ydmykelse, og ofte påført av dem som står oss nærmest. Vi bærer på skam i kroppens celler, nedarvet fra familiemedlemmer som er blitt ydmyket i fortiden eller skammønster som ligger i landet vårt. Dersom landet vi er født i har vært gjennom noe vi er sterkt imot, som for eksempel krig, kan disse skammønstrene ligge i cellene våre. Vi kan også føle forlegenhet for foreldre, religion, arbeid, utseende og mange andre ting. Mange føler også skam hvis de har løyet, svindlet, truet noen eller har forårsaket andres smerte. Ofte går de med en følelse av anger og beklagelse for disse handlingene. Hvis de ikke tilgir og omfavner, kan skamfølelsen føre til at kroppen dør litt etter litt. Selv om vi som regel opplever at det er familien som har krenket oss, handler det, sett fra en større helhet, om samfunnet og kulturen som bærere av skammønster. Vi er alle født inn i et stort kultursamfunn med skam. Vi finner ikke et eneste menneske på jorden som ikke har kjent på disse mønstrene. Skam er den enkeltfaktoren som påvirker og former **oss** mest fordi den krymper vår essens som menneske.

11. Brown (2014) viser til at det i hovedsak er to skamtriggere de fleste har kjent på; ”*– Ikke god nok, og – hvem tror du at du er*.” Hvis vi går til roten av disse følelsene, koker de ned til følelsen av verdi**.** Egenfølelsen av selvverdi. At vi opplever at vi er verdige i forhold til kjærlighet og tilhørighet og at vi fortjener det.

12. Brown sier dernest at det er tilknytningen som er årsaken til at vi er her. Vi er forhåndsprogrammert til å knytte oss til andre. Det er samhandling med andre som gir livet hensikt og mening, og uten dette er livet en lidelse. Når vi føler skam, prøver vi som oftest å beskytte oss selv. Vi legger skylden på noe eller noen, rettferdiggjør oss, kommer med løgnaktige forklaringer eller går i dekning. Brown viser til at skam trenger tre komponenter for å holde seg i vårt system og for å vokse. Disse tre faktorene er; 1) hemmelighold, 2) stillhet og 3) dømming. Skam krever at vi tror at vi er alene om skammen. Skam mister sin kraft med åpenhet og ærlighet, som derav blir støttende i våre liv. Når vi har empati med oss selv og andre, kan ikke skammen overleve. Til tross for at Aleksander hadde stor empati for andre, hadde han dessverre tilnærmet null empati for seg selv.

13. Både hemmelighold, stillhet og egenfordømmelse var dominerende i Aleksanders liv. Jeg måtte sverge på tro og ære at jeg ikke ville nevne til noen om smertene og «*svakhetene*» han bar på. Han fordømte sin egen sensitivitet og smertene, og etter hvert over sine psykiske utfordringer. Både Aleksander og jeg fikk en del tilbakemeldinger på at vi var rause og inkluderende, og ble oppfattet som ikke-dømmende. Dette er en sannhet med modifikasjoner. Vi har ikke pekt finger og skyldt på andre. Vi har gjort det motsatte. Vi har rettet fingeren inn mot oss selv og tatt på oss lassevis av skyld og egenfordømmelse. I forhold til egenverdi, er det faktisk mer gunstig å skylde på andre enn å ta det inn på sitt eget selv. Skam mot eget selv overskygger den delen av oss som tror at vi kan forandre oss og gjøre det bedre.

14. Når du dømmer et annet menneske, definerer du ikke han eller henne. Du definerer deg selv. Jeg opplever likevel at fordømmelse nesten er hverdagskost. Mange av de trivielle samtalene mennesker har med hverandre, handler om andre mennesker, hva de gjør og våre meninger om dem. Dersom noen har satt i gang triggere i oss, og fått oss til å føle et ubehag, kan strategien være å snakke dårlig om

denne personen til andre. Før vi blir bevisst at fordømmelse handler om den som dømmer, kan det være forbausende lett å havne i fordømmelsens dans.

15. En lærer, som jobbet på småtrinnet ved en skole, fortalte at hun hadde mange sterke meninger om foreldrene til barna hun underviste. Hun fordømte flere av måtene foreldrene møtte sine barn på. På dette tidspunktet hadde ikke denne læreren egne barn, og hadde derfor ikke egne erfaringer med å være forelder. Da hun en del år senere fikk egne barn, oppdaget hun etter hvert at mye av den fordømmelsen hun hadde projisert på foreldre, faktisk var det samme hun gjorde når hun selv fikk barn. Å lese seg til barneoppdragelse og hvordan ting burde være, kan være stor forskjell til hvordan det fungerer i praksis. Jeg er stor tilhenger av uttrykket «*ikke døm noen før du har gått i deres sko*», fordi jeg dessverre har vært vitne til flere fordomsfulle situasjoner. Gjennom sine holdninger og omtaler av andre har de bidratt til negative konsekvenser for den/de det gjelder.

16. På en av arbeidsplassene jeg jobbet fikk vi ny prosjektleder. For meg var denne personen helt fremmed. Men en av mine nære kollegaer, «*Trine*», hadde hatt en uheldig opplevelse med denne prosjektlederen tidligere. Denne opplevelsen farget Trines måte å omtale prosjektlederen på, som var i svært negative ordelag. Trine og jeg hadde ofte reflekterte samtaler om fagstoff, og jeg hadde stor sans for henne. Likevel var jeg bevisst på at jeg ikke skulle dømme den nye prosjektlederen basert på Trines uttalelser, og ville møte vedkommende med blanke ark. Det er jo gjerne slik at når vi prater om mennesker vi kjenner, kan erfaringene vi har gjort oss utløse triggere i oss, slik som det skjedde hos Trine. Når vi presenteres for negative karakteristika av andre mennesker, tar vi gjerne med oss det vi hører, og møter nye mennesker fordomsfulle. Vi bør heller etterstrebe oss å møte nye mennesker med åpenhet og uten fordømmelse. Resultatet ble at jeg fikk et svært godt kollegialt forhold til den nye prosjektlederen. Vi samarbeidet godt og hun var dyktig i jobben.

17. På tidligere arbeidsplasser viste våre ubearbeidede skammønstre og triggere seg også i de skrevne ord. Når vi skrev journaler fra hver arbeidsvakt, kunne vi samtidig lese mellom linjene i disse rapportene om vi var dømmende eller ei. De rapportene vi skriver, forteller like mye om oss selv som om klienten. Jeg har dessverre sett mange rapporter der vi som er profesjonelle har en dømmende og ovenfra- og ned holdning til de vi er hjelpere for. Dette var forhold jeg var klar over, og derfor pleide jeg ikke lese andres rapporter før jeg hadde dannet meg et inntrykk av nye klienter. Jeg visste at rapportene speilet relasjonen. Hvis den som hadde skrevet rapporten ikke hadde jobbet med egne skammønster og triggere, ville dette prege både møtet med brukeren og det den profesjonelle skrev.

18. Gabrielle Bernstein utgav i 2018 boken *Judgemet detox.* I et intervju med Sound true[67], som er en plattform for å formidle åndelig visdom, siterte Bernstein fra boken. Hun sier at dømming er et vanedannende mønster, som en hvilken som helst annen avhengighet. Dette dømmemønsteret har blitt et svært gjennomgripende problem for alle, uten at vi er klar over det. Vi må ha bevisstheten til å se oss selv for å ta tak i indre triggere og dette mønsteret. Bernstein tror grunnen til at fordømmelse er et vanedannende mønster, er fordi vi, på samme måte som vi bruker narkotika, alkohol, arbeid og sex, bruker andre mennesker for å bedøve våre sår, ubehag og smerter. Når vi føler ubehag, bruker vi en slags basis for å komme oss ut av smerten. Når det gjelder fordømmelse, kaster vi ut det vi ikke ønsker å føle i oss selv, og vi dømmer som en strategi for å unngå å føle smerte. For å forstå hva som ligger under det å dømme, viser Bernstein til 4 spørsmål vi kan stille oss selv;

1) Hva eller hvem dømmer jeg?
2) Hvordan får det meg til å føle?
3) Hvorfor føler jeg meg berettiget til å dømme?
4) Hvilken erfaring fra min fortid utløser dette?

[67] https://www.soundstrue.com

19. Bernstein sier at å dømme er følelsen av frykt som utløser skam, som er det stedet vi dømmer fra. Hvis vi ikke er redde, eller hvis vi ikke føler skam eller utilstrekkelighet, ville vi ikke dømme. Hvis vi føler godt for oss selv og har det bra vil vi ikke dømme andre. Dermed kan man gjerne forstå all negativ sladder og baksnakking som symptomer på mennesker som er utilpasse med seg selv.

20. Når jeg aksepterer og godtar alle sider i meg, vil jeg i mindre grad dømme meg selv. Et resultat er at jeg også blir mindre dømmende mot andre. Ofte når vi blir bevisst at vi dømmer oss selv og andre, blir vi også mer oppmerksomme på andre som dømmer oss. Da kan vi kjenne at vi har lyst til å dømme andre fordi de dømmer oss. Vi er med andre ord i en runddans av fordommer. Når vi har forståelse og viten om at alle som dømmer gjør dette ut fra egen smerte og utilstrekkelighet er det lettere å møte fordømmelser på en mer medfølende og empatisk måte. Når noen kommenterer noe til deg på en negativ og kritisk måte, så vet du nå at de egentlig speiler egne utilstrekkeligheter. I stedet for å dømme tilbake; kjenn på kjærlighet, empati og medfølelse for deres smerte og utilstrekkelighet. Hvis du derimot ikke aksepterer deg selv og har de samme utilstrekkelighetsmønstrene som den som dømmer deg, vil du med stor sannsynlighet blir trigget. Med aksept og kjærlighet til oss selv har vi ikke behov for å dømme.

21. Et av forsvarene jeg opplever som framtredende hos oss, er måten vi alle bygger opp fordommer i forhold til den gruppen av mennesker vi identifiserer oss med. Titler, profesjoner og familier er ofte kategorier vi dømmer ut ifra. Er vi lege, professor, ingeniør, leder, advokat, psykolog, mor, terapeut, lærer, sykepleier og lignende så holder vi oftest vår egen profesjon og rolle som den rette. Ofte har jeg fått høre «*vi sosionomer», «vi gestaltterapeuter», «vi mødre», «vi regresjonsterapeuter», «vi som har opplevd mye sorg og tap*». Vi setter ofte mennesker i bås og i kategorier ut fra vårt perspektiv og våre erfaringer. Vi holder våre egne tanker og opplevelser som de eneste sanne, og er mindre åpne for andres tanker og innsikter. Når vi har behov for å ha rett, og tror vi sitter på den eneste rette sannheten, viser dette at vi har flere dømmende sannheter i oss. Vi har i våre tanker og programmering en referanseramme for hva som er galt og hva som er rett basert på vår egen erfaring. Når andre truer våre tanker er det lettere å dømme enn å være åpne og akseptere mangfoldet og de ulike perspektivene å se livet på. Det er ikke dermed sagt at alt er relativt og uten sannhetskonsensus, men det er måten vi møter uenigheter på som er viktig.

22. I den mest sårbare perioden i mitt liv, like etter Aleksander tok sitt liv, fikk jeg virkelig kjenne fordømmelse på kroppen. Selvmordet snudde naturlig nok opp-ned på tilværelsen for meg, og hele familien min var i oppløsning. Følgen ble at jeg flyttet ut fra familiehjemmet omtrent et halvt år etter dødsfallet, rett og slett for å stabilisere en turbulent situasjon. Samtidig ble det satt ut et rykte om at jeg hadde et forhold til en annen mann. Ryktet var ubegrunnet og falskt, men ble likevel en ekstra belastning for meg i en tid der jeg nærmest var lammet av sorg og smerte. Det var enkelte som tok avstand fra meg – de trodde på løgnene. Når tragiske ting skjer ønsker vi gjerne å forstå, og i denne prosessen kan det ofte komme opp rykter og smertefull sladder som forsterker smerten i det som har skjedd. Personen som satte ut ryktet projiserte sin egen skyggeside på meg, og valgte med andre ord å rette en dømmende pekefinger mot meg og andre, for selv å unngå å kjenne på egne skammønstre. Jeg opplevde det som et svik.

23. Den enkleste reaksjonen fra meg ville vært å svare med samme mynt, for å fjerne meg selv fra den sårheten og smerten jeg opplevde med dette sviket. Jeg hadde «*masse ammunisjon*» og visste om flere skyggesider og uærligheter fra vedkommende som ville ramme hardt dersom disse ble trukket frem i lyset. Jeg må innrømme at jeg i et lavere nivå av bevissthetstanker noen ganger var fristet til å ta igjen, slik at vedkommende kunne smake egen medisin. Ofte er det jo slik vi mennesker tar igjen. Vi svarer med samme mynt, og på den måten skaper vi mer sårhet, drama og karma. Jeg var likevel bevisst på at jeg skulle heve meg over egne sårede følelser, jeg skulle se på dette som læring, og jobbe med egne skyggesider i min såre tid. Det som var en stor støtte i denne perioden, var at min nærmeste venninne valgte å stå stødig ved min side. Hun ble presentert for ryktene og hun ble farget av det hun hørte. Hun

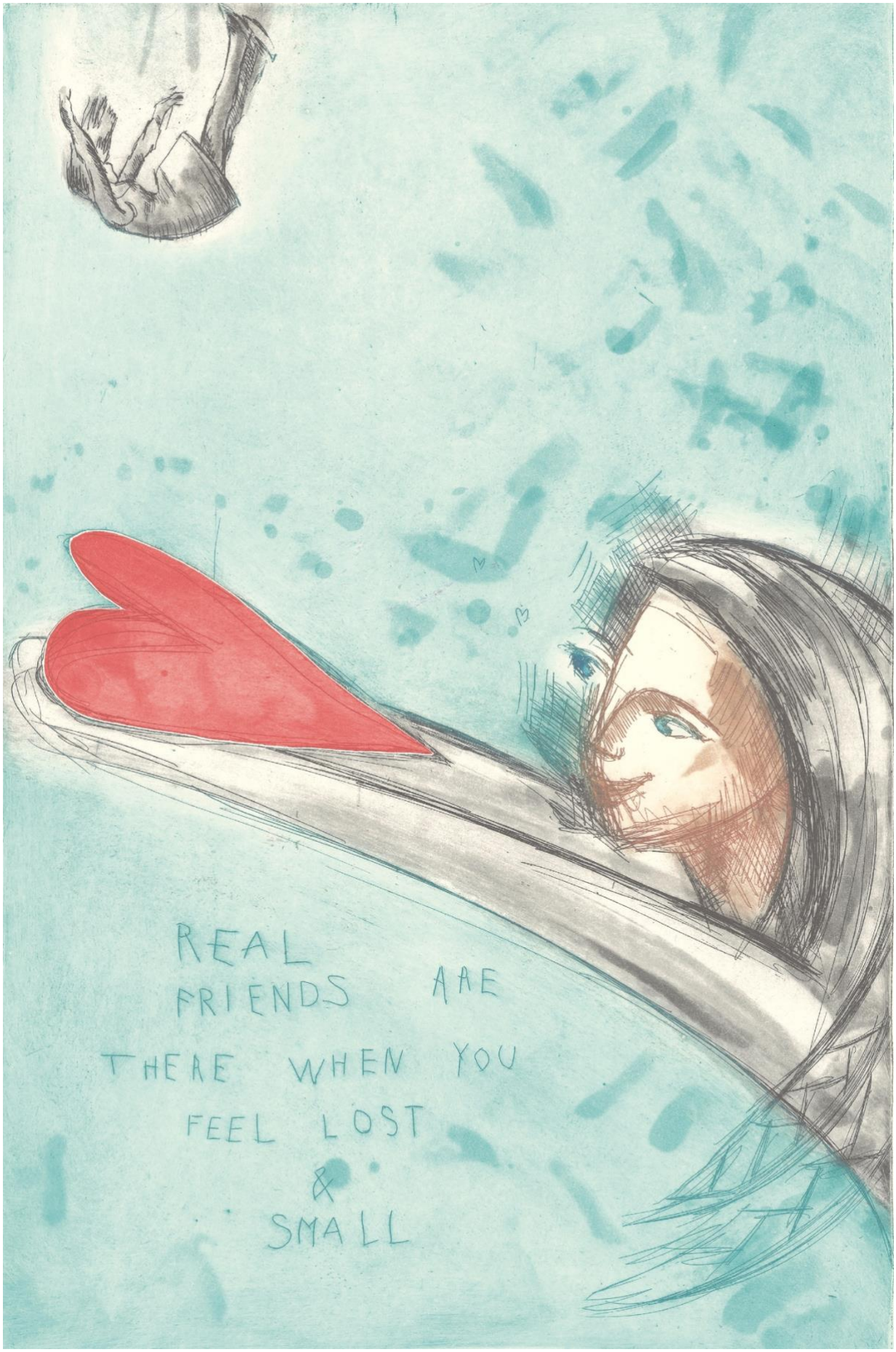
valgte å dele sine tanker med meg, framfor å dømme meg. Hun kjente meg så dypt at hun ikke lot ryktet splitte vårt nære vennskap. Som den fantastiske venninnen hun er, kom hun til den erkjennelsen at dersom ryktet faktisk hadde vært sant, ville hun likevel ikke la dette få ødelegge det sterke båndet og tilknytningen vi hadde. Vennskapet mellom oss ble faktisk enda nærere i denne perioden. Hun oppmuntret meg til å ta tilbake og renvaske meg. Min økte bevissthet gjorde slik at jeg ikke behøvde å forsvare meg, eller ta igjen. Jeg viste inni meg hva som var sant, hvem jeg var og hva jeg hadde gjort og ikke gjort. Hvis jeg møtte ryktene med samme mynt og dømte tilbake, ville jeg legge meg på samme mentale bevissthetsnivå som personen som satte ut ryktet. Jeg ønsket å heve meg over, og ikke la andres fordømmelse få definere meg eller begrense meg. Jeg ønsket å møte personen som dømte meg med kjærlighet og vennlighet. Som terapeut har jeg etter hvert jobbet med mange lag i meg selv, som har ført til at jeg ikke tar ting personlig.

24. Like fullt var fordømmelsen fra egne barn den desidert vondeste. Mine kjære barn var såret, skuffet og bar på mye sorg og skyld etter deres brors selvmord. To av mine barn skyldte en periode på meg, og selv om det gjorde meg bunnløs fortvilet, minnet jeg meg selv på at jeg var takknemlig for at de fikk ut sin frustrasjon på meg. Alternativt kunne de ha tatt vreden innover seg selv, og det ville vært langt mer katastrofalt. Jeg valgte da en holdning av takknemlighet for at to av mine barn skylte på meg. Det var smertefullt, og jeg måtte virkelig jobbe med meg selv i denne perioden. Jeg forgudet mine barn, samtidig som de såret meg dypt med deres anklagelser. Å ikke ta dette personlig ble utfordrende. Morsrollen tok jeg personlig, og gikk dermed inn i skam- og skyldfølelsen med å ikke være en god nok mamma. Jeg fikk virkelig kjenne på de smertene som skam kan gi oss. Dette var også en nøkkel for meg til å komme ut av skamfølelsen. Jeg valgte å gå gjennom den, kjenne på den og etter hvert omfavne den. Jeg valgte å akseptere det som var, og ikke rømme fra det. Jeg sto i de utfordrende diskusjonene med barna og følte meg som en målskive. Selv om det var beintøft, er jeg i dag stolt over at jeg klarte å stå så pass stødig i denne utfordrende tiden. Jeg er evig takknemlig for den gode støtten jeg fikk fra Sten Magne, som til tross for at vi hadde flyttet fra hverandre, som regel stod sammen med meg og holdt meg oppe. Sammen klarte vi å bearbeide de tap som vi alle kjente på. I dag er hele familien heldigvis blitt enda bedre på emosjonell kommunikasjon.

25. Ser vi tilbake på menneskets historie ser vi at fordømmelse har vært fremtredende i mange årtusener. Det som fordømmelsene ofte har vært knyttet opp mot, har vært den rådende religion og tro som er innenfor gitte samfunn. Om vi ikke følger lovene, reglene og troene som gjelder i samfunnet, blir vi dømt. Vi dømmer hverandres trosoppfatninger og meninger. Dersom jeg mener at mine religionstanker og sannheter er de rette og mye bedre enn alle andre religioner, vil jeg dømme andre for deres gale trosoppfatning. Selv ateister har en tro. Selv om denne troen ikke er religiøs eller er knyttet til noe som er større enn oss, har alle en sannhetsramme de navigerer etter. Den dagen vi stopper å dømme hverandre har vi virkelig kommet et godt stykke på vei i menneskelig utvikling. Når vi virkelig går i dybden av fordømmelse, forstår vi at alt vi dømmer hos andre, egentlig handler om dømmende lag i oss selv. Hvis vi ikke klarer å se at våre fordommer handler om oss selv, er vi fortsatt i en fornektelse og et forsvar der vi ikke vil se vårt eget mørke. En av de største gavene vi kan gi oss selv omhandler tilgivelse. I ressurs 12 finner du *Radikal tilgivelse.*

26. "*The dark side is in our nature. Surrender to it*."
Star Wars; Episode IX - The Ride of Skywalker.

27. Hvis vi skal få bukt med fordømmelse, må vi virkelig dykke inn i vår egen psyke, våre egne lag og programmeringer. Det kan være krevende å tilgi oss selv for de feiltrinn og tabber vi har gjort, og fordømmelsen kan også være skjult for oss selv. Å jobbe med fordømmelse krever at vi observerer oss selv, våre tanker, våre følelser og opplevelser og ser det psykologiske spillet som foregår i oss. Vi har en programmering og en energi i oss som stort sett går på autopilot. Dette er vårt underbevisste sinn og den harddisken som er blitt automatisert. I denne harddisken ligger også fordømmelsesstemmen, både den vi er bevisst på og den ubevisste. Når vi får det underbevisste sinnet til overflaten og kan se på oss selv med medfølelse, empati og aksept kan vi omprogrammere fordømmelsesstemmen og moralkodene som er lite støttende.



Real friends are there when you feel lost & small

Billedkunstner Bjørg Thorallsdottir.

28. Det hyppigste skammønsteret jeg møter hos mine klienter har vært relatert til seksualitet. Selv om vi bor i ytringsfrie Norge har flere opplevd krenkelser og seksuelle traumer som direkte knyttes til seksualitet. Trekker man det til globalt nivå så lever majoriteten av verdensbefolkningen med store skammønster knyttet til seksualitet og skaperkraft. La det ikke være tvil; Det eksisterer fortsatt fordømmende mønster om seksualitet i de fleste samfunn i det 21 århundre. I enkelte kulturer og religioner må kvinner dekke seg til for å ikke friste menn. Dette er et synlig bevis knyttet til kulturskam. Det samme gjelder kjøp og salg av seksuelle tjenester og pornografi. Det er viktig å være klar over at seksualitet er mer enn praktisk sex. I menneskets seksualitet ligger vår sentrale og kraftfulle skaperkraft. Vi skaper barn, ideer, arbeidsplasser, løsninger, bøker, maleri, sanger, programvare, matvarer og mye, mye mer. Mennesker er kreative og skapende av natur. Fordømmelsene vi har i verden påvirker direkte skaperkraften. Det har eksistert en kollektiv fordømmelse av feminine verdier som ofte, naturlig nok blir knyttet til kvinnene. Menn som ærer sine feminine verdier, opplever også mye fordømmelse. Alle blokkeringer og sår som er knyttet til seksualitet koster verdenssamfunnet enorme summer. Vi lærer til og med barna våre å skamme seg hvis de leker, er kreativ eller har fantasivenner som vi tenker er upassende. Med dette lærer vi barna at deres naturlige skaperkraft og fantasi må holdes tilbake. Dette er et enormt stort tema som fortjener en egen bok fordi skyld og skam er de største emosjonelle faktorene til sykdommer og ødelagt helse. Maskuline og feminine verdier utdypes i kapittel 31:16-17.

29. Flere artister og sangere har satt fokus på fordømmelsen som møter mennesker i samfunnet. Astrid Smeplass, kjent under artistnavnet Astrid S, har skrevet sangteksten *Marilyn Monroe* som omhandler essensen av få være seg selv uten andres fordommer. Jeg opplever at mange unge uttrykker viktigheten av sin sanne verdi. Smeplass har uttalt at hun med sin tekst ønsker at alle skal føle at de kan være den de vil være, uten frykten for å bli dømt:

Marilyn Monroe

Hvis jeg synger noe du ikke liker
Er jeg problemet?
For jeg tror jeg har holdt tilbake
Det er ikke det jeg vil

Hvis jeg viser litt mer hud
Vet jeg allerede hva du kommer til å tenke
Ikke fortell meg hva jeg skal gjøre, hva jeg ikke gjør
Jeg vil bestemme hva jeg vil, hva jeg ikke vil
Er det som Marilyn Monroe
Hvis jeg vil gjøre det på egen hånd?
Ikke fortell meg hva jeg skal gjøre, hva jeg ikke gjør
Jeg skal gjøre det slik jeg vil

Hvis jeg sov med hundre gutter
Vil du tror at det er en forbrytelse
Jo mindre klær jeg bruker, jo mer kritiserer du
Jeg er bare en ting, ikke sant?

Leppene mine er litt mer røde
Men det tar ikke bort det som er sagt
Ikke fortell meg hva jeg skal gjøre, hva jeg ikke gjør
Jeg vil bestemme hva jeg vil, hva jeg ikke vil

Er det som Marilyn Monroe
Hvis jeg vil gjøre det på egen hånd?
Ikke fortell meg hva jeg skal gjøre, hva jeg ikke gjør
Jeg skal gjøre det slik jeg vil

Jeg har noen ting å si, det er lett å forklare
Jeg trenger ikke tillatelse til å være den jeg vil være
Jeg har noen ting å si, det er lett å forklare
Mmm, du gjør deg, du gjør ikke meg

Nøkkelbetraktninger fra Kapittel 25:

- ***Skam gir oss en indre mangeltilstand der vi føler oss uverdige kjærlighet, tilhørighet og mening. Skam er fordømmelse av oss selv, og derigjennom andre.***

- ***Vår personlige opplevelse av skam fører til at DNAet trekker seg sammen.***

- ***Vi kan bærer på skam i kroppens celler, nedarvet fra familiemedlemmer som er blitt ydmyket i fortiden eller skammønster som ligger i landet vårt.***

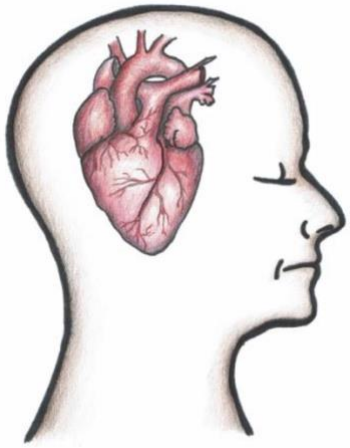
- ***Skam mot eget selv overskygger den delen av oss som tror at vi kan forandre oss og gjøre det bedre.***

- ***Når vi fordømmer kaster vi ut det vi ikke ønsker å føle i oss selv, og vi dømmer som en strategi for å unngå å føle smerte.***

- ***Når vi har behov for å ha rett, og tror vi sitter på den eneste rette sannheten, viser dette at vi har flere dømmende sannheter i oss.***

- ***Å jobbe med fordømmelse krever at vi observerer oss selv, våre tanker, våre følelser og opplevelser og ser det psykologiske spillet som foregår i oss.***

- ***I menneskets seksualitet ligger vår sentrale og kraftfulle skaperkraft. Alle blokkeringer og sår som er knyttet til seksualitet koster verdenssamfunnet enorme summer.***



Kapittel 26 - Sårbarhet i vår knapphetskultur

1. Når vi virkelig er kraftfulle mennesker, kan vi være i hvilken som helst situasjon. Vi lever da med en indre fred som ikke kan forstyrres av ytre omstendigheter.[68] Forfatter og sinnearkitekt Peter Crone mener at de fleste har det på motsatt måte, og prøver å manipulere livet sitt på ulike måter. Han sier at våre utilstrekkelighetsfølelser er kjernetriggeren for mennesker flest. Dessverre er dette den dominerende følelsen som eksisterer og gir ubalanse på jorden nå. Han viser til at vi lever i en «ikke god nok» kultur og en mangelkultur.

2. Innenfor helsevesenet har jeg møtt ansatte med mye skam i seg, og dette har fått uheldige konsekvenser. Særlig dersom det er ledelsen på arbeidsplassen som har omfattende skammønster. Da er det en tendens til at disse skammønstrene forplanter seg i hele arbeidskulturen, fra toppen og ned. Det er verdien mennesker setter på seg selv som avgjør om skammønstrene forplanter seg eller ikke. Lederrollen er viktig, og hvis lederkulturen preges av skyld og skam, der bebreidelser, sladder, favorisering, utskjelling, trakassering, kritikk og baksnakking er utbredt er dette uheldig, spesielt innenfor helsesektoren. Jeg valgte å si opp min stilling på en arbeidsplass på grunn av en lederkultur som ødela arbeidsplassen jeg i utgangspunktet likte. Det var ikke bare jeg som erfarte den dårlige stemningen, for vi var åtte arbeidstakere som sluttet i løpet av seks måneder. Flere av oss hadde fått kraftig irettesettelse og kritikk fordi lederen mente vi ikke strakk til. Sladdermentaliteten var utbredt. Det var baksnakking, utskjelling, favorisering og bebreidelser, og energien på arbeidsplassen ble preget av dette. Det var en jantelov-kultur hvor skam og skyld preget miljøet. Det mest uheldige var at det til syvende og sist gikk ut over klientene, en sårbar gruppe mennesker i kriser.

3. Brené refererer til en knapphetskultur der skam er fremtredende på arbeidsplasser, i sosiale systemer, familier og lokalsamfunn. Hun refererer til tre komponenter som er aktive der knapphetskulturer er framtredende;

> **1) Skam**: Blir frykt for latterliggjøring og uthenging brukt som et middel til å lede og eller holde kontroll med folk? Er egenverd knyttet til prestasjoner, produktivitet eller medgjørlighet? Er bebreidelsen og bruk av syndebukker vanlig? Hva med utskjelling, undertrykkelse og favorisering?
>
> **2) Sammenligning**: Sunn konkurranse kan være gunstig, men foregår det en konstant åpenlyst eller skult sammenligning og rangering er kreativiteten undertrykt.
>
> **3) Manglende deltagelse**: Er folk redde for å ta sjanser eller prøve ut nye ideer? Er det lettere å holde munn enn å dele historier, tanker og erfaringer? Kjemper alle for å bli sett og hørt?

4. En lederstruktur som er gjennomsyret av skam og skyld vil forplante seg til de ansatte og drepe engasjement, nytenking, kreativitet, produktivitet og tillit. Akkurat dette skjedde med meg. Etter år med ukultur gav jeg opp kampen i forhold til ledelsen og sa opp min stilling. Faktorene Brown refererer til er gunstige å merke seg også innenfor familiesystemer. I psykisk helsevern og i arbeidet med sensitiv ungdom erfarte jeg at flere av ungdommene hadde opplevd latterliggjøring, sammenligning eller manglede deltagelse i sine nære relasjoner. Men det er klart; et ugunstig arbeidsforhold kan vi si opp. Det er ikke like enkelt når vi opplever dette i vår egen familie.

5. Jeg har jobbet på tre arbeidsplasser der knapphetskulturen har vært så omfattende at jeg valgte å si opp arbeidsforholdet. I og med at jeg kjenner en rekke personer som har avsluttet arbeidsforhold av

[68] Hay House Heal Summit 25-31 July 2018.

tilvarende grunner, så lurer jeg på om skamfundamentert lederskap er symptomatisk? Det kan virke som om det er en stor epidemi av knapphetskultur i samfunnet. Flere avdelinger på sykehusene i Norge opplever krenkende kultur blant de ansatte. Gjentatte medieoppslag viser konflikter i arbeidsrelasjonene i tunge institusjoner som Barnevernet, NAV, konfliktråd, offentlige og private helsetjenester, sykehjem, til og med politi og psykologer-fellesskap. Jeg hadde en psykolog i terapi hos meg. Hun var utestengt fra sitt psykolog-fellesskap fordi hun som praktiserende psykolog ikke burde ha kriser i eget liv. Da hun opplevde krise og utfordringer havnet hun i psykisk helsevern. Dette resulterte i at hun ble utestengt av sitt eget kollegium. Hennes arbeidskollegaer, som logisk nok burde ha en forståelse for at alle kan oppleve kriser, møtte henne med arroganse og avstand. I mitt yrke som terapeut har jeg flere ganger fått høre at majoriteten av de som ønsker å jobbe som psykologer og terapeuter, har underliggende traumer og sår i seg selv som de ønsker å bli møtt på. Det overordnede ønsket om å hjelpe andre, kan komme fra et underliggende behov for å forstå seg selv og derav andre. Det populære magasinet *Psychology Today* viser til at våre profesjoner kan være et tilfluktssted for egne sårede følelser og opplevelser fra barndommen[69]. Nevrolog og grunnlegger av psykoseanalysen Sigmund Freud, hevdet at tap i egen barndom ofte var den underliggende årsaken til voksnes ønske om å hjelpe andre.

6. Jeg er en av de som hadde underliggende tap fra barndommen. For meg var dette en av de ubevisste årsakene til at jeg valgte terapeutyrket. Jeg har stort sett alltid vært sosial og likt å glede og hjelpe andre mennesker. Mitt bevisste ønske var å hjelpe andre som var såret og som hadde opplevd tøffe utfordringer. Først under utdannelsen skjønte jeg at det underliggende handlet om det såre barnet i meg selv som ønsket å bli healet. Jeg ønsket ikke at andre skulle oppleve den sårheten og de tapene jeg selv hadde erfart. Dette er jo et godt utgangspunkt hvis vi i utdanningsforløpet får healet egne tap og sorger. Gjennom mange av våre klienter, har både jeg og flere av mine kollegaer erfart at klientene har fått manglende hjelp fra profesjonelle som ikke har healet egne barndomssår. Å utdanne seg til psykolog, terapeut eller lege uten å ha dypdykket i egen psyke, kan rett og slett skade traumatiserte mennesker ytterligere, og føre til selvmord. Andelen mentale sykdommer har økt i befolkningen, og det til tross for at Norge har et velutviklet og gratis offentlig hjelpeapparat med mange psykiatere og psykologer.

7. Når jeg refererer til krenkekultur og ukultur er det mange som lurer på hvem de utøvende aktørene er. Vi vil gjerne vite hvem de er, slik at vi kan peke finger og skylde på. Det vi da gjør, er å opprettholde disse mønstrene og strukturene. Det viktigste poenget er at alle kan gå i seg selv, og se om vi på noen måter krenker andre og hva vi møter andre mennesker med. Kanskje vil du som leser tenke at jeg nå gjør presist det jeg anklager andre for. Du kan tenke at jeg krenker med å henge ut visse grupper og nærmest sette dem i gapestokk. Det er ikke min intensjon, og som boken illustrerer så langt utleverer og uthenger jeg meg selv mest av alt. Min intensjon er å synliggjøre de strukturer og omgivelser som påvirker både barn og voksne, og spesielt sensitive mennesker. Ja, det kan smerte å innse at vi bidrar til krenking og fordømmelse, men det er aldri for sent å gjøre endringer. De endringer vi gjør i oss selv vil påvirke både oss og andre på positive måter.

8. Vi var mange som fikk kjenne på ubehagelige situasjoner på en arbeidsplass der det utviklet seg en knapphetskultur. På arbeidsplassen min ble det ny ledelse, og med ny ledelse vokste det opp en større ukultur, slik Brown refererer til. Jeg vil gjengi en hendelse fra arbeidsplassen som tydelig viser hvordan skam og skyld brer seg. Når vi jobber med sårbare grupper er det mange hensyn å ta, og en tydelig og trygg ledelse er avgjørende. Når ledelsen ikke er trygg i seg selv og ikke har sett på egne triggere, påvirker dette måten de møter de ansatte. En av klientene ønsket å klage på de forholdene som var ved institusjonen jeg arbeidet på. Dette er en rettighet alle klientene har. Klienten var ikke god i det norske språk og ba om hjelp til å skrive klage, noe jeg bidro med. Klagen omfattet en rekke momenter ved institusjonen som opplevdes uheldige for klienten. Dette ble en utløsende trigger til ukulturen som rådet på arbeidsplassen. Konsekvensen ble ettersyn fra høyere instans. Fordi jeg hjalp klienten med å skrive klagen, ble skylden rettet mot meg. Uten forvarsel ble jeg beordret til et møte med ledelsen der

[69] https://www.psychologytoday.com/us/articles/199707/why-shrinks-have-problems

de i nesten to timer skjelte meg ut etter alle kunstens regler. De var irriterte på meg og de følte at jeg hadde dolket arbeidsplassen i ryggen. De mente jeg var mer lojal overfor klientene enn for institusjonen og systemet jeg jobbet for. (En forskjell jeg personlig mener ikke bør være på en arbeidsplass med sårbare klienter). Mye kritikk og frustrasjon ble lesset på meg i møtet. Jeg var klar over at dette hadde med lederne å gjøre, samtidig som deres trakassering helt klart påvirket meg.

9. Alle møter skal loggføres. Jeg ba om utskrift fra møtet, men dette referatet lot vente på seg. Etter gjentatte etterspørsler fikk jeg referatet 19 uker etterpå, der mine antagelser ble bekreftet. Referatet var knadd og fordreid til det ugjenkjennelige. For å dekke over krenkelsene, feilgrepene og overtrampene fra lederne på møtet, ble det laget falske dokumenter. Oppsummert; lederen skrev et referat der alle mine mangler ble listet opp. Deretter forfalsket lederen dokumentet slik at møtet ble fremstilt som noe helt annet enn det faktisk var. Ingenting om de verbale utskjellingene ble nevnt, ei heller mine kommentarer under møtet. Jeg visste at lederne med sin atferd og holdning speilet krenkelser som lå i dem selv. Selv om jeg er god på å skille mellom person og sak, bidro dette møtet til at jeg kort tid etter sa opp min arbeidskontrakt. Den siste dråpen som gjorde slik at jeg skrev min oppsigelse øyeblikkelig, var informasjon som fortalte at min leder hadde baksnakket meg til ny arbeidsgiver. Jeg hadde søkt jobb på en ny arbeidsplass. Der fikk jeg vite at lederen på min innehavende arbeidsplass hadde uthengt meg som illojal arbeidstaker. Fra ledelsen ble jeg oppfattet som illojal i forhold til etaten, fordi jeg møtte brukerne på deres premisser fremfor å følge den pålagte modellen. Denne modellen hadde en svært begrenset funksjon. Nå ble den brukt som middel for å ha noe å skylde på og for å rette feilen mot meg som person. I en skamkultur har vi lett for å lete etter syndebukker som vi kan overføre utilstrekkelighetsfølelsene våre på. Grunnen til at jeg gjentatte ganger etterspurte referatet fra møtet, handlet om min intensjon om å anmelde arbeidsplassen til Statsforvalteren og Sivilombudet[70]. Etter at jeg hadde jobbet ut oppsigelsestiden på arbeidsplassen, var jeg bestemt på å løfte frem skamkulturen og de krenkende forholdene som rådet. Aleksander tok sitt liv en måned etter oppsigelsen, og sorgprosessen jeg da gikk inn i gjorde slik at jeg måtte velge bort anmeldelsen av arbeidsplassen. Jeg sendte kun skriftlig tilbakemelding til lederne der jeg synliggjorde skamkulturen og atferden de hadde vist gjentatte ganger.

10. **«***Verden er et farlig sted å bo, ikke på grunn av de onde menneskene, men på grunn av menneskene som ikke gjør noe med den.»*
Albert Einstein.

11. Barneverntjenesten i Norge har som system fått enormt mye kritikk de siste årene på grunn av krenkende maktutøvelse. Denne offentlige tjenesten har som intensjon og overordnede mål å hjelpe barn og familier som trenger hjelp. Da jeg utdannet meg til sosionom ble barnevernstjenesten idyllisert, og jeg satt med inntrykket av en institusjon som utelukkende kjempet og arbeidet for barnas beste. Men idyllen har slått dype sprekker. Gjennom en rekke medieoppslag er vi blitt presentert et bilde av barnevernsansatte som utøver krenkende maktutøvelse. Jeg har selv erfart ansatte i barnevernet som rett og slett ikke kan forvalte den maktposisjonen de har i kraft av sin stilling. Jeg vil vise til et eksempel.

12. Et ungt menneske, «*Vilde*», havnet i barnevernstjenesten. Hun hadde utagerende atferd og trakk mot ungdom med lik atferd. Jeg traff henne gjennom felles bekjente, ikke gjennom egen arbeidsplass. Vilde fortalte meg om sin situasjon der hun opplevde å bli krenket av barnevernstjenesten. Fordi uttalelsene hennes var ganske alvorlige, var min umiddelbare respons at hun overdrev. Vilde var i opposisjon mot mye, og i møte med emosjonell ungdom er det lett å tenke at det er ungdommene som provoserer, eller overdriver. Vilde ønsket bistand fra meg til å ta en telefonsamtale til saksbehandleren i barnevernet. Selv om jeg trodde hun smurte tykt på historien sin, så valgte jeg likevel og å ta den telefonsamtalen. Dette ble en telefonsamtale som rystet meg voldsomt. Det Vilde hadde sagt til meg

[70] Statsforvalteren er statens representant i fylket og har ansvar for å følge opp vedtak, mål og retningslinjer fra Stortinget og regjeringen. Statsforvalteren er øverste leder for en forvaltningsenhet som betegnes statsforvalterembetet. Sivilombudet er Stortingets ombudsmann for den sivile forvaltningen. Sivilombudet har til oppgave å sikre at offentlige myndigheter ikke gjør urett mot den enkelte borger.

stemte, og det var slettes ingen overdrivelse. Måten barnevernskuratoren pratet til meg på, dømte meg som hjalp Vilde, dømte Vilde, kjeftet og utagerte verbalt i telefonen var ekstremt krenkende. Denne samtalen er blant de verste jeg har hatt, og jeg ville nesten ikke tro at et slikt aggressivt menneske kunne inneha en slik hjelperposisjon. Her kan nevnes at jeg kjenner flere i barnevernstjenesten, og de fleste er flotte og hjertegode mennesker. Når vi jobber i denne tjenesten er hovedgrunnen som regel at vi ønsker å hjelpe sårbare mennesker. I dette systemet viser det seg at krenkelser som den enkelte har i seg også blir projisert ut på klientene og andre, selv om intensjon i bunnen er god og edel.

13. Alle barna mine har opplevd skamkultur i skolehverdagene sine. Skammen elevene kaster ut på hverandre speiler deres egen reduserte selvtillit og lav grad av selvverdi. Det jeg anser som viktig er at lærere er kjent med mekanismene i skam. Og aller viktigst, at de er kjent med egen psyke, triggere og reaksjoner i forhold til skam. Vi trenger å være bevisste på skamstrukturene og mekanismene i samfunnet. Alle kan se innover og bli bevisste egne reaksjoner når omgivelsene trigger oss på ulike måter. Når vi ikke er oppmerksomme på egne reaksjoner, fortsetter vi å leve i reaksjon og alt som speiler oss blir styrt ut fra vårt underbevisste sinn og vår tidlige programmering. Jeg er klar over at det er mange faglige krav til lærere, og nå kommer jeg trekkende med nok en oppgave. Men skam kan settes i sammenheng med læring. Om våre barn opplever skam og krenkelse på skolen, vil de i mindre grad lære fagstoffet. Opplever vi krenkelser og skam vil kroppen vår gå inn i forsvar og overlevelsesmodus. I denne tilstanden er det minimal eller ingen vekst. Derfor vil lærere som er oppmerksom på skammønstre, kunne yte elevene enda bedre læring.

14. Bruce Lipton sier at kroppen vår har to ulike retninger å være i[71]. Det ene er vekst og det andre er forsvar. Når kroppen har stimuli og kan være i vekst, handler det om å bevege seg ved å ta inn, for eksempel kjærlighet. Vi vil da gå mot kjærlighet, være åpne og ta inn. Dette er vår perfekte læringssone. Hvis vi er i forsvar og føler oss truet beveger vi oss ikke mot denne situasjonen eller stimuliet. Vi vil da bevege oss fra dette stimuliet. Vi lukker oss da ned og tar ikke inn læring. Vi blir i et forsvar og i overlevelsesmodus.

15. Davis R. Hawkins er en internasjonalt kjent psykiater, forsker og pionér innen forskning på bevissthet. Han har skrevet flere bøker. I boken *Power vs Force* kvantifiserer han menneskelige følelser ved å gi oss et skjematisk kart over vibrasjon og bevissthetstilstand. I ressurs 26 finner du Hawkins vibrasjonskart. For hver progressive økning i bevissthetsnivået, øker frekvensen eller vibrasjonen av energi. Boken inneholder funn fra kvantevitenskap og ikke-lineær dynamikk. Den bekrefter de klassiske stadiene av åndelig evolusjon, som også finnes i verdens hellige litteratur om en høyere bevissthets gunstige og helbredende effekt på verden.

16. Når man diskuterer eller leser om skam, tar man trolig ikke innover seg alvorlighetsgraden. Skam kan være dødelig. Av og til blir opplevelsen av skam så intens at mennesket ikke ser noen utvei, og velger å avslutte livet. Enten gjennom å ta livet sitt selv eller passivt gjennom å unnlate tiltak som forlenger livet. Vi har alle en formening om skambelagte situasjoner; smerten ved å miste aktivt ansikt, bli misfornøyd eller føle oss som en «nobody». Hawkins skriver at tidlige livsopplevelser, eksempelvis seksuelt misbruk, kan føre til skam, som igjen kan forvrenge personligheten for livet. Den skambaserte personligheten er sjenert, tilbaketrukket og innadvendt. Skamproblemer bør løses med behandling og terapi.

17. Egen erfaring med mennesker som har opplevd seksuelt misbruk og voldtekter, er at deres personlighet *ikke* nødvendigvis er tilbaketrukket, sjenert eller innadvendt. Tvert om. Jeg har jobbet med mange kraftfulle mennesker i høye posisjoner som er utadvendte, synlige og engasjerte, og som har disse erfaringene. Strategier for å dekke over skam kan være å prestere, vise at man er gode nok, og derigjennom slippe å kjenne på utilstrekkelighet og mangel. Denne strategien kan fungere i flere tiår, før helsen og fysisk sykdom blir så overskyggende at endring må skje i deres liv.

[71] Hay House Heal Summit 25-31 July 2018.

18. Videre skriver Hawkins at skam kan brukes som et verktøy for grusomhet, der ofrene selv kan bli grusomme. Dette ser man når enkelte skammede barn er grusomme mot dyr og grusomme mot hverandre. De har vært utsatt for en anklagende natur, så vel som paranoia; Noen blir psykotiske eller begår bisarre forbrytelser. Noen skambaserte personer kompenserer med perfeksjonisme og stivhet, og blir intolerante. Fordi skam påvirker hele nivået av ens personlighet, gir skam en sårbarhet mot andre negative følelser, og produserer derfor ofte falsk stolthet, sinne og skyld.

19. Vi som har studert mekanismene rundt skamfølelsen, ser at de opplevelsene som setter seg i kroppen i tidlig barndom ofte får mange uheldige konsekvenser senere i livet. Skam påført senere i livet kan også påvirke oss uheldig. På et kurs jeg deltok var det en dame som var stille og tilbaketrukket hele første kursdag, mens vi øvrige delte og bød på oss selv. Allerede etter første dag forsvant damen fra kurset, og ingen av oss hørte noe mer fra henne igjen. Før hun forlot oss rakk hun å fortelle meg noe i fortrolighet. Hun fortalte at hun hadde gjort noe som var så grusomt at hun ikke fortjente å leve. Hva dette var utdypet hun ikke nærmere, og jeg har valgt å ikke spekulere i det. Min erfaring er at om vi bærer på dype skammønster fra barndommen, kan forholdsvis små bagateller og situasjoner senere i livet bli blåst opp til langt større dimensjoner i sinnet. Det blir en stor skamboble ingen må få vite noe om. Hemmelighold, stillhet og redsel for å bli dømt er komponenter av skam. Dette erfarte jeg selv da jeg delte min store skam med en gestaltterapeut. Da jeg til slutt klarte å formulere hva jeg skammet meg så voldsomt over, var reaksjonen fra gestaltterapeuten høy latter og risting på hodet. Terapeuten spurte om jeg virkelig mente at dette var alt, og at det ikke var noe mer? Den lille triggeren jeg hadde som aktiverte skammønstrene var ikke proporsjonale med min kroppslig reaksjon og smerte. Alle skammønstrene som lå i min tidlige programmering, ble aktivert. Vibrasjonen fra skamfølelsen aktiverer alle opplevde programmeringer innenfor denne kategorien av følelser, som hos meg var velutviklet så det holdt. Det jeg ønsker å få fram, er at våre subjektive følelser av skam kan ha blitt forsterket av oss selv, dersom vi har gitt næring til følelsen over lang tid. Den berømte fjæra blir til fem høns, og som hos meg. Da noen hjalp meg med å pirke borti skamfølelsen, sprakk ballongen, som inneholdt langt mindre enn det jeg i utgangspunktet trodde.

20. Ofte reagerer vi som et barn når vi blir trigget, fordi triggeren ligger i programmeringen fra barndommen. Flere jeg har snakket med har uttrykt fortvilelse over deres gamle foreldre som har barnslige reaksjoner på enkelte dagligdagse situasjoner. For eksempel kan enkelte eldre gå fullstendig på tverke når de blir fortalt at de skal ta medisinen sin riktig. De blir som et barn som hyler, roper og viser trass, som en treåring som ikke får viljen sin. Reaksjonene de får på enkelte situasjoner, er ikke proporsjonale med det de møter. Det er tilsynelatende små situasjoner og bagateller som gir en enorm reaksjon. Om skammen har bygget seg opp i oss over år, vil vårt underbevisste sinn aktiveres og slå på vår skam-trigger-krets med de følelsene som er bygd opp rundt denne.

21. Jeg har møtt mange hjelpere som aktiveres av skam. I samarbeid med barneverntjenesten og som ansatt hos ulike barnevernsinstitusjoner, har jeg observert at enkelte hjelpere har blinde flekker knyttet til skam. Jeg har i perioder bidratt til mer terapiarbeid av kollegaer enn klientene. Dette var ikke den oppgaven jeg var satt til, men som gestaltterapeut har vi kraftfulle verktøy for å hjelpe til med å gi slipp på skam, skyld og uheldige mønster. Mange tidligere kollegaer har vært barnevernspedagoger, sosionomer, miljøterapeuter og vernepleiere. Alle er fantastiske mennesker som har fått den opplæringen som kreves for å jobbe med barn, unge og atferdsproblematikk. Dessverre er disse utdannelsene svært mangelfulle fordi de ikke tar tak i studentenes underliggende mønster og projeksjoner. De fleste utdannelsene baserer seg på mentale sannheter som i mindre grad tar tak i underliggende emosjonelle sår, som skam, skyld og utilstrekkelighet. Dette mener jeg er direkte uheldig. Jeg har selv bevitnet flere uheldige situasjoner nettopp på grunn av projeksjoner fra hjelpernes side.

22. Jeg er svært takknemlig for lærdommen gjennom gestaltterapiutdanningen, som jeg mener gir mange gode verktøy for oss som er hjelpere. Gestaltterapi er en fireårig høyskoleutdanning der studentene de to første årene må jobbe innover i seg selv med skam, skyld og de mørklagte delene av

personligheten. Gestaltterapi er en utdanning som inkluderer hele mennesket, kroppen og psyken, og vet at projeksjoner er en del av menneskers eksistens. Å jobbe med projeksjoner som en del av egen psyke, er derfor grunnleggende før vi skal hjelpe andre mennesker. Som en del av gestaltterapiutdanningen må studentene delta på flere individuelle terapitimer, samt delta i gruppeterapi. Gjennom dette får studentene mulighet til å gi slipp på egne uheldige mønster. Samtidig får de også erfaring av å sitte på den andre siden av bordet, med å være klienten som oppsøker en terapeut. Gestaltterapiutdanningen er både teoretisk og har en praktisk tilnærming. Det brukes rollespill som kan gi innsikt i hvordan mønster forplanter seg relasjonelt, og hvordan helheten og konteksten er større enn delene den består av. Den tar utgangspunkt i tilstedeværelsen, og at alt mennesker bærer i seg vil vise seg for oss i nuet.

23. Rollespill, stol-arbeid (som er projeksjonsarbeid), ulike eksperimenter og eksponeringer er også en del av gestaltterapiutdanningen. I en av øvelsen ble vi bedt om å ha bind for øynene når vi utførte terapi med hverandre. På den måten måtte vi bruke andre sanser enn synssansen, som oftest er den mest dominerende hos mennesker. Vi fortolker som regel våre omgivelser etter det vi ser. Øvelsen med bind for øynene ble et Eureka[72] for meg, fordi jeg da tilkoblet min klarfølte kropp og hjertesansen i større grad enn ellers. Jeg tok inn energien fra menneskene jeg jobbet med uten å bruke synet. Øvelsen viste meg også at bruk av synssansen noen ganger faktisk forkludrer og feiltolker de signalene og tilstanden som observeres. I det øyeblikket man setter bind for øynene forvitrer alle masker og roller mennesker ikler seg, og energien vi bærer i oss fremstår som sitt sannferdig og ekte selv. Den samme erfaringen fikk jeg en del år senere da jeg gjennomgikk sjelens mørke natt, og mistet synet i tre dager etter en dyp EFT Power time.

24. Personen som regnes som gestaltterapiens grunnlegger er psykiater, psykoanalytiker og psykoterapeut Fritz Perls[73]. Læresetninger fra denne tradisjonen sier blant annet;[74]

- *Kroppen vet alt. Vi vet veldig lite. Intuisjon er kroppens intelligens.*
- *Den mest kontrollerte personen er personen som kan gi opp kontrollen.*
- *Ikke tenk så mye … Føl.*
- *Det faktum at vi lever våre liv og bruker så lav prosentandel av våre potensialer, er fordi vi ikke er villige til å akseptere oss selv som vi er.*
- *Hvis du nekter å huske drømmene dine, er det du egentlig gjør, å fornekte din egen eksistens.*
- *Alle er ansvarlige for å føre sitt liv mot det de ønsker.*
- *Å bli kjent med våre følelser på nytt og lære å omfavne dem, er helbredende.*
- *Frykt for døden betyr frykt for livet.*
- *Vi må lære å tolerere sannheten, selv om den sårer vår stolthet.*
- *Å være til stede **nå** er å forene vår oppmerksomhet og vår bevissthet.*
- *Endring er en mulighet.*

[72] Eureka betyr «jeg fant det», hvor jeg ble i større grad ble bevisst min empatiske natur.
[73] https://en.wikipedia.org/wiki/Fritz_Perls
[74] https://utforsksinnet.no/35-sitater-fra-fritz-perls/

25. Noen av de eldre menneskene jeg har samarbeidet med, har sagt at det er for sent for dem å jobbe med uheldige mønster, skam og skyld. Dette er et typisk saboteringsmønster for å slippe unna, akkurat som å skylde på andre i stedet for å kjenne på sitt eget. Et av de tøffeste menneskene jeg har møtt var over 70 år og hadde mange barn, barnebarn og oldebarn da hun påbegynte sin indre prosess. Hun hadde virkelig hatt harde lærdommer i livet sitt, og disse hadde gått i generasjoner. At hun i godt voksen alder var modig nok til å se på skam og smertefulle erfaringer, har fått gode ringvirkninger i alle slektsleddene etter henne. George Dawson, sønn av en slave, lærte å lese og skrive i en alder av 98 år. På sin 100-års dag kunne han lese bursdagskortene sine, noe som var helt utrolig. Som 101-åring skrev han boken *Life is so good*. Han døde 103 år gammel[75]. Dette viser at også alder er en dårlig unnskyldning for å ikke jobbe med seg selv.

26. I min praksis som miljøterapeut måtte jeg til slutt innse at ikke alle vil ut av skammens klør. Noen vil være syke, noen vil lide. Dette kan provosere, men faktumet er at det å gjøre endringer for noen er så krevende og smertefullt at vi heller velger å dyrke og forbli i våre lidelser og sykdommer. For å gjøre endring kreves det ekstra innsats. Da fortsetter vi ofte med det vi allerede kan og vet, og vi går på autopilot. Endring krever at vi gir slipp på våre gamle programmeringer og det vi vet. Vi er ofte ikke gode til å gi slipp på historiene vi har skapt i sinnet. Vi er gode til å holde fast ved, og holde tilbake. Det vi holder fast ved er ofte redsler og fryktlag. Frykt, angst og smerte er som oftest et resultat av å leve med et falskt ego, og skapte illusjoner som oppleves virkelige. Mennesker har generelt vanskeligere for å holde på glede og kjærlighet enn på avvisning og illusjoner.

27. *«Det er ikke den sterkeste rasen som overlever, heller ikke den mest intelligente. Det er de som er mest tilpasningsdyktig til endring.»*
Charles Darwin.

Somethings come into our lives to teach us how to let go

Billedkunstner Bjørg Thorallsdottir.

[75] https://en.wikipedia.org/wiki/George_Dawson_(author)

28. Når vi er sårbare kan vi ofte oppleve å stå i skammen vår. Det å være sårbar har i samfunnet blitt sett på som et svakhetstegn. Jeg mener derimot at sårbarhet er den største styrken mennesker har. Min erfaring er at anerkjennelse av egen sårbarhet, gir en indre trygghet i å vite hvem vi er, hva vi står for og hva vi tror på. Vi tør å være oss selv på en autentisk måte, og tør å vise oss selv på godt og vondt.

29. Brené Brown definerer sårbarhet som usikkerhet, risiko og emosjonell blottstillelse. Hun skriver at det ikke finnes noe ligning som sier at det å løpe en risiko, overvinne usikkerhet og åpne seg for følelsesmessig blottstillelse er lik svakhet.

30. Aleksander mislikte sin sårbarhet, og opplevde det som en negativ egenskap. Vi er ofte redde for å vise sårbarheten, og for å tape ansikt og virke svak. Lærdommen fra samfunnet har vist oss at sårbarhet og sensitive er det samme som å ikke ha kontroll. De fleste mennesker bygger som regel opp mye beskyttelse og kontroll i livene. Jo mer vi har kontroll på, desto bedre forsvar bygger vi opp, slik at vi slipper å kjenne på sårbarheten. Vi vil gjerne vite, kontrollere og planlegge livene våre, og gjerne helt ned på detaljnivå. Når vi planlegger og kontrollerer kan vi bygge forsvar og strategier slik at vi kan holde en perfekt fasade i relasjonene våre. Vi setter opp en rustning og en beskyttelse mot å eksponere sårbarheten og nakenheten. Vi ruster oss til møter, presentasjoner, skole, sosiale arrangementer, konkurranser, familieselskap, fester med mer. Rustningene våre bærer ofte preg av et maskulint forsvar med tøffhet, skråsikkerhet, ironisk distanse, dekkende humor, verbal overlegenhet, kunnskapsoverlegenhet, bedreviter og egofokus.

31. Brown skriver at det ordet mennesker flest forbinder med sårbarhet, er ordet *naken*. Vår sårbarhet gjør at vi føler oss ganske nakne i enkelte situasjoner og hendelser. En følelse av å være naken når alle andre er fullt påkledd. Vi er redde for at sannheten vår ikke skal være nok, og at det vi har å tilby ikke er nok. Hva skjer hvis de andre finner ut hvordan jeg egentlig er?

32. Dette viser oss hvor kraftig skam-mekanismene sitter i oss. Vi er villig til å gjøre nesten hva som helst for å unngå å bli dømt. Mange mennesker sier at de faktisk vil dø fremfor å dumme seg ut eller gjøre et feiltrinn offentlig. Aleksander som opplevde sin sårbarhet som en svakhet, valgte faktisk å ta sitt liv fremfor å dele de tunge tankene og smertene han bar på. Risikoen med å bli dømt og bære på skam kan oppleves så belastende og tyngende at vi faktisk velger bort livet.

33. En av våre mange sårbarheter er at vi ikke klarer å forutse en naturlig eller menneskeskapt fare eller trussel. Ei heller motstå den eller gjenopprette vår emosjonelle tilstand etterpå. Sårbarhet har ofte vært forbundet med økonomisk fattigdom, men det kan også oppstå når folk er isolerte, usikre og forsvarsløse i møte med risiko, sykdom eller stress. Vi er vant til å tenke på fattigdom som en tilstand uten penger og ressurser. Den største fattigdommen mennesker opplever er psykologisk og emosjonell fattigdom med lav selvtillit og lav selvfølelse. Med disse grunnfølelsene i oss, vil vi fortsette å føle oss fattige på innsiden, uansett hvor mye rikdom det ytre livet gir oss.

34. Brené Brown hevder at sårbarhet er det tyngste og vanskeligste å miste når vi opplever traumer. Det verste med å oppleve rasisme, fattigdom, homofobi, klasseskiller, mobbing og ekskludering, er at vi ikke kan eller tør være sårbar. Å være sårbar og i tillegg være seg selv hundre prosent, blir da forbeholdt privilegerte grupper og de som lever med overflod. For å overkomme dette kan vi skape grupper og læringsarenaer der vi bygger opp en kultur av mot, der alle er villige til å bli ukomfortable og sårbare. Som eksempel kan det nevnes at læring i klasserom og i grupper er sårbart. Uten sårbarhet ingen læring. Når vi tar i bruk våre beskyttelsesmekanismer og vårt forsvar kan ingen læring komme inn. Da er vi i en beskyttelsesmodus. Vi må åpne opp og være sårbare for at læring skal komme inn, og da mener Brené at vi må utvikle klasserom der skam ikke skal få grobunn.

35. Caroline Myss ser sårbarhet som en del av vår indre styrke[76]. Hun sier sårbarhet er det vi føler når vi har gitt fra oss egen styrke til andre eller noe annet. Myss mener at vi skaper vår egen realitet, og at sårbarheten er knyttet opp til hvor ærlig vi lever fra vår hjertesans.

36. Jeg tror at dybdeforståelsen av skam, krenking og fordømmelse, og mekanismene bak disse, faktisk er essensielle faktorer for å forstå det fryktbaserte samfunnet vi lever i. Brown skriver at hun tror at ærlige samtaler om sårbarhet uten skam kan forandre verden. Dette er jeg enig i. I Helsebibelen velger jeg å synliggjøre det jeg mener er den største skammen kvinner opplever, nemlig skammen som følger morsrollen. Brown refererer til denne skammen som en fødselsrett for jenter og kvinner. Jeg tror ikke det finnes en eneste mor, og sikkert far, som ikke har følt på skam om hun eller han har opplevd å miste sitt barn i selvmord. Jeg velger å kle meg naken og være sårbar i den skammen jeg har opplevd, fordi jeg har tro på at det faktisk kan bidra til å forandre tankene, følelsene og holdningene vi har rundt stigmaet selvmord og skam. Det er når vi tør å være sårbare i møte med andre at magiske ting skjer med oss. Når vi tør å vise vårt autentiske selv, vil det ofte skje endringer i og rundt oss. Når vi tør å være oss selv genuint, påvirker dette andre til å være seg selv genuint og autentisk.

37. Ja, jeg har følt på skam og en mangeltilstand ved å ikke være tilstrekkelig eller god nok som mamma. Hvis du har, som jeg, to barn som krever mer enn gjennomsnittet og med mange helseutfordringer, går det mye tid og energi på å møte disse utfordringene. Det blir dermed mindre tid til de andre barna i søskenflokken. Jeg hadde ofte dårlig samvittighet for at jeg ikke hadde mer tid til barn nummer tre og fire i søskenflokken. De nest yngste barna fulgte stort sett en normal barndom med fritidsaktiviteter, skole, lekser og venner. De manglet aldri noe fysisk, og jeg fulgte de opp med rutiner og materielle ting. Det at jeg hadde fulle dager og brukte mye tid på de eldre søsknene, påvirket de yngre barna som fikk mindre mammatid. Jeg har i mange år jobbet aktivt i organisasjonen og i styret for kreftsyke barn og deres familier. Tilbakemeldingene og erfaringene fra disse familiene var at søsken av kreftsyke barn på ulike måter kom i skyggen og fikk mindre oppmerksomhet. De som hadde kreftsyke søsken opplevde å ikke være betydningsfulle eller få sine emosjonelle behov dekket på en god måte.

38. Flere mødre har opplevd å kjenne på en dobbelthet rundt skam. For at skam skal fungere, må vi gå ut ifra at omverden fordømmer oss. På den ene siden skammer mange mødre seg for at de ikke klarer å ta godt nok vare på seg selv. På den annen siden skammer de seg over at de ikke klarer å beskytte barna mot alt det vonde som de vil kunne møte eller allerede har erfart. Dette kan bli en selvutslettende spiral for oss mødre som ønsker å være gode nok i alle roller. Ofte ser vi også at det er vi mødre som fordømmer hverandre fra vår indre fordømmelsesstemme. Vi dolker hverandre i ryggen med våre fordommer og uvitenhet, og måler oss opp mot hverandre.

39. *"Prøv å se det gode i andre. Når du blir fristet til å dømme noen, gjør en innsats for å se deres godhet. Din villighet til å se det beste i mennesker vil ubevisst bringe dette frem."*
Marianne Williamson.

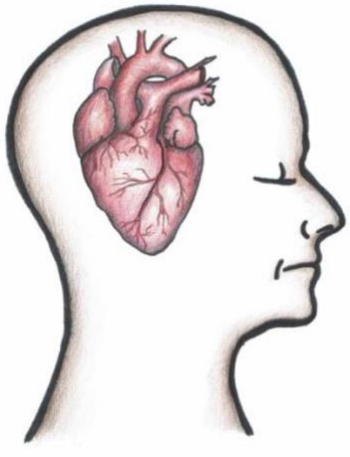
40. Jeg har erfart at vi er mange som har pakket inn sjelen i tykke lag av forsvar og rustning. Av og til kan vi se glimt av en storhet og renhet i mennesker bak harde skall og rustninger. Det er sprekker i vårt forsvar. I disse sprekkene kan vi se lys og all den autentiske livskraften som ligger gjemt bak. Vi må gjennom sårbarheten for å hente frem lyset og signaturstyrkene i oss. For mange vil denne sårbarheten være smertefull. Når vi er styrt av redsler og frykt, kan dette være det verste som er for oss. Vi tenker da på alt som kan skje, og hvilke fordømmelser dette kan føre til. Brown snakker om et fenomen som flere møter når de tør å være sårbare og nakne. Hun kaller det sårbarhetens bakrus. Når vi endelig har tatt til oss mot, og åpnet opp med å vise oss sårbare, kan flere kjenne på en følelse av anger og redsel for å bli latterliggjort og nedverdiget. Vi har eksponert oss, vist frem noe vi ikke tidligere har vist, og nå er vi redde for å bli fordømt.

[76] Caroline Myss onlinekurset *The Science of Medical Intuition.*

41. «Vi kan lett tilgi et barn som er redd for mørket; livets virkelige tragedie er når menn er redde for lyset.»
Plato.

Nøkkelbetraktninger fra Kapittel 26:

- ***Når vi virkelig er kraftfulle mennesker og lever med en indre fred, kan vi være i hvilken som helst situasjon.***
- ***Det overordnede ønsket om å hjelpe andre, kan komme fra et underliggende behov for å forstå seg selv og derav andre.***
- ***Profesjoner kan være et tilfluktssted for egne sårede følelser og opplevelser fra barndommen.***
- ***Helsepersonell må velge om deres lojalitet ligger hos klientene eller systemet de jobbet for.***
- ***I en skamkultur har vi lett for å lete etter syndebukker som vi kan overføre utilstrekkelighetsfølelsene våre på.***
- ***De fleste utdannelsene baserer seg på mentale sannheter som i mindre grad tar tak i underliggende emosjonelle sår, som skam, skyld og utilstrekkelighet.***
- ***Vi må lære å tolerere sannheten, selv om den sårer vår stolthet.***
- ***Vi er ofte ikke gode til å gi slipp på historiene vi har skapt i sinnet.***
- ***Når vi planlegger og kontrollerer kan vi bygge forsvar og strategier slik at vi kan holde en perfekt fasade i relasjonene våre.***
- ***For at skam skal fungere, må vi gå ut ifra at omverden fordømmer oss.***
- ***Vi må gjennom sårbarheten for å hente frem lyset og signaturstyrkene i oss.***



Kapittel 27 - Mobbing, skam og motstandsdyktighet

1. Mobbing er preget av krenkelser og skam. Aleksander ble så vidt jeg vet ikke mobbet, og mobbet heller ikke andre. Han var opptatt av å stå opp for andre som ble urettferdig behandlet. Jeg var en ganske tydelig mamma, som mente at mobbing og krenking ikke var aktuelt, og at vi ordnet opp i alt som møtte oss. En gang i løpet av Aleksanders barndom ble jeg oppringt av en mamma som klaget på Aleksanders oppførsel. Denne tilbakemeldingen var jeg meget takknemlig for, fordi den gav meg en anledning til å korrigere Aleksanders oppførsel. En sak har jo alltid minst to sider. Mammaen som klaget på Aleksander i forhold til sin sønn «*Ask*», ringte meg fordi Ask sa at han var redd for Aleksander. Bakgrunnen for at Ask var redd Aleksander, var fordi Aleksander hadde forsvart lillebroren sin som hadde blitt ertet og truet av Ask. En dag hadde Aleksander satt Ask på plass slik at lillebroren slapp den plagsomme ertingen og slagene. Ask sa da til sin mamma at Aleksander hadde truet han. Da fikk vi ryddet opp i dette, og jeg lærte mine sønner hvordan vi ordner opp i slike hendelser.

2. Jeg er ikke en mamma som mener at mine sønner er bedre enn andres sønner. Jeg tenker at alle er like gode. Vi har alle både gode sider og mindre gode sider. Det er kun når vi stiller våre sønner og døtre til ansvar og rydder opp, at vi kan lære dem å bli gode medmennesker. Det jeg har lært gjennom mine barn, andre barn og mødre, er at flere har lett for å forsvare egne barn og skylde på andre i konflikter og slåsskamper. Vi er ikke villige til å se skyggesidene i egne barn. Det barna lærer av dette, er at de kan gjøre hva de vil for de har en mamma eller pappa som forsvarer dem. Det vi da lærer våre barn er at det er greit å krenke andre. Å ansvarliggjøre egne barn til å rydde opp og vise høflighet, vennlighet, redelighet og ansvar er noe jeg ser på som en forelders plikt. Holdninger og verdier blir skapt i et familiesystem. Mobbing kan best forebygges i familien. Foreldres holdninger til andre mennesker, og holdninger til egne barn, er det som er utslagsgivende for hvordan vi møter andre mennesker. Flere i Norge lever med holdningen «vi vet best». Vi er gode på å tenke på oss selv, vår egen familie og sette grenser for andre. En del foreldre advarer sine barn mot andre barn, og modellerer da holdninger om at vi er bedre enn de andre. Noen barn opplever å havne i lojalitetskonflikter når deres venner har det vanskelig, og de vet at foreldrene i utgangspunktet ikke liker at de har kontakt med disse vennene. Når barnas venner og kompiser har det vanskelig og havner i utfordringer, vil dette påvirke våre barn. De tar hverandre inn og ønsker å være der for hverandre.

3. «*Uansett hva du forholder deg til, kan du være glad hvis du har den rette holdningen*.»
Al Koran.

4. Alle mine barn har vært vitne til mobbesituasjoner på skolen. I flere omganger har det vært møter på skolen der foreldre har gjort det de kunne for å rydde opp og være gode rollemodeller for barna. I en periode var det mye knuffing og vold på mellomtrinnet der Aleksander gikk. Det var flere møter på skolen, uten at volden avtok. Flere av elevene fikk kjenne på denne ukontrollerte volden, og det kunne virke som det var tilfeldig hvem som ble offer fra dag til dag. En dag fikk jeg oppringing fra skolen om at Aleksander var blitt angrepet og hadde opplevd å bli tatt kvelertak på. Han hadde tydelige merker på halsen, men det så likevel ut til at det ville gå bra. Jeg dro fra jobben umiddelbart og kjørte for å møte Aleksander. Min strategi var å kontakte guttens mor slik at vi sammen kunne snakke og rydde opp i det som hadde skjedd på skolen. Jeg kjente moren fra tidligere, men hadde aldri vært i direkte dialog med henne om våre barn. Da jeg kjørte til henne, ble jeg møtt på en måte jeg ikke hadde forventet. Hun la all skyld på Aleksander, og sa at det måtte være han som hadde trigget hennes barn. At hennes barn hadde fått bekymringsmeldinger på voldelig atferd helt siden barnehagealder, var alle andres feil. Jeg ble ganske paff, for det var faktisk ikke mulig å rydde opp i det hele tatt med dette utgangspunktet. Hun avfeide både Aleksander og meg og opplevde sitt eget barn som perfekt. Skammens største skjold. Denne mammaen lærte sitt barn at han kunne gjøre hva han ville uten at det ville få konsekvenser. Den samme atferden til dette barnet fortsatte gjennom hele grunnskolen. Det som er synd er at når foreldre ikke ordner opp på en ansvarlig måte, men unnskylder barna, blir det til

syvende og sist barna som betaler prisen. De lærer en holdning og en atferd der de tror de kan gjøre alt, og at det alltid er alle andres feil. Mobbingen kan da fortsette godt inn i voksen alder.

5. Som barn var jeg ikke direkte utsatt for mobbing, selv om jeg var vitne til mobbing flere ganger. I voksen alder fikk jeg kjenne mobbing nært på kroppen i løpet av en periode på to uker. Jeg lærte mye av disse to ukene. De som mobbet meg, var bekjente jeg hadde hatt et fellesskap med i flere år. Nå skulle vi delta på en to ukers pilegrimsreise og være tett på hverandre i denne perioden. Vi skulle kvitte oss med ulike mønster og uhensiktsmessig mørke. De fleste av damene valgte å peke på meg når de jobbet med egne skyggesider. Årsaken var sannsynligvis at jeg hadde andre meninger enn dem, meninger jeg tydelig uttrykte, og dette trigget dem. I gruppen var det en forståelse av at man skulle underkaste seg lederen, «*Åsa*». Denne underkastelsen ville jeg ikke være en del av, fordi det strider mot min indre sannhet. Dette resulterte i at Åsa tillot seg å krenke meg, noe som ga åpning til at de andre gjorde det samme. Heldigvis var det en av damene på kurset som støttet meg i det skjulte. Hun ønsket ikke å stå opp for meg offentlig i frykt for selv å bli neste utvalgte mobbeofferet. Jeg hadde tenkt å forlate kurset etter en uke, men ombestemte meg i siste liten. Jeg bestemte meg for å se på hendelsene som et eksperiment i forhold til hvordan mennesker faktisk kan behandle hverandre mens de forsøker å kvitte seg med egen skyggeside. De fleste som opplever mobbing, kan kjenne at det å ha en venninne eller en venn som støtter utgjør en stor forskjell. Jeg opplevde stor støtte ved å ha en dame som i likhet med meg var vitne til krenkingen som foregikk. Det å utvise mot, og stå opp mot urettferdighet, kan bety mye mer enn vi er klar over. Samme eksempel utdypes i kapittel 45:3-5.

6. Damene som mobbet og krenket meg var i utgangspunktet meget kloke, kunnskapsrike, oppegående og ressurssterke damer, og vi har opprettholdt kontakten. De er gode mennesker som lever fra sine programmeringer og opplevelser. De er ikke onde mennesker. De gjør så godt de kan, som alle gjør. Jeg har dyp respekt for alle som faktisk tar tak i seg selv og er villige til å se på egne mørke sider i stedet for å projisere dette på andre. Ordtaket som sier *«Når vi vet mer, gjør vi bedre»*, gjelder for alle. Jeg fikk erfaring som mobbeoffer, og synliggjorde denne erfaringen siste kursdag.

7. I voksen alder har jeg deltatt i flere grupper og kurs. I en av disse ble «*Kari*» mobbet gjennom en rekke negative tilbakemeldinger. Vi var flere som støttet opp om Kari, men hun valgte å trekke seg fra felleskapet. Lederen bidro også til et miljø der krenkende ytringer ble akseptert. Det som ble gjort mot Kari, ble også gjort mot meg. Hovedårsaken til at Kari sluttet ble dysset ned, og vi skulle fortsette som før. For meg ble det fullstendig krasj i min indre kjerne i forhold til det jeg hadde observert og tatt inn av krenkende atferd og projeksjoner. Den krenkingen Kari hadde kjent på, hadde jeg kjent på. Selv om det ikke var jeg som fikk krenkingen direkte mot meg, gjorde det noe med meg og være en del av det. Jeg valgte å ta dette opp med lederen i plenum der jeg sa at det som ble gjort mot Kari ble gjort mot meg, og at jeg derfor valgte å avslutte. Selv om jeg følte på et ubehag ved å belyse krenkingen, handlet det mer om medmenneskelighet og medfølelse, enn behovet for konformitet med lederen. Hvis vi ikke velger å stå opp for hverandre og det vi kjenner er rett, vil krenkelser og uærligheter fortsette. Alle kan starte med seg selv, uansett hvilken gruppe eller felleskap vi er en del av. Lederen tok tilbakemeldingen fra meg på en fin måte, og beklaget det som var skjedd. Jeg vil poengtere at lederen var meget hyggelig, kunnskapsrik, raust og med et stort hjerte for mennesker. Samspillet på kurset gjorde slik at Kari ble bærer av projeksjoner som var i felleskapet. Ingen i fellesskapet var slemme eller grusomme mennesker. Vi jobbet med dype lag i oss selv, og da er det oftere enklere å kaste mørke lag, fordømmelser og skyggesider på våre medmennesker.

8. Min opplevelse med å være mamma og ha barn på skole, er at mobbingen de siste årene er blitt mer grusom og utspekulert enn tidligere. Dessverre må jeg si at jenter virkelig kan være lumske og manipulerende når de mobber. Sosiale medier har gjort mobbing enklere for flere. Det er nå mulig å sende meldinger anonymt gjennom ulike programmer og apper. Når meldingene sendes anonymt har også grovheten, krenkelsene og overtrampene blitt verre. Jeg har vitnet skriftlig mobbing som er blitt sendt privat, og video-opptak med grovt og krenkende innhold som er blitt delt mellom barn. I dag har de fleste barn mobiltelefon, og verden er tilgjengelig 24/7, 365 dager i året, både på godt og vondt. Noen unge har tatt livet sitt på grunn av mobbing. Etter at en 12 år gammel jente i Norge tok livet sitt

i 2015 grunnet mobbing, beklaget og innrømmet skolen mobbeforholdene og foreldrene fikk oppreisning. For meg finnes det ingen oppreisning for dette. Å bli mobbet til døde skulle ikke vært mulig, og i alle fall ikke i et velferdsland som Norge.

9. Baksnakking og avvisning smerter. I Norge har vi en arbeidsmiljølov som beskytter mot mobbing. I skolene har de en beredskapsplan for mobbing, men erfaringene viser at mye ikke fungerer. I et møte der vi skulle arbeide med en ny mobbeplan på skolen til mitt barn, skulle foreldre jobbe med oppgaver i forhold til mobbing. Den ene forelderen sa at hun aldri ville ringt til andre foreldre dersom hennes barn ble mobbet. Hun sa at hun var konfliktsky og ikke kom til å gjøre noe i slike saker. Da måtte hun be sin mann eller noen andre å gjøre det. Vi er altså ikke villig til å ta tak, og stå opp for egne barn om de blir utsatt for mobbing. Vi forventer at barn skal tåle mer enn oss selv. De skal tåle sjikanering, trakassering og krenking fordi voksne vil unngå konflikter! Er det rett at barna skal tåle dette fordi foreldre er konfliktskye? Jeg vet at jeg setter dette på spissen med dette ene eksemplet, og at dette langt ifra gjelder majoriteten av foreldre. Likevel ønsker jeg å synliggjøre holdninger som påvirker barna direkte.

10. Ledelsen på skoler har et overordnet ansvar i forhold til mobbing. Er det krenkinger og en knapphetskultur fra ledernivå, vil dette forplante seg i hele skolesystemet. I en periode der mobbingen var intensiv på skolen til mine barn, tok jeg kontakt for å finne løsninger på denne utfordringen. Måten jeg ble møtt på av leder var avvisende og ufin. Men helsesøster ba oss foreldre om å gripe inn, og ikke la oss stoppe av en avvisende skoleledelse. På små skoler er forholdene mer gjennomsiktige og de fleste kjenner hverandre, mer eller mindre. Å ta opp slike viktige ting som krenking og mobbing, kan da være ekstra utfordrende. Når foreldre med posisjoner og makt i samfunnet har barn som mobber kan mobbingen bli dysset ned som et forsvar. Det kan få uheldige konsekvenser for oss og våre egne barn i neste omgang. Slik var det dessverre på denne skolen. Det var etablert en krenkekultur hvor miljøet ble dårligere og dårligere for hvert år. Jeg jobbet en periode på denne skolen, og sa ifra om kritikkverdige forhold. Kort fortalt; det ble ikke godt mottatt. I tillegg virket det muligens forsterkende at det var en nyansatt som bemerket og sa ifra om kritikkverdige forhold. Situasjonen tilspisset seg såpass at jeg valgte å si opp min arbeidskontrakt etter kort tid. Ledelsen utøvet krenkelser mot ansatte, foreldre og barn, og det ønsket jeg ikke å være en del av. Selvsagt opplevde jeg noen støttende og hjelpsomme lærere, men vi var ikke mange nok til å klare å endre praksisen ved skolen. I klassen til et av mine barn sluttet 62,5 % av elevene på barneskolen på grunn av mobbing, mange rett før de byttet skole i ungdomsalderen. Vi har alle et ansvar, også med å si ifra når krenking og overtramp skjer. En del lærere trenger å bli bedre til å lytte til elevene og deres opplevelse av skolehverdagene. Det hører med til historien at forholdene ble så uutholdelig at også våre barn byttet skole.

11. Det er ingen vinnere i en mobbesituasjon. Hvilke holdninger og verdier vi viser i hjemmet, og om vi lærer våre barn å agere ut fra ærlighet og integritet, har mye å si for hvordan barna våre møter ulike situasjoner i livet. En viktig innsikt jeg selv har erfart med å ha jobbet med både mobbeoffer og mobbere, er at begge ytterlighetene som oftest befinner seg på høysensitivitetsskalaen. Ofte er både den som blir mobbet, og den som mobber, sensitive. Flere som har blitt mobbet bytter skole for å starte med friskt mot og få nye venner. På grunn av den smerten de opplevde med å bli mobbet, går noen inn i motsatt polaritet, og blir en mobber på den nye skolen. Min erfaring er at de i utgangspunktet har en sensitivitet i seg som øker tilbøyeligheten for å enten gå i en offerrolle eller en angriperrolle. Mange av de samme mønstrene som er i mobbing finnes både i «*offer og angriper*». Angriper kan ha bygget opp et hardt forsvar og et sinne som rettes ut mot andre. Under dette forsvaret og sinnet finner vi ofte et meget sårbart barn som bærer på flere indre sår, tap og tristhet. Mobbing er sårhet, og det ødelegger liv. Som foreldre og lærere har vi plikt til å ta dette på alvor.

12. Jeg har erfart at enkelte barn allerede i to års alderen bærer på forsvar som viser seg i relasjonen med andre barn. Det kan være at flere av disse barna bærer sårbarheten fra foreldre og forfedre. Hvis foreldre har store forsvar, er lite emosjonelt tilgjengelige og bærer på tap, vil dette ubevisst bli overført til barna. Disse mønstrene ligger ofte i våre blindsoner. Når vi ikke er bevisst disse, blir de en del av dynamikken i relasjonen med barna. Vi kan se at barn allerede i ett- og toårsalder viser tydelige tegn

til å mobbe og få ut sin frustrasjon på andre barn. Vi ser at dette kan følge barnet gjennom barnehage, grunnskolen og ungdomstid. Foreldre har et stort ansvar til å se i seg selv, oppdage egne holdninger og vite hvor emosjonelt tilgjengelige vi er.

13. Den skjulte kommunikasjonen som foregår i hjemmet, kroppsholdningene og energiene, er det som vil ha størst utslagskraft på barna. Hvis vi skylder på andre, fanger barna dette opp, og vi lærer barna å rette skyts mot andre heller enn egne holdninger. Hvis foreldrene baksnakker og dømmer andre, vil barna gjerne kopiere foreldrenes atferd. Hvordan vi prater til andre mennesker og hvor ærlige vi er i møte med andre, er den læringen barna tar med seg. Flere av de mobbesituasjonene foreldre har prøvd å rydde opp i, viser at de barna som mobber ofte har foreldre som ikke møter opp på skolen og ikke tar ansvar. Epigenetikk viser oss at våre tanker og følelser er et felt vi omgir oss med. Det er det vi gjør, og våre egne holdninger, barna tar med seg. Dette viser oss at det aller beste vi kan gjøre, både for oss selv og barna, er å ta tak i uheldige mønster. Det blir som det kinesiske ordtaket som sier at de vil behandle barnets mor hvis barnet er sykt.

14. Hvordan kan vi forebygge mobbing? Vi kan alle starte med oss selv. Hvis vi peker finger og dømmer andre, vet vi at vi har det i oss å rakke ned på andre. *Når vi dømmer et annet menneske, definerer vi ikke han/henne. – Vi definerer oss selv.* Holdninger og verdier vi holder i våre hjerter sier mye om hvordan vi møter våre medmennesker. Mor Teresa gjorde mye klokt og sa mange kloke ord. Blant annet sa hun;

«*Problemet med verden er at vi tegner sirkelen for vår familie for liten –Å bry seg om dem som er utenfor sin egen familie, vil tilføre goder til alle.»*

15. For å få bukt med mobbing og selvutslettende følelser kan vi utvikle motstandsdyktighet mot skam. Brown (2014) skriver at motstandsdyktighet mot skam handler om å bevege seg fra skam til empati, som er den virkelige motgiften mot skam. Brown nevner 4 elementer;

1) Gjenkjenne skam og forstå hva som utløser den. Skam er biologi og biografi.
2) Praktisere kritisk bevissthet. Sjekke ut realiteten i de budskapene og forventningene som utløser skammen din.
3) Ta kontakt. Eier du historien din og deler den med andre?
4) Snakke om skammen. Snakke om det du føler og be om det du trenger når du føler skam.

16. Jeg vil tilføye et femte element til Browns punkter i motstandsdyktighet mot skam.

5) Tilknytning til sjelsbevissthet. Med utvidet tilknytning til sjelsbevisstheten fremfor ytre omgivelser, hever vi oss over emosjonelle agn og drama. Vi er klar over det sosiale spillet mellom mennesker, som fra en høyere bevissthetsdimensjon oppleves som et kosmisk spill.

17. Når vi virkelig er trygge og er tilknyttet sjelsbevisstheten, vil ytre påføring av skam og fordømmelse i mindre grad påvirke oss. Vi vet at andres fordømmelse og holdninger, viser hva som er i hvert enkelt menneske, og at det ikke handler om den vi virkelig er. Vi lever i et fryktbasert samfunn hvor det å skylde på andre er et av våre mest brukte våpen i møte med vanskelige situasjoner. Som selvaktualisert med integritet til vår indre essens vil kritikk og fordømmelse prelle av.

18. Etter en samtale jeg hadde med en gestaltterapeut, der vi tok tak i skam-mønstrene mine, gikk jeg inn for å utforske dem. Min opplevelse var, at når vi har endret vår egen vibrasjon og gitt slipp på skam-mønster fra barndommens programmering, ville vi i mindre grad tiltrekke oss disse. En tid etter at jeg hadde jobbet og nøytralisert egne mønster, ble jeg en del av et fellesskap der det rådet mye skam. Flere i dette felleskapet mobbet hverandre, krenket og tråkket på hverandres følelser. Jeg var rystet, men tenkte samtidig at her fikk jeg se hvordan lag på lag av skam forplanter seg og hva det gjør med hver enkelt. I dette felleskapet var det to klikker. Da jeg ble en del av dette fellesskapet hadde

situasjoner og hendelser bygd seg opp i løpet av flere år, både gjennom ufint snakk og handlinger. Etter at jeg hadde blitt en del av dette felleskapet, sendte jeg en epost der målet var å støtte noen av de som ble hardt rammet av disse krenkelsene. Dette var min måte å intervenere, slik at strukturene i fellesskapet kunne synliggjøres. Brevet jeg skrev var følgende (for å sikre anonymiteten erstattes felleskapets og deler av felleskapet reelle navn med XXX, og sensitive linjer er fjernet):

19.

Jeg ønsker å dele en takknemlighet over det flotte felleskapet jeg har møtt hos dere. Masse gode mennesker med omtanke og raushet for hverandre og som ønsker å skape..... Jeg føler meg meget godt tatt imot, og det er godt å føle seg inkludert.

Det er flere av dere flotte mennesker som opplever at XXX er litt i overkant klagende og til stadigheter lager uro. At det kan pirkes og poengteres mye unødvendig, henge seg opp i bagateller, som igjen kan føre til mindre dårlig miljø. Hvordan vi møter hverandre sier jo alt om oss selv.

Jeg tenker ikke nevne episoder og hendelser som det er mange av. Vi kan alle ta ansvar for det vi selv sender ut i felleskapet. Sender vi klager og sure miner, og konsentrerer oss om alt som ikke fungerer og ikke er perfekt, er det jo der hver enkelt har fokus.

Alle i XXX har felles mål og vil det beste. Når mennesker sender ut klager og henger seg opp i bagateller som egentlig ikke betyr noe, forteller de egentlig hvordan de har det i seg selv. Et menneske som til stadighet klager og lager et dårlig miljø gjør dette som en reaksjon på hva hun/han har i seg selv. Vi kler oss egentlig naken når vi viser alt det sinnet og klagingen som vi kaster ut i felleskapet. Mange føler at det er ubehagelig når XXX klager på alt. Ja, det kan være ubehagelig. De mennesker som kaster ut negativiteter lever i reaksjon til verden, og i en kamp-modus, som egentlig foregår i dem selv. De forteller egentlig hele verden hvilke sår og krenkelser de har opplevd, og lever de ut i hverdagene.

Alle mennesker har opplevd vanskelige og utfordrende hendelser. Noen har dessverre opplevd mer krenkelser og sårheter enn andre. Når vi som voksne og ansvarlige mennesker ikke tar ansvar for vår egen psyke og indre miljø i oss selv, får dette uheldige konsekvenser for de vi omgir oss meg. Da blir det vanlig å møte verden med all den sårhet og den krenkelse vi har møtt i tidlig barndom og vi repeterer det vi har i oss selv. Det er dette vi møter familie, naboer og arbeidskollegaer med. Vi har vanskelig for å se oss sjøl, og det er mye lettere å skylde på alle andre. Vi lever da i et evig forsvar og er i reaksjon til hele verden, som i kampmodus, og da møter vi verden med sinne, kritikk og negativitet, fordi det er slik vi har det inni oss. Vi tar ikke ansvar for det som ligger i oss selv, for det krever mer mot og modenhet, enn å sende negativitet og skylde på andre utfor oss selv.

Dette er et klassisk eksempel på hvordan mobbe-situasjoner oppstår blant voksne. Mobbere er ofte gode til å manipulere og vil ha mennesker på sitt lag for å sette dem opp mot andre mennesker. (selv om det faktisk er samme mål som er agenda). En mobber har det ALDRI godt i seg selv. Den lever i et kritisk miljø inni seg. Kjenner bare på mye ubehagelig og har ikke funnet hensiktsmessige strategier for å få ut det sure miljøet vedkommende har i seg selv. Så ser vi at mobberen kaster ut kritikk og sinne på mennesker rundt seg. Manipulerer og lager drama, som egentlig handler om de sår og krenkelser som denne mobber bærer på.

Mennesker som klager mye og er mye negative trenger egentlig mye kjærlighet og støtte. Som flere har fått kjenne på, er det ikke alltid like lett å være hyggelig og kjærlig med mennesker som bare kritiserer og sender ut klager. Når mennesker vet mer, kan vi også gjøre bedre.

Å ta ansvar og vise moden atferd krever at vi ser oss selv og ikke bare ser alle andre, og deres feil slik vi selv oppfatter det. Noen klarer dessverre bare å se sin egen boble og sitt eget perspektiv. Disse mennesker kan virke kalde og emosjonelt avstumpet i relasjoner. Når vi møter hverandre, er det slik at alle bærer på opplevelser og hendelser fra livene sine. Og rette fokus innover i seg selv, og få hjelp til å bearbeide sår kan være gunstig for enkelte.

Kjære XXX. Når du deler din høflighet og hilser på XXX, viser responsen du blir møtt med hva som bor i XXX. Om du blir møtt med en arrogant og overlegen avvisning som en hersketeknikk og som et forsvar forteller denne personen at de velger å reagere som et umodent barn som ikke tar ansvar for seg selv. Dette kan være ubehagelig å bli møtt med. Husk at det har ingenting med deg å gjøre, og alt med den som sender denne avvisningen til deg. Det er dette de har lært og de har lært å bruke minste motstand vei med å skylde på alle andre.

Mulig det er flere som mener at jeg har krysset en grense med å sende denne mail. Har ikke rådført meg med noen i forhold til disse linjer. Jeg bryr meg genuint om XXX og har hatt mange fine samtaler med flere av dere. Jeg tenker at vi alle har et ansvar, og jeg formidler derfor de linjer jeg kjenner til, med å jobbe med mennesker som har opplevd mye krenkelser. Jeg ønsker virkelig alle det beste. Ingen fortjener å oppleve krenkelser og mobbing. Som voksne kan vi ta ansvar for oss selv og hva vi putter ut i verden.

20. Jeg var klar over at eposten gikk i en annen retning enn de sakene som sto på agendaen i fellesskapet. Jeg var også klar over at eposten kom til å få negativ tilbakemelding fra den ene klikken. Når vi tar tak i de dypere lag vil det alltid være reaksjoner, alt etter hva vi bærer i programmeringen vår. I etterkant av denne e-posten sendte mer enn halvparten av de som var i felleskapet meg positive tilbakemeldinger og takket for innsatsen. Flere i fellesskapet hadde i årevis båret byrdene av mobbing og krenkende atferd gjennom ord, kroppsspråk og e-poster.

21. Felleskapet viste meg hvordan skam, skyld og såre følelser forplanter seg og påvirker hele felleskapet på en uheldig måte. Jeg har sett på dette felleskap som et mikrokosmos i forhold til vår større verden. Det er mange forskjellige personligheter og persepsjoner i dette felleskapet, og alt etter hvilken vibrasjon vi bærer med oss lager vi oss klikker.

22. Mange i felleskapet uttrykte flere ganger bekymringer for meg fordi den ene klikken hadde rettet mye sinne mot meg. Mange beklaget de interne forholdene i fellesskapet, og de var lei seg over at jeg måtte oppleve krenkende ytringer. Flere sa at de synes det var fint at jeg tok støyten fordi de selv var utmattet av å stå i skuddlinjen. Alle negative reaksjoner og handlinger som ble sendt i min retning prellet av, for jeg visste at dette handlet om deres egne usikkerheter og opplevelser av å bli krenket. Følelser de ønsket å bedøve ved å kaste dem ut på andre.

23. En dag jeg tilfeldigvis møtte på en av de som var negative i felleskapet, «*Kent*», ba jeg om å få snakke med han. Motvillig og med stor skepsis fikk jeg respons, og det til tross for at han tidligere verken hadde hilst eller pratet til meg. Kent hadde rett og slett oversett meg hver gang vi støtte på hverandre. Fra Kents perspektiv var jeg del av den andre klikken, den klikken som var opphavet til spliden og sårene i fellesskapet. Samtalen startet svært anspent, og spenningen var til å ta og føle på de første minuttene. Det var mye forsvar i feltet mellom oss, for Kent mente at jeg kun ønsket denne samtalen for å analysere han. Men etter hvert som dialogen forløp, så myknet stemningen opp. Det endte faktisk med at vi snakket sammen i halvannen time.

24. Min opplevelse er at hvis vi er villige til å lytte og sette oss inn i andres perspektiv, kan vi i større grad nærme oss en løsning og en mer balansert tone. Jeg nevnte flere ganger at min agenda var at alle i felleskapet skulle ha mulighet til å ha en vennlig og god tone med hverandre, og jeg spurte hva som skulle til for at miljøet i felleskapet skulle bli godt. Kent så ingen annen løsning enn at deler av

fellesskapet ble fjernet. Som mennesker flest hadde Kent mange skyggesider. Han la i større grad merke til andres skyggesider enn sine egne. Jeg poengterte flere ganger at Kent faktisk gjorde det samme som han anklaget andre for. Sårene som var skapt tidligere i dette felleskapet blindet for innsikt. Jeg vil understreke at Kent har mye godt i seg og er høyst oppegående. Å leve ut fra egen programmering med sår, får oss ofte til å være i kampmodus, forsvar og i motstand til livet, i stedet for i tillit og flyt. Jeg satte stor pris på samtalen vi hadde og var enig i mange av Kents meninger. Selv om vi hadde noen kjerneulikheter, kunne vil likevel enes om en del. Det beste var at vi etterpå var på hils, slik at møtene våre ikke lengre ble så anspente.

25. Brown viser til at de eneste menneskene som ikke kjenner på skam, er sosiopater/psykopater som kan sies å være i andre enden av det å være høysensitiv. Hvis vi identifiserer oss som sosiopat eller psykopat kan det nok stemme at vi ikke har kjent på skam, eller har tillat oss å kjenne på skam. Å møte skam med skam fungerer ikke. Det resulterer bare i enda mer skam. For å ta tak i dette ondet må vi utvikle medfølelse og sympati. Det samme gjelder for skyldfølelse. Hvis vi skylder på andre for å unngå å kjenne egen skyldfølelse, kan den skylden som blir overført igjen føre til skam hos mottaker.

26. Mange som har negative opplevelser og tanker, som selvmordstanker, mobbing eller angst, skammer seg ofte over egne opplevelser. Vi vil ikke at andre skal vite om vår opplevde mangeltilstand, og vite at vi faktisk ønsker å forlate livet. Flere undersøkelser viser at en del ulykker som skjer faktisk er iscenesatte ulykker. De fleste som har selvmordstanker har også et raust sinn og hjerte for sine pårørende og ønsker å skåne dem fra eventuelle stigma i forhold til selvmord. Måten de gjør dette på, er å iscenesette ulykker slik at pårørende skal slippe å føle skam. Vi har ofte behov for å skylde på noe/noen når kriser og tragedier inntreffer. For at pårørende skal slippe denne merbelastningen blir selvmordene tildekket som ulykker.

27. Hvis jeg ikke hadde transformert egne mønstre og jobbet med motstandsdyktighet mot skam som Brown snakker om, kunne jeg ikke skrevet Helsebibelen. Jeg har gjennomgått de fire punktene Brown refererer til, i tillegg til punkt fem. Min opplevelse er at selv om andre retter skam og skyld mot deg, vil det ha mindre virkning på deg hvis du har jobbet deg ut av egne skam- og skyldsmønster. Brown har skrevet om å ha noen nære som vi kan dele alt med hvis vi er utsatte for skam-angrep. Jeg har nære rundt meg som jeg kan fortelle alt til, og hvis jeg har tabbet meg ut, er det også greit. Jeg er et menneske med alt det innebærer, og hvis andre vil dømme meg, forteller det mer om dem enn om meg. Jeg trenger ikke å ta inn over meg andres fordømmelse. Det er kun mine nærmeste jeg lar komme inn i min kjerne. Når vi i familien tar opp smertefulle tema, har vi en regel om at vi kan dele alt selv om vi vet at det kan såre. Vi har takhøyde for at det er lov å reagere og komme med tårer, og at vi på tross av ulike persepsjoner og oppfatninger ikke blir uvenner av den grunn. Brown skrev i sin bok *Uperfek*t et sitat jeg liker meget godt. *«Hvem vi er og hvordan vi samhandler med verden, har mye større betydning for hvordan barna våre kommer til å klare seg, enn alt det vi vet om oppdragelse».*

28. Når vi snakker om skam og motstandsdyktighet mot skam er begrepet «*ære*» en sterk sosial faktor som holder mange samfunn og familier sammen. I min nysgjerrighet på fenomenet ære, ser jeg at dette ofte blir betraktet som et maskulint begrep som viser til fysisk styrke, mot og selvhevdelse. Det vises til at en ærefull mann bekrefter sin ære i motsetning til det svake som ofte er feminint. Et søk på wikipedia viser til at det motsatte av ære kan være skam eller vanære, og at ære i den vestlige kulturkretsen knyttes til frihet og sannhet[77]. Brett McKey sier at det flesteparten forbinder med begrepet ære, handler om å være tro mot et sett med personlige idealer og leve med integritet [78]. McKey viser til at definisjonen av ære har utviklet seg til en sidestillelse av integritet, i forhold til hva ære generelt betyr i samfunnet i dag. Ære kan være både horisontal og vertikal. Den vertikale æren er en aktelse og respekt for noe som er oss overlegen, og horisontal ære er respekt blant et eksklusivt

[77] https://no.wikipedia.org/wiki/%C3%86re
[78] https://www.artofmanliness.com/articles/manly-honor-part-i-what-is-honor/

samfunn av likeverdige. I boken *What is Honor* viser Alexander Welsh at horisontal ære må eksistere for at vertikal ære skal eksistere.[79]

29. «*Æ*re er verdien av en person i egne øyne, men også i samfunnets øyne. Det er hans estimering av hans egen verdi, hans påstand om stolthet, men det er også erkjennelsen av denne påstanden, hans dyktighet anerkjent av samfunnet, hans rett til stolthet.»
Antropolog Julian Pitt-Rivers.

30. Ære viser til samfunnets uformelle eller relasjonspregede organisering. I vårt vestlige samfunn har vi mye fasade- og perfeksjons-ære. Huset skal være vasket hver fredag og vi skal ha et perfekt ytre med mange fasader og statussymboler i omgivelsene og i hjemmene. Alle tabuer i samfunnet handler om en underliggende ære som er knyttet til våre fordommer. Tabu er det samme som fordømmelse. Det at flere har vanskelig for å snakke om psykiske lidelser, diagnoser og sykdommer handler også om ære. I Norge har det i mange år vært tabu å snakke om psykisk helse, depresjon og selvmordstanker. Dersom vi viser oss frem med kvaliteter eller egenskaper som samfunnet nedvurderer, mister vi på ulike måter ære. Da fortjener vi ikke ære, som viser til anerkjennelse og respekt fra felleskapet. Det å be om hjelp og uttrykke sine sårbarheter og mangler kan være utfordrende. Vi lærer tidlig å klare oss selv, være selvstendig og individualistisk. Mennesker med høye posisjoner, stor status og «ytre vellykkethet» kan ha store utfordringer med å be om hjelp. Når vi lever i en kultur som lærer oss at vi skal klare alt selv, kan skamfølelsen fra sårbarhet hindre oss i å be om hjelp. Alt dette viser oss i bunn og grunn hvilken selvverdi vi har, og hvordan vi ser på oss selv i en større sammenheng. Jeg mener at fasader, masker og perfeksjonisme er direkte knyttet til vår selvverdi og ære.

31.

Brene Brown har skrevet følgende om perfeksjonisme;

- Perfeksjonisme er et ødeleggende og avhengighetsskapende trossystem som gir næring til den grunnleggende tanken «Hvis jeg tar meg perfekt ut og gjør alt perfekt, kan jeg unngå eller minimalisere de smertefulle følelsene av skam, kritikk og bebreidelser».

- Perfeksjonisme er ødeleggende fordi det perfekte ikke eksisterer. Det er et uoppnåelig mål. Perfeksjonisme handler mer om sansing enn om indre motivasjon, og det er ingen måte man kan kontrollerer sansingen på, uansett hvor hardt vi prøver.

- Perfeksjonisme er avhengighetsskapende, fordi når vi uunngåelig opplever skam, kritikk og bebreidelser, tror vi ofte at det er fordi vi ikke var perfekte nok. I stedet for å sette spørsmåltegn ved perfeksjonismens feilaktige logikk, blir vi enda mer oppslukt av våre anstrengelser for å se ut og gjøre alt hundre prosent riktig.

- Perfeksjonismen leder faktisk til at vi opplever skam, kritikk og bebreidelser, noe som igjen fører til enda mer skam og flere selvbebreidelser: «Det er min feil. Jeg opplever dette fordi jeg ikke er god nok».

32. Respekt og ære er begreper som ofte brukes om hverandre. Det latinske ordet for «*respekt*» betyr «*å se på nytt*» eller «*å gjenkjenne*». Vi ser oss selv reflektert i et annet menneske. Slik jeg opplever disse begrepene må det være resonans mellom den ytre og indre verden i mennesker for at begrepene skal ha gyldighet for oss. Når vi knytter respekt og ære til regler og reguleringer kan dette overkjøre vår indre selvrespekt. Den ytre verden kan egentlig ikke frembringe «*sann respekt*». I maya tradisjonen

[79] https://www.artofmanliness.com/articles/manly-honor-part-i-what-is-honor/

har de visdommen «*In Lak'ech Ala K'in*» som betyr «Jeg er en annen deg, *du er en annen meg*». Kjernen i respekt viser til en likestilling der ingen er mer, og ingen er mindre enn andre.

Fuck perfect. Nothing is perfect so the imperfect is perfect

Billedkunstner Bjørg Thorallsdottir.

33. I Japan har de høy æreskode og moralkode. De har høye forventninger og krav. Det er ikke lov å feile, for da vil du tape ansikt. Å tape ansikt blir sett på som en stor skam for familien. Selvmords-skogen Aokigihara[80], også kalt Japans hjemsøkte skog for selvmord, er en av de anvendte måtene å ta sitt liv på. Sønderknuste japanere søker til Aokigihara, som en løsning for opplevd skam og mangeltilstand i kulturen. De henger seg slik at de ikke skal skamme familien sin. Mange drar lange distanser for å ta selvmord akkurat i denne skogen. De fleste som begår selvmord i Aokigihara er menn i aldersgruppen 40 – 50 år, de er yrkesaktive arbeidsmenn som forsørger sin familie. Konsekvensene

[80] https://www.youtube.com/watch?v=Ne6Y2iNXzxQ

har derfor store ringvirkninger utover selvmordet i seg selv. I tillegg finner vi arbeidskulturen «karóshi» som betyr *død av overanstrengelse*, og som brukes om plutselig død i arbeidslivet. Død fra overarbeid i Japan innebærer både at ansatte begår selvmord eller lider av hjertesvikt eller hjerneslag på grunn av lang arbeidstid. Dette viser noen av konsekvensene av å leve med høy æres- og moralkode. I kapittel 43:4-5 utdypes konsekvensene av samfunnets moralkoder.

34. I mange deler av verden finner vi kulturskam, gruppeskam og familieskam. I de fleste kulturer og tradisjoner er vi ikke bare oss selv, der vi bærer hele familien og gruppen vi er den del av. Jeg er min familie og alle slektsledd og forfedre som mitt navn er knyttet til. Dette er hovedårsaken til at mange foreldre i religiøse og tradisjonsbundne kulturer er strenge mot barna. Tvang på barn og ungdommer er utbredt som en beskyttelse av familiens ære og hele eksistens. Om vi ikke følger kulturens normer settes hele vår familie i vanære. Om vårt navn blir skammet må mennesker ofte flytte fra området der de bor. Skam er enormt utbredt i mange religioner og religiøse samfunn. Når ulike land tar imot flyktninger er dette en fantastisk kjærlighetserklæring. Samtidig må vi være klar over at mange som er på flukt er programmert med kultur og familieskam. Skam er en uttrykksform fra avmakt og hjelpeløshet som kan fører til utagering, kriminalitet og vold. Som tidligere nevnt lever vi i en traumatisert verden med mye skam og undertrykkelse fra ulike kultursamfunn som krenker menneskeverdet.

35. I TV-programmet Chatters forteller flere av de unge gjestene at de ikke kan snakke om ære og stolthet i deres hjem[81]. De svekker seg selv hvis de forteller at det er noe som feiler dem i forhold til mental helse. Æreskoden de har med seg, gjør at det er flaut og skammelig om det feiler noe med psyken. Psyken er vanskelig å snakke om fordi det er sårbart, og fordi det er et tema som er intimt og personlig. En ung mann forteller at de i hans kultur lærer å gå med brystet ut og ryggen rak. De skal ikke vise svakhet, og gutter skal aldri gråte. Statistikker fra psykisk helse viser en 40% økning i antall psykiske diagnoser fra 2011 – 2016 blant jenter. Økningen startet samtidig som smarttelefon og sosiale medier ble en del av livet og hverdagen til de unge. Jenter går oftere til psykolog og får mer antidepressiva, likevel er det langt flere gutter som begår selvmord. Guttenes psyke er tabu, og det virker som terskelen for å snakke om dette er høyere for gutter. Psykiater Dag Furuholmen[82] viser til HUNT-undersøkelsen, som er en befolkningsundersøkelse om psykisk helse. Undersøkelsen viser at menn har like mange depressive symptomer som kvinner, men at de ofte tolker det som fysiske problemer eller ikke vil innrømme problemene for seg selv. Mye av dette handler om angst og depresjon.

36. I et par perioder har jeg jobbet i kommunalt foretak under beskyttelsestiltak kode 6, der jeg ble nærmere kjent med æreskoder for ulike religioner. Beskyttelsestiltak kode 6 er et tiltak for mennesker som vi kaller trusselutsatte personer, og er Norges sterkeste grad av beskyttelse. Ofte er det æreskoder som ligger til grunn for disse beskyttelsestiltakene. Flesteparten av de som hører til i denne gruppen har fått opprettet ny identitet og lever på hemmelig adresse. Æreskoden fra deres kultur kan føre til at de trusselutsatte personene blir drept.

37. I Norge har kristendommen hatt en særstilling der man tidligere skulle adlyde en fastgitt sannhet uten å stille spørsmål. Men hele det religiøse livet er nå blitt mer sammensatt og mangfoldig. Det bærer preg av sekularisering, nye former for religiøsitet, og økt tilflytning[83].I en tale for ateistenes dag den 08.04.2019 ble det vist til at Norge har 22% kristne, 24% ateister, 24% humanister og rundt 4% muslimer[84].

38. *«Den som ser på alle mennesker som likeverdige, er religiøs.»*
Guru Nanak.

[81] https://tv.nrk.no/serie/chattes/2020/MYNT09000420/avspiller
[82] https://www.vg.no/spesial/c/stories/1n6y8l
[83] https://snl.no/religion_i_Norge
[84] https://ateistene.no/2019/04/08/den-utrolige-ateismen-motgift-mot-religion-og-rasisme/

39. McKey har skrevet mye om ære og dens utvikling gjennom historieperspektivet. Han har også belyst et nyere uttrykk for ære i det 21-århundre.[85]. McKey skriver at ære er det moralske imperativet for menn, mens lydighet er det moralske imperativ for gutter. Han viser til at når gutter modnes begynner de å se at verden ikke bare kretser rundt seg selv, og at de tilhører en gruppe som er større enn seg selv. Med denne oppdagelsen kommer en ny bevissthet om gruppens behov og hvordan oppførselen påvirker andre. McKey viser til at ære er kraftigere enn regler og lover når det gjelder å forme menneskelig atferd, og er også ofte mye mer effektivt. Dette positive skiftet og perspektivet i forhold til ære tenker jeg vi kan utforske videre. For øvrig anbefaler jeg leserne å sjekke ut McKeys nyskapende tanker om ære.

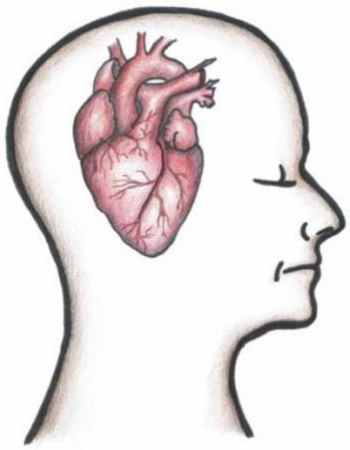
40. Det viktigste perspektivet med ære, mener jeg handler om den indre æresfølelsen mennesker kan skape fra sin sanne essens, som ikke omhandler kultur- og samfunnsnormer. Jeg vet at dette kan være utfordrende når vi identifiserer oss med familien, kulturen og begrensende tankeformer. Jeg opplever at jeg med tilstedeværelse i nuet kan ta inn æren, storheten og gaven det er å kunne sanse og oppleve alle aspekter av livet. Når jeg ikke dømmer, er åpen og tillater meg å være i tilstedeværelsen med min avatar-drakt Ann-Peggy, ærer jeg livet og alt som er. Når vi lever fra sjelsbevissthet, bruker vi vår væren fra en høyere dimensjon slik at vår fysiske kropp ærer avatar-drakten og vårt instrument for det gudommelige. Det relasjonelle aspektet i forhold til alle mennesker og omgivelser kan vi da møte med ærbødighet, undring og sansing. For meg er ære knyttet til den hellige plass i meg, sjelsbevisstheten og det som er større enn meg selv. Jeg velger å leve med ærbødighet fordi jeg fra sjelsbevisstheten vet at alt er forbundet. McKey sier at ære er kraftigere enn lover og regler, og jeg tror derfor at en indre tilstand av ærbødighet vil skape større grad av sinnsro og fred.

Nøkkelbetraktninger fra Kapittel 27:

- ***Holdninger og verdier blir skapt i et familiesystem. Mobbing kan best forebygges i familien.***
- ***Hvis vi ikke velger å stå opp for hverandre og det vi kjenner er rett, vil krenkelser og uærligheter fortsette.***
- ***Er det rett at barn må tåle mobbing, sjikane og trakassering fordi foreldre er konfliktskye?***
- ***Vi lever i et fryktbasert samfunn hvor det å skylde på andre er et av våre mest brukte våpen i møte med vanskelige situasjoner.***
- ***Hvis vi er villige til å lytte og sette oss inn i andres perspektiv, kan vi i større grad nærme oss en løsning og en mer balansert tone.***
- ***For å ta tak i skam må vi utvikle medfølelse og sympati.***
- ***Ære viser til samfunnets uformelle eller relasjonspregede organisering, der det i den vestlige kulturen er mye fasade- og perfeksjons-ære.***

[85] https://www.artofmanliness.com/articles/manly-honor-vii-how-and-why-to-revive-manly-honor-in-the-twenty-first-century/

- ♥ ***Kjernen i respekt viser til en likestilling der ingen er mer, og ingen er mindre enn andre.***
- ♥ ***I mange deler av verden finner vi kulturskam, gruppeskam og familieskam.***
- ♥ ***Ære er kraftigere enn regler og lover når det gjelder å forme menneskelig atferd, og er også ofte mye mer effektivt.***



Kapittel 28 - Når smerte blir lidelse

1. Hva forårsaker smerter og lidelser? Det jeg har lært fra livet er at det faktisk er en avgjørende forskjell mellom begrepene smerte og lidelse. Både Aleksander og jeg hadde mye smerter i lengre perioder, og begge møtte vi denne smerten så godt vi kunne. Aleksander hadde, som nevnt innledningsvis, to perioder preget av depresjon og nedstemthet. I begge disse tidsintervallene ble lidelsene sterkere for ham. De negative tankene tok overhånd, samtidig som følelsene ble mer nedadgående og fortettet. Han matet seg selv med negative tanker i forhold til sine smerter og opplevelsen av livet. Dette førte til at han gikk lengre og lengre inn i den vonde depresjonsspiralen som førte til selvmordstanker og mer lidelse. Da vi tvangsflyttet Aleksander hjem i 2012, etter hans første depresjonsperiode, var det dårlig stelt med han. Han hadde isolert seg totalt. Han spiste omtrent ingenting, sluttet å dusje og stelle seg, var minimalt på butikken, pratet ikke med noen ansikt til ansikt, og flyktet inn i den virtuelle verden og sosiale medier. Denne strategien var lite støttende i forhold til hans depresjon og negative tanker, og ble en flukt for å rette tankene mot andre ting enn seg selv. Straks han koblet seg tilbake til det virkelige livet kom de dystre tankene og følelsene tilbake, ofte med forsterket styrke.

2. Dette viser oss at lidelse er noe annet enn smerte. Vi aktiverer lidelse med negative tanker fordi vi fordømmer egne opplevelser. Selv om vi opplever smerte, trenger vi ikke å forsterke smerten med å tilføre fordømmelse. Jeg har skapt mye lidelse i meg selv, rett og slett fordi jeg har dømt egne smerter. Når jeg etter hvert forsto dette elementet i egne handlingsmønster, skjønte jeg at jeg hadde et valg i forhold til hvordan jeg møtte smertene i kroppen. Når jeg skriver hvordan jeg møter smertene, refererer jeg til tankene og følelsene som oppstår i meg i forhold til situasjonen med tilhørende smerter. Vi kan være i vår smertefulle kropp og føle oss håpefulle med gode tanker, eller vi kan være i den smertefulle kroppen med frykt og redsler. Dette er ikke en ubetydelig forskjell, fordi den har stor innvirkning på hvordan smertene leges. Med bevisst intensjon og viten kan vi bestemme oss for hvilke tanker og

følelser vi vil ha i relasjonen til alle situasjoner vi møter. Vi skaper lidelse og forlenger smertene med fordømmelse og motstand fra våre tanker.

3. At jeg skriver akkurat dette, er på mange måter et paradoks i forhold til den lidelsen jeg i årevis skapte i meg selv fra selvopplevde fysiske smerter. Erfaringer fra tjue- og trettiårene gav meg en sannhet om at jeg hadde en styrke til å holde ut, og å tåle forholdsvis sterke fysiske smerter. I dag ser jeg at jeg levde i en fornektelse i forhold til det kroppen kommuniserte til meg. Om jeg hadde visst bedre da jeg var yngre, ville jeg tidligere forstått at smertene fra kroppen i alle år forsøkte å si meg noe vesentlig i forhold til meg selv, mine tanker og følelser. Kroppen snakker alltid til oss.

4. *«Så lenge frykten for lidelse vedvarer, vil vi ikke tørre å utforske de dypere nivåene av livet. Bare kroppen trenger å beskyttes, ingenting annet i oss trenger beskyttelse. Hvis vi er villige til å droppe ideene, filosofiene og de trossystemene vi er knyttet til, kan vi gjenskape hele livet vårt i neste øyeblikk.»*
Sadhguru.

5. Buddhisme er ikke bare en religiøs og filosofisk lære, men den inneholder en etikk og forståelse som viser oss hvordan sinnet fungerer og hvordan vi skaper lidelse. Det meste i buddhismen bygger på læren til Siddharta Gautama, også kaldt Buddha, som levde 566-486 før Kristi fødsel. Betegnelsen Buddha betyr «den oppvåknede», og viser til en fullstendig erkjennelse om hvordan alt i verden henger sammen, og hvordan menneske kan frigjøre lidelse og oppnå nirvana, altså utslukning av lidelse. Gautama hadde i flere år søkt etter tilværelsens mening, uten å finne den. Men en natt under en meditasjon fikk han sitt Eureka; nå forstod han hvordan mennesket kunne slukke sine begjær, og dermed lidelse, og våkne opp. Siden han selv fikk oppvåkning i sitt liv, brukte han resten av livet til å undervise alle som ønsket det; om sinnets natur og metodene til å erkjenne sinnet, samt råd om hvordan vi opprettholder innsikt i hverdagene. Målet er å bli fri for lidelse. Dette oppnås etter at vi har erfart at egoet ikke er varig eller eksisterer uavhengig av andre. Vi må ta utgangspunkt i forståelsen av årsak og virkning, for å skape frigjørende handlinger i oss selv. Når vi forstår årsaken – forstår vi lidelsen. I løpet av oppvåkningen fikk Buddha tre kunnskaper;

1. - Han husket alle sine tidligere liv. Da han så disse tidligere livene, fikk han medfølelse med alle levende vesener som gjenfødes i liv etter liv uten å få noen hjelp til å frigjøre seg fra gjenfødelsens sirkel.
2. - Han så hvordan menneskenes handlinger får følger for senere liv. Den som handler godt, får det godt, og den som handler dårlig, får det dårlig.
3. - Han så de fire edle sannheter: at lidelse finnes, at det er årsaker til at lidelse finnes, at det eksisterer en tilstand der lidelse ikke finnes, og at det eksisterer en vei til denne tilstanden.

6. I Hinduismen finner vi også læresetninger og innsikter i hvordan vårt sinn fungerer og hvordan mennesker skaper lidelse. De refererer til de fem klesáh (panca) som årsaker til menneskers lidelse;

1. – Uvitenhet som fører til ignoranse
2. – Egoisme og identifisering med intellektet
3. – Tilknytting i forhold til begjær og eieforhold
4. – Avsky
5. – Frykt for død (som handler om ignoranse)

7. I forhold til oppblomstringen av mentale lidelse og sykdommer kan Buddhas læresetninger og hinduismens filosofi om lidelse, gi oss metoder og forståelser som kan frigjøre oss. Vi er selv vår egen lykkes smed, vi er våre største healere. Tanker og ord kan gi oss gode følelser, men det som virkelig healer oss er vårt eget lys og sjelen. I forhold til lidelser, sykdommer og kriser, er det til syvende og

sist den innsatsen vi selv legger i oss som gir resultater. Vi kan møte fagfolk som kan gir oss verktøy og peker i en retning for oss, men selve jobben må vi selv gjøre. Buddha kom til den edle sannheten at det eksisterer en tilstand der lidelse ikke finnes, og at det eksisterer en vei til denne tilstanden. Mange religiøse tradisjoner viser oss at sjelen er til for å bringe en slutt på våre lidelser. Sjelen viser oss vår høyeste menneskelige utvikling som er hinsides mentale strukturer og kroppslig form. Vi er fullstendig frie når vi omfavner det ukjente og alt som er. Alle de fem hinduistiske klesàh viser oss at det er egenskaper i sinnet som er årsak til lidelse.

8. Jeg møtte en dame som var mye syk og som var sengeliggende mer en halvparten av dagen. Hun ønsket å bli frisk, men ønsket ikke å dykke innover i seg selv. «*Jeg gidder ikke jobbe innover i meg slik du har gjort i deg*», sa hun til meg. Hun tilføyde at hun heller ikke ønsket å bruke penger på endringer i eget liv. Hva er da oddsen for å bli frisk? Ikke ønsket hun å se på egne tanker og følelser og ikke ønsket hun å investere i seg selv. Kvinnen illustrerte utmerket fraværet av kjærlighet på alle nivå, og en sannhetsprogrammering basert på frykt og kontroll. Kontrollen her ligger i at vi vet hva vi har, men ikke hva vi får. Vi vet med andre ord ikke hva som er på den andre siden, det som er ukjent. Selv om vi ligger mesteparten av tiden i sengen, fulle av lidelser og sykdom, er vi redde for endring. Når vi ikke tar ansvar og gjør de endringen som kreves, kan dette få oss i en avmaktsposisjon der vi til slutt gir opp. En annen kvinne hadde fått tilbakefall av kreft, og valgte da å gi opp kampen for sitt liv. Hun orket rett og slett ikke å aktivisere den kraften og indre viljestyrken som krevdes for at hun skulle bli frisk. Hun visste at hun kunne bli frisk gjennom et disiplinert endringssystem som aktiverte indre vilje og ansvar, men valgte det bort. I stedet foretrakk hun å ordne de formelle tingene i livet og gjøre opp arv etter seg, før kreftsykdommen tok livet av henne. For mange er det uvitenhet og fravær av handlingsalternativer som er med på å bidra til lidelse, sykdommer og død.

9. Jeg har gjennom egne klienter erfart hvor effektivt EFT Power transformerer indre sår og mentale sykdommer i alle aldersgrupper. Når vi inkluderer følelsesaspektet, energipunkter, regresjon og healing i behandlingen, oppstår det ofte mirakuløse transformasjoner på kort tid. Jeg vil trekke frem fire eksempler;

10. «Turid» hadde en traumatisk barndom med overgrep, vold og uforutsigbarhet i familieomgivelsene. Hun hadde fått omfattende oppmerksomhet for dette, og både psykolog, sosialarbeider og lærere ved skolen hennes, hadde over år gjennomført strategier for å redusere hennes destruktive selvfordømmelse og selvmordstanker. Jeg møtte Turid da hun var 14 år. Da var hun i en akutt livstruende fase med voldsomt kaos og høy grad av selvmordsfare. Turid var empat og høysensitiv og de ekstreme sanseopplevelser og erfaringene hun bar i seg, gav henne store smerter som overveldet henne. I vårt første møte hadde vi en 25 minutters samtale der vi fikk tillit til hverandre og jeg forberedte henne på tapping. Ved vårt andre møte gjennomførte jeg EFT-energi-tapping i 5 minutter, med det resultat at alle hennes tvangstanker og indre beskyttelser forsvant og gav slipp. Minuttene etter tappingen testet jeg ut om resultatet virkelig var så mirakuløs som Turid fortalte, noe det var. Hun opplevde total transformasjon og helbredelse, og hadde ingen flere tvangstanker etter vårt andre møte. Dette på tross av at omgivelsene i ettertid bidro til uheldige påvirkninger. På telefon hadde jeg kontakt med Turids mor som bekreftet den radikale helbredelsen av datteren.

11. «Petter», 25 år, var suicidal og hadde i flere år gått til psykiatrisk helsevern og psykolog for sin depressive atferd. Også i møtet med Petter hadde vi en innledende samtale der vi bygget opp tillit, i tillegg til at jeg gav han flere oppgaver han skulle øve på. Andre gang jeg møtte Petter gjennomførte jeg 25 minutter EFT Power. Vi hadde i utgangspunktet avtalt flere terapitimer, men da transformasjonen var komplett etter første gjennomføring av EFT power, var det ikke nødvendig med flere behandlinger.

12. En ung kollega, «*Hanne*», jobbet i psykisk helsevern og ble på arbeidsplassen trigget av omgivelser som aktiverte indre sår fra hennes traumatiske barndom. Kroppen til Hanne hadde mange fysiske symptomer og ubalanser som viste til undertrykte og dyptgående traumer. Jeg gjennomførte cirka en times EFT power behandling med Hanne. Utallige episoder og hendelser kom opp i bevisstheten

hennes for så å gi slipp. I løpet av denne timen ristet kroppen, tårer rant i strie strømmer, og mange kroppsbevegelser og reaksjoner kom til uttrykk. Det var nesten som en filleristing av indre psyke som bidro til transformasjon og større indre balanse. En time med EFT power førte til større grad av indre balanse, og hun kunne fortsette i sin jobb på en bedre måte enn tidligere.

13. «Abel» på 9 år hadde fra tidlige barnsben av opparbeidet seg angst og fobi for veps. Som alle vet er veps svært sesongavhengig, og Abels frykt for veps påvirket hele familien i sommerhalvåret. Både fritidssysler, samvær med klassen, utendørsaktiviteter og ferier ble tilpasset vepsforekomster. Abel var empat og hadde stor sensitivitet til livet generelt. Etter at vi hadde gjennomført ti minutter med EFT power var fobien fjernet, samt at indre sjelsstyrke og kraft var aktivert. Når vi var kommet gjennom det ytre forsvaret av tankeprogrammering og beskyttelse var Abel rask til å forstå hvordan tanker, følelser og kroppen generelt fungerte. Jeg guidet han mens han hadde lukkede øyner, og han inkluderte det større bildet av hjelpere. På kort tid hadde han integrert læringen og forståelsen av sitt eget sinn og transformasjon til sjelsbevisstheten. I ettertid fikk mange mennesker høste gode frukter av Abels transformasjon og balanserende tilstand. I svært ung alder kunne Abel hjelpe klassekompiser og omgangsvenner med deres frykter og angst, til og med læreren som hadde samme angst for veps som Abel. Når barn i tidlig alder lærer hvordan deres psyke, empatiske gaver og kroppssystem fungerer, vil de kunne være en stor ressurs både for seg selv og sine omgivelser. Dersom Abel hadde fortsatt sin angst til langt opp i voksenlivet, ville dette gitt han begrensninger og frykter som ville ha bygget seg mer og mer opp. I stedet lærte han å transformere egen frykt, slik at hele hans familie, venner og omgangskrets fikk forbedret livene sine. Alle eksemplene jeg har skrevet om viser til mirakuløse resultater på kort tid, der mentale lidelser blir transformert. Dette viser at inkludering av hjelpere sammen med energi-teknikker, er en effektiv behandlingsmåte.

14. Psykiater Arnold Beisser har bidratt med en av grunnpilarene i gestaltterapien som sier at «Endring skjer når du blir hva du er»[86]. Dette blir beskrevet som den paradoksale teorien om endring. Endring skjer når du blir den du er og ikke prøver å bli noe du ikke er. Problemet er at vi ofte ikke vet hvem vi er, og flere opplever at de har brukt hele livet sitt på å finne ut av dette uten å bli noe klokere. Vi mennesker er mye, og ikke bare én ting. Vi er sammensatte, komplekse og paradoksale mennesker.

15. «Stans den lidelsen som har rammet den menneskelige tilstanden i tusenvis av år. Du må starte med deg selv og ta ansvar for din indre tilstand til enhver tid.»
Eckhart Tolle.

16. Noen mener at lidelse og smerte er aspekter som bør unngås for enhver pris, og at opplevelser fra disse gir oss særegne rettigheter og erstatninger. Ekstrem tortur, overgrep og lidelse kan gi oss kompensasjon og erstatning som vil være hjelpsomme og støttende i en kritisk periode. Hvis vi derimot lever med sannheter om at alle som opplever smerte og lidelse er berettiget goder fra et bestemt system, enten fra forsikring eller en annen overordnet etat, vil vi ofte forverre våre egne selvopplevde lidelser. Jeg unner alle mennesker en indre tilstand av kjærlighet. Vår opplevelse av å være offer vil være i direkte polaritet til dette. I dagens samfunn har vi mindre grad av ytre påført fysisk smerte, slik vi hadde i tidligere tider. I det 21 århundret ser vi tydeligere at lidelser er skapt fra indre tilstander, som for noen fører til rettighetstanker og skylde på-mentalitet. Om vi lever med skylde-på-mentalitet, kan dette føre oss til avmaktsfølelse og håpløshet. For mange er denne selvskapte indre tilstanden virkelig reell og den gir oss smerter. I ressurs 26 kan du se hvilken vibrasjon skylde-på-mentalitet og håpløshet skaper.

17. Bruce Lipton forklarer hvordan mennesker er laget av atomer som skaper et felt av vibrasjoner. Vår indre tilstand skapes blant annet fra følelsene og tankene vi til enhver tid har. Opplevelsen av å være offer for omgivelser, vil direkte bidra til en forverret indre tilstand som opprettholder lidelse. Vi er energetisk forbundet med hverandre, der alt vi er glade i og aksepterer gir oss gode følelser. Det vi ikke liker eller aksepterer, gir oss mindre gode følelser. Det elektriske feltet av energi som skapes av

[86] https://www.gestalt.org/arnie.htm

oss, bidrar til vår indre tilstand og den følelsen som vi produserer. Da Aleksander tok sitt liv, ble kjærlighetsfeltet vi hadde skapt sammen brått og brutalt brukket av. Selv om jeg har kjærlighet og godhet til mange mennesker, var feltet mellom Aleksander og meg unikt og meget sterkt. Han hadde sin særegne vibrasjon, som sammen med min eksistens gav meg spesielle følelser og opplevelser. Det å være mamma har bidratt til en ekstrem kjærlighetstilstand hinsides alle andre opplevelser. Den har gitt meg en dyp mening og forhøyet kjærlighetsfølelse fra mitt indre. Selv om jeg vet at kjærlighet er ubetinget, og kommer fra dyp kontakt med vår essens og det som er større enn oss, var det emosjonene i relasjonen med mine barn som oppgraderte min indre tilstand. Min erfaring er at barna våre aktiverer sjelelyset slik at vi kommer i dypere kontakt med vårt indre. Sten Magnes lys og barna mine, har gjort slik at jeg har kommet i kontakt med den mest kraftfulle delen i meg. Når Sten Magne i alle år var i kontakt med sitt hjerte og sin kraftkilde speilet han denne essensen til meg. Frem til jeg var 40 år levde også jeg med flere sannheter om betinget kjærlighet. Jeg følte ikke at jeg fortjente kjærlighet hvis jeg ikke presterte. Indre sannheter er nå snudd til ubetinget kjærlighet og ansvarlighet, slik at jeg er en bevisst skaper av min indre ubetingede tilstand av kjærlighet. Båndene og energivibrasjonen til mine barn, har bidratt til min reise og transformasjon av indre tilstand.

18. Det er ofte følelsen av endelighet som tapper energi. Aleksanders selvmord opplevdes som et emosjonelt endepunkt av tap. Den 2.juli 2015 endret energibølgene seg mellom oss for alltid. Fram til da var vår relasjon, i hovedsak fra mitt bevisste sinn, knyttet til fysisk manifestasjon. Relasjon var knyttet til eksistensen vi hadde som mor og sønn i nåværende tidsperiode. Vår villighet til å akseptere våre tap, vil tilføre stor healing i livet. Det tok meg et intenst år å transformere tapsopplevelsen i relasjonen med Aleksander, og akseptere den nye formen av energibånd som vi nå har. Mye litteratur og vitenskap viser at det er umulig for oss å forbli den samme personen etter at vi har mistet våre barn eller ektefelle. Dette tror jeg stemmer for alle, selv om jeg i dag lever med en forhøyet indre kjærlighetstilstand. Jeg har nå i større grad forstått hvordan min elektromagnetiske kropp fungerer og at persepsjonen er avgjørende for alt vi møter.

19. Lidelse, smerte og tap er som oftest prisen vi betaler for å oppdage og komme i kontakt med vår største healer, som er vår indre kjærlighetskraft. Det er sårbarheten og aksept gjennom sorg og emosjonell tilstedeværelse som setter oss fri fra tapene vi opplever i livet. For å føle ubetinget kjærlighet, må vi tillate sårbarheten. Jo mer vi tillater ubetinget kjærlighet fra vårt indre, desto raskere vil vi balansere og heale oss selv og alle rundt oss. Aleksander og jeg har i dag en annen kontaktform enn tidligere. Våre liv har vært vevet sammen gjennom flere århundrer. I de avsluttende kapitlene vil jeg utdype dette.

Nøkkelbetraktninger fra Kapittel 28:

- ***Vi aktiverer lidelse med negative tanker fordi vi fordømmer egne opplevelser.***

- ***Vi kan være i vår smertefulle kropp og føle oss håpefulle med gode tanker, eller vi kan være i den smertefulle kroppen med frykt og redsler.***

- ***I forhold til lidelser, sykdommer og kriser, er det til syvende og sist den innsatsen vi selv legger i oss som gir resultater.***

- ***Når vi inkluderer følelsesaspektet, energipunkter, regresjon og healing i behandlingsforløpet, oppstår ofte mirakuløse transformasjoner på kort tid.***

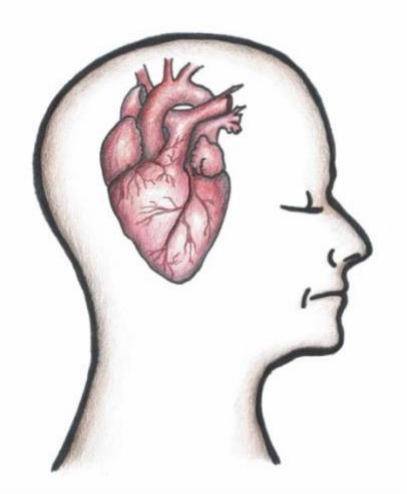
- ♥ ***Når barn i tidlig alder lærer hvordan deres psyke, empatiske gaver og kroppssystem fungerer, vil de kunne være en stor ressurs både for seg selv og sine omgivelser.***

- ♥ ***Endring skjer når vi blir hva vi er.***

- ♥ ***Det elektriske feltet av energi som skapes av oss, bidrar til vår indre tilstand og den følelsen som vi produserer.***

- ♥ ***Vår villighet til å akseptere våre tap, vil tilføre stor healing i livet.***

- ♥ ***Lidelse, smerte og tap er som oftest prisen vi betaler for å oppdage og komme i kontakt med vår største healer, som er vår indre kjærlighetskraft.***



Kapittel 29 - Mentale sykdommer i familien, skolen og hjelpesystemene

Kapittel 30 - Depresjon og selvmordstanker

Kapittel 31 - Ensomhet, illusjon og selvmordstanker

1. Noen barn og unge forteller at de føler seg ensomme på skoler og i undervisningssituasjoner. De føler at de ikke passer inn i systemet, noe som også Aleksander kjente på, og han som andre ble derfor ensom i skolehverdagen. Det å føle seg ensom er ikke nødvendigvis skadelig, og det å være alene er heller ikke det samme som å være ensom. Ensomhet er allmennmenneskelig og likevel sterkt personlig. Det er mange som kjenner seg ensomme i ekteskapet sitt eller når de er omgitt av mange mennesker. Hvis relasjonene er preget av distanse og beskyttelser, hjelper det ikke å ha en myriade av folk rundt seg. Aleksander satte stor pris på dype og nære relasjoner med andre. Etter Aleksanders selvmord fortalte vennene hans at de vanligvis ikke pleide å prate om dype ting og vanskelige emosjonelle opplevelser. Vi har alle lett for å sette på oss masker, og vi etterstreber oss å gjøre det som forventes av oss. Det kan virke som den gamle sannheten om at gutter ikke skal være sårbare, emosjonelle og myke fortsatt er aktuell i enkelte ungdomsmiljø.

2. Flere psykologer og terapeuter har fortalt at de er forbauset over hvor mange som i samtalene forteller om ensomhet. Mennesker i alle aldre og alle faser av livet opplever ensomhet. Flesteparten av disse har som regel én ting til felles, det handler om skammen dette gir. Ensomhet blir oppfattet som et bevis på at ingen liker dem eller at de ikke er verdt å være sammen med. Ensomhet blir beskrevet som en slags tomhet, en ubeskrivelig lengsel etter noe eller noen, fravær i sosiale fellesskap eller en nummenhet og indre død. Når folk intervjues om sin ensomhet, har flere vanskeligheter for å beskrive det de føler eller ikke føler. De negative følelsene handler om menneskers emosjonelle programmering, og følelser av nummenhet og indre død viser til kroppen intelligens som forteller oss at vi har emosjonell overbelastning. Kroppen har beskyttet oss fra tidlig barndomssituasjoner som var for smertefulle å forholde seg til. Beskyttelsesmekanismene fra barnsben fortsetter å være aktive i oss, og beskytter oss helt til vi lærer å gi slipp på energiblokkeringene og forsvaret.

3. Stress fra foreldre kan være en faktor som fører til energiblokkeringer for empater og sensitive, slik det var for Aleksander og meg. Mestring og overlevelsesmekanismer som beskytter i tidlig barndomsår, kan i ungdomstid og voksenlivet gi utslag som ensomhet, nummenhet, depresjon og tomhet. Disse følelsene påvirker både hjerne, kropp og sjel. Dissosiasjon er en vanlig beskyttelse og mestringsstrategi som oppstår når det blir for mange overveldende energiuttrykk rundt sensitive barn. I tradisjonell psykologi betraktes dissosiasjon som et hjernefenomen, mens det fra spirituell psykologi påvirker både hjerne, kropp og sjel. I spirituell psykologi tenker man at helheten blir splittet som en konsekvens av smertefulle opplevelser. (Innledende om dissosiasjon, se kapittel 13:8)

4. Dissosiasjon oppleves meget forskjellig fra person til person, alt etter hvilken dimensjon i oss selv vi isolerer oss til. Vi kan dissosiere til en lavere fryktfull del av oss, eller en høyere kjærlighetsfull del av oss. Noen dissosierer til gudskjærlighet og høyere kilde, mens andre dissosierer gjennom smerten og kroppstraumene. Hva vi dissosierer til har stor betydning for oss. Jeg har jobbet med flere klienter som har omfattende traumer fra barndommen. De fleste dissosierer ubevisst med å forlate kroppen, følelsene og omgivelsene i nuet, og kommer da i transetilstander som har flere likehetskvaliteter der vi tuner ut sinnet og persepsjonen. I psykiatrien konsentrerer vi oss som regel kun om den fryktfulle delen. For å relatere dette til eget liv, så brukte jeg dissosiasjon ubevisst som en mestringsstrategi i møte med smertefulle omgivelser. I dag kan jeg tune ut bevisst, stort sett uavhengig av omgivelsene rundt meg, som en kontrollert evne. Jeg kan velge å dissosiere til en høyere bevissthet med indre kjærlighet og enhet mens ytre omgivelser speiler ondskap og smerte. Sunn dissosiasjon kan sammenlignes med flyt, kanalisering og det å være i sonen jf. kapittel 17:13. En del mennesker som har opplevd tortur og grusomme hendelser, eksempelvis overlevende fra Holocaust, kan fortelle at de bevisst tunet ut til en kjærlighetsfull tilstand mens grusomheter pågikk i deres ytre omgivelser. Dissosiasjon er en mestringsstrategi som med våken og kontrollert bevissthet kan løfte mennesker til deres selvhelbredende evner. Dissosiasjon som en bevisst shapshifting redegjøres i kapittel 41:29.

5. Etter selv å ha jobbet med ensomhetsfølelser og nummenhet, forstår jeg at det ikke er noen andre som kan finne ut av disse følelsene for oss. Det er noe vi må jobbe med inni oss selv. Jeg ser i dette bort ifra syke mennesker som blir værende alene og ensomme i årevis av ulike grunner. Selv om vi har mange venner, partner, barn og andre nære, må vi møte ensomheten og transformere den inni oss til vi kommer i større kontakt med sjelsbevisstheten. Våre nære kan hjelpe oss for en periode. Men den dyptliggende ensomhetsfølelsen vil komme tilbake etter en stund dersom vi ikke bearbeider roten av følelsene i vår emosjonelle programmering. Når vi klarer å akseptere og kjenne på denne, kan vi etter hvert sette oss selv fri. Selv om jeg skriver dette, er det viktig å være klar over at samfunnsstrukturene er en stor årsak til at vi nå kjenner på ensomhetsfølelser. Vi har samfunnsstrukturer som fremelsker individualisme. Dette er på mange måter naturstridig i forhold til menneskelige grunnbehov som tilknytning, felleskap og inkludering.

6. Når vi føler på en tomhet eller er i et ingenmannsland føler vi oss som regel alene og fortapt. Vi finner ikke vårt lys, meningen med livet og tilknytningen. Flere tror at penger, ting, stillinger og visse roller kan fylle opplevelse av indre tomrom. Når vi har skaffet oss alle ting og roller er vi overbevist om at den indre tilstanden vil endre seg. Men alt som skapes fra en mangeltilstand vil lede til ytterligere

følelse av mangel. Tomhetsfølelsen kan i et langsiktig perspektiv ikke fylles med ting. Vi kan bruke denne vakuumperioden i oss selv som et startpunkt til å skape noe nytt. Tomrommet inntreffer som regel når vi transformerer gammel identitet og befinner oss i et vakuum der vi holder på å skape en ny. Det kan først føles som om ingenting virker, da de gamle mønster og tankemåter smuldres bort. Det er viktig å vite at dette faktisk er et bra sted å være på når vi ønsker å skape en ny identitet. Da handler det om å akseptere og omfavne. Vi må fylle på det vi ønsker i vår nye identitet, fremfor å mate oss med negativitet og gammel identitet. I kapittel 44 viser Helsebibelen at tomrommet er en del av vår åndelige oppvåkning til en større kjennskap av oss selv og vår kjærlighetstilstand.

7. Vi må begynne å fortelle oss selv en annen historie som produserer bedre tanker og følelser. Vi må se etter de positive aspektene og fokusere på det vi virkelig ønsker i dybden av oss selv. På Ung.no har en jente delt de negative tanker hun skaper i seg selv; «*Jeg føler meg fortapt. Jeg sliter på skolen, jeg sliter med meg selv, jeg sliter med hodet mitt. Det er konstant kaos i hodet mitt og det blir ikke noe bedre. Jeg har utrolig dårlig selvtillit, og det hjelper ikke hvor mye folk sier at jeg er pen, for jeg tror ikke på det selv, uansett hva andre sier*». Denne jenta mater sin opplevelse av å være fortapt, med sine tanker og sin fysiologi. Hun beskriver selv at hun er mye i hodet og i egoet sitt.

8. Jenta fra *Ung.no* identifiserer seg med sine tanker og følelser, som stammer fra et negativt ego og tilhørende negative opplevelser. Dette isolerer hun fra alt det andre hun er. Egoet blir matet fra alle opplevelser hun og oss alle har hatt i løpet av livet. Egoet er vårt selvkonsept. Det vil si at det viser meg hvordan jeg oppfatter min identitet, mitt utseende, min rolle, min status og lignende. Dette bunner i et utgangspunkt som er basert på hvordan vi relaterte oss til livet i tidlig barndom. I løpet av årene vil egoet vårt utvide seg for å inkludere en rekke underkomponenter. Fordi vi identifiserer oss med tankene og eget selvkonsept blir våre drivere og følelser innblandet i det. Når vi sosialiseres, lærer vi å beskytte og forsterke egoet. Folk som er selvbevisste innser at de er mer enn sitt ego, og prøver derfor å strekke seg over personlighetsbevisstheten og over til sjelsbevisstheten. De som vi kaller narsissister identifiserer seg totalt med egoet, slik at de ikke kan se utover det. Hvis vi er blitt ekstremt såret kan en av våre mestringsstrategier være et ekstremt tykt skall, der vi låser oss inne i en beskyttelseskokong av sannheter fra egoet.

9. *"Du har bare rett til handlingene, aldri til dens frukter."*
Bhagavadgita.

10. I en av periodene jeg var på sykehuset med et av barna, ble vi møtt av en narsissistisk lege som i stor grad identifiserte seg med sitt ego og høye stilling. Vi ble dårlig møtt av legen. Han var følelseskald og nærmest overså oss til tross for at vi var i samme rom som han. Mitt barn var dopet ned som en løsning på smertene han hadde. Selv om legen var fullstendig informert om smertene til barnet, så ignorerte han oss og brukte nesten all tid på samtaler med andre på telefon. Han skrøt uhemmet av sin egen stilling, hvor store lønn han hadde og hvor langt han var kommet i livet. Jeg var lamslått og rystet over den arrogante skrytingen hans over telefonen mens vi var i samme rom. Denne legen hadde liten grad av empati eller vennlighet mot oss, og var nærmest overveldende betatt av sitt ego og bekreftelse fra andre.

11. Egoet er personlighetsdelene som spilles ut fra vår venstre hjernehalvdel. Sjelsbevisstheten og tilstedeværelse i nuet oppleves fra tilknytningen av begge hjernehalvdeler og fra hjertet. Flere mener sjelsbevisstheten er det vi virkelig er, og som gjør slik at vi kan observere alt som hender, og søke visdom fra dette. Våre ord kan ikke ta oss til en plass utfor den illusjonen vi er viklet inn i. Når vi klarer å være mer sjelebevisst enn egobevisst har vi forbedret vår livskvalitet betraktelig. Da kan vi se gjennom illusjonene og sette oss selv fri.

12. Sadhguru viser til en grenseløs frihet som er bakenfor selvskapte illusjoner. Han viser til en frihet fra alle smerte og lidelse, og en helt ny dimensjon. Denne dimensjonen er fullstendig ikke-

repeterende og bortenfor sammenligning og sammenheng. I denne dimensjon er vi ikke etterlatt som et individ, men som et altomfattende og uendelig vesen i en stillhet bortenfor lykksalighet.

13. Egobevisstheten befinner seg i en tilstand der vi som regel prøver å kontrollere de fleste situasjoner. Vi styrer da våre liv ut fra en kontrollerende tankeramme i stedet for et åpent sinn med aksept og tilstedeværelse med alt som skjer. Det eneste vi kan kontrollere er hvordan vi responderer på situasjoner og omgivelsene. Det er viktig å være oppmerksom på at kontrollmønster handler om frykt. Frykt påtvinger mennesker bestemte atferdsmønstre, og fordrer at alt som skjer oss skal følge en forutbestemt mal. Det gjelder både mennesker, penger, ting, relasjoner og ytre omgivelser. Hvis vi i stedet lever med aksept og flyt, vil vi omfavne livet og unngår å skape lidelser. Vi trenger egoet for å skape livet, men utfordringen er at flere lever i feltet fra «*mangelfull*» egobevissthet og dette skaper negative konsekvenser, da vi ofte «bærer ved til bålet» og ytterligere mater egobevisstheten og våre lavere personlighetstanker.

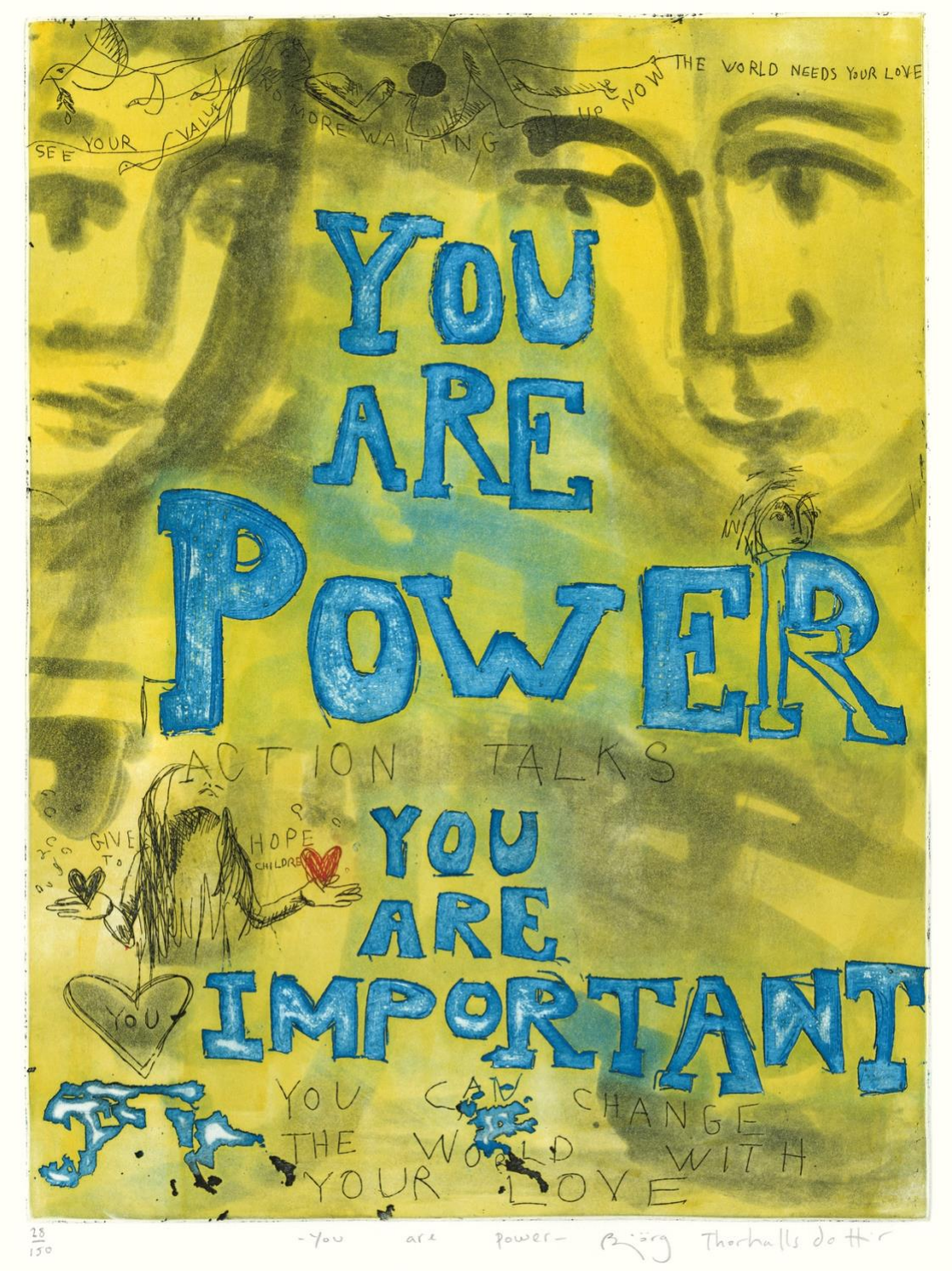
14. *«Ikke alle tanker og alle følelser er fra vårt ego. De blir til ego bare når du identifiserer deg med dem, og de tar totalt over for deg, det vil si når de blir jeget.»*
Eckhart Tolle.

15. Når vi jobber i oss selv kan det være utfordrende å skille mellom sjelsbevissthet og egobevissthet. Hvis størsteparten av livet har gått på autopilot, der egoet har vært i en lavt vibrerende tilstand, vil egoets pågående indre dialog kjempe en hard kamp for sin eksistens. Sinnet ønsker å blande seg inn i alt vi gjør som en iboende beskyttelse og strategi. Dette har jeg selv erfart en rekke ganger i perioder når jeg har arbeidet for å være mer i sjelsbevisstheten og flyt, fremfor i bekymringer og negativt ego. De største utfordringene har ligget i mentale og emosjonelle mestringsstrategier som har vært godt innarbeidet i meg. Mange av utfordringene mine har knyttet seg til økonomi og penger, som i hovedgrunn handler om selvverdi. Penger vokser som kjent ikke på trær, og med familie og barn å forsørge, har problemstillinger knyttet til personlig økonomi tidvis vært altoppslukende.

16. Den maskuline energien som kjennetegnes av aktiv handling (jeg er hva jeg gjør), logikk, fornuftighet og fysisk styrke hadde vært mest dominerende hos meg fram til jeg var 40 år. Energien knyttet til *flink-pike* måtte jeg jobbe mange runder i meg selv med. Når jeg hadde en ide eller tanker som var koblet til usikkerhet og penger, handlet dette om negative tanker og et kontrollbehov fra ego. Jeg var da mer i hodet og tankene enn i selve tilstedeværelsen og i sjelsbevisstheten. Jeg turte i mindre grad å flyte med, være i aksept, vise åpenhet og ha tillit. Når jeg sjekket med hjernens programmering, hadde jeg ikke lenger noe fast referansepunkt. I denne prosessen var det meget støttende med gode rutiner og vaner som hjalp til med å innlemme feminine energier. Jeg jobbet med pust, tilstedeværelse og meditasjon, for i større grad å bringe frisk bevissthet i fokus framfor egobevissthet. Med andre ord handlet det om å snu fra å være en flink pike der prestasjoner var det viktigste, til å bare være i tilstedeværelsen. Min kjærlighet og verdi som menneske hadde vært knyttet til det jeg gjorde, og ikke til det jeg var i kraft av meg selv. At det faktisk var nok å bare være meg selv, og leve i flyt med det livet viste meg, ga meg masse glede og kjærlighet. Det ble nesten som om livet var for godt til å være sant. I et samfunn med janteloven skal ikke livet være enkelt, og vi kan ikke ha det for bra. Jeg hadde lært meg å leve fra en kampmodus med å slite og jobbe for alt, der ingenting kom enkelt til meg. Dette var den gamle programmeringen jeg levde ut fra som gikk på autopilot. Når jeg skiftet til å være mer i sjelsbevissthet framfor egobevissthet, gav det meg en enorm frihet og indre fred med å bare være.

17. Jeg vil presisere at maskuline og feminine energier handler om ulike kvaliteter og egenskaper framfor ulike kjønn. Den maskuline energien handler mye om å handle, være aktiv, utadrettet, fornuftig, logisk, målrettet og inneha fysisk styrke. Denne energien kommer vi langt med og det er ingenting feil med den i seg selv. Feminine energier frontes i hovedsak med elementer som intuisjon, egenomsorg, kreativitet, fornying, mottakelighet, åpenhet, kjærlighet, næring, medfølelse, visdom, tilgivelse, sensualitet og tilknytning. Disse egenskapene ser tilsynelatende ut som de maskuline energienes motstykke, men de er det ikke. Egenskapene komplementerer hverandre. Maskuline

kvaliteter viser seg som synlige og fysiske uttrykk gjennom pengeverdi, prestasjon og ytre makt. Feminine kvaliteter er som regel ikke-fysiske, slik som søvn, jording, inkludering, tilknytning og trygghet. De er ikke tilknyttet pengeverdi og ytre makt, men vil likevel være et fundament for handlende maskulin skapelse. Problemer oppstår først når vi lever uten likevekt mellom våre feminine og maskuline sider. Ubalansen kan slå ut på flere plan. Til nå har samfunnet vært overrepresentert av maskuline energier, og derfor trenger vi nå i større grad å omfavne de feminine energiene for å få balanse i samfunnet vårt.



You are power. Action talks. You are important. You can change the world with your love

Billedkunstner Bjørg Thorallsdottir.

18. Tony Robbins påstår at mennesker ønsker å ta livet sitt når de tror at å leve er mer smertefullt enn å dø. Robbins hevder at de som tenker på selvmord er meget egofokusert, og at lidelsen handler om besettende tanker om seg selv og sine tap. Han viser til at lidelsen og problemene da blir det største fokuset for mennesker. Robbins mener de fleste mennesker er meget redde for å ikke være nok. Han sier at kjærlighet er oksygenet i livet, og for å endre selvmordstanker må vi få mennesker til å endre deres illusjon av tap.

19. Robbins har fått en del kritikk for sine uttalelser om at de som tenker på selvmord er ego-fokuserte. Flere med selvmordstanker hevder at deres grunntanke er å være mindre til bry for samfunnet og for sine nære. Trolig er bildet langt mer komplisert enn så. Noen av de som har selvmordstanker opplever seg som en byrde, og har tanker som sier at det vil være best for andre om de ikke var her, slik Aleksander opplevde. Dette er ikke utelukkede egosentrerte tanker, de kan oppleves som en form for omsorg for menneskene rundt. Like fullt er jeg er enig i at selvmordstanker er egoistiske. Vi identifiserer oss da med negative tanker fra sinnet, og frakobler oss vår sjelsidentitet. Det er mulig vi har gjort mye dumt og til og med påført mennesker både tap, smerte og lidelse, men likevel er selvmordstanker en egoistisk løsning. Vi tar da ikke ansvar for skapelsesprosessen, der vi identifiserer oss med fortidens skapelse med en offermentalitet som bidrar til avmakt og stagnasjon.

20. Når jeg er enig med Robbins i at selvmordstanker er en egoistisk løsning, mener jeg også at det er en løsning som viser til avmakt og hjelpeløshet. Vi er frie for andre alternativer, og vet ikke hvordan vi skal komme oss ut av den smertefulle tilstanden vi er i. Det vi har gjort til nå, fungerer ikke. Vi gjør alt vi kan og vet, og likevel er det på en måte ikke godt nok, fordi vi fortsetter å bære på denne utilstrekkelighetsfølelsen. Vi har ikke gode nok redskaper eller verktøy til å møte de utfordrende psykiske og emosjonelle lidelsene. Vi identifiserer oss med dem. I ungdomstiden opplevde jeg også denne tilstanden av hjelpeløshet, og visste ikke hvordan jeg skulle komme ut av den. Jeg slet med å se håp og lys i tunellen, og følte meg alene med tapsopplevelser jeg tok inn fra en fryktstyrt verden.

21. Holdningene i samfunnet og kulturen vi lever i, påvirker helsen. I Norge ønsker et flertall av befolkningen en legalisering av aktiv dødshjelp. Jeg ser flere likhetstrekk med selvmord og aktiv dødshjelp, nettopp fordi aktiv dødshjelp er assistert selvmord. Den viktigste likheten mellom selvmord og aktiv dødshjelp er forholdet til smerte og lidelse. Flesteparten av oss mener at vi bør få slippe å kjenne på smerte og lidelse. Når noen lider, lider også vi. Vi blir påvirket av andres smerte, og i møte med andres smerte kan vi kjenne på egen smerte og avmakt. Når flertallet i samfunnet ønsker å legalisere bruk av aktiv dødshjelp, kan vi spørre oss selv hvor grensegangen til menneskelig liv og de moralske grunnene for å avslutte liv går. Skal disse grensene ta utgangspunkt i alder, prognose, diagnose, smerte, lidelse og individualitet? Og hvem skal tildeles retten til å ta liv? Er selvmord et individuelt prosjekt der vi selv må få avgjøre om vi har tilstrekkelig med smerter og lidelse? Eutanasi er legeassistert selvmord, det er forbudt i Norge, med det resultat at en rekke pasienter reiser til utlandet for å få avslutte livene sine på en egenkomponert måte. Nå skal det være sagt at fagfeltet dekker hyllemeter med forskning og teori rundt dette temaet, særlig knyttet til de etiske og moralske aspektene. Jeg mener fullt ut at det er på sin plass å sammenligne selvmord og aktiv dødshjelp. Hva definerer smerter? De vi kjenner som verk i nervebanene eller de mentale sårene vi tror vi aldri klarer å løpe i fra? Gjentatte opplevelser med mirakler har vist meg at *vi er* mye mer enn vi tror. Vår mulighet for radikal helbredelse er enorme dersom vi åpner opp våre innerste rom, både for kropp og sjel.

22. Jeg anser ikke selvmord som et individuelt prosjekt fordi det påvirker familien, venner, pårørende og hele samfunnet. Tilsvarende påvirker også aktiv dødshjelp hele samfunnet. Vi mener at selvmord er et privat valg, og at vår manglede evne til å tåle smerte gir åpning for at selvmord kan være en nærliggende løsning. Selvmord smitter, og enkelte blir dessverre inspirert av at noen avslutter sine lidelser på denne måten. I tillegg viser forsking at når et familiemedlem velger å ta sitt liv, øker sjansen for at andre familiemedlemmer kopierer handlingen. At Aleksander har tatt sitt liv, har dermed økt sjansene for samme utvei for oss andre i familien. Det å ta sitt liv er ingen individuell handling. Alle menneskeliv henger sammen, og hva vi velger har stor betydning både for oss selv og menneskeheten.

23. Dersom vi oppfatter motgang, smerte, tap og sorger som meningsløse, og vi etterstreber en tilværelse kun basert på lykke, vil vi ikke ha noen utvikling og vekst i oss. Mange sier at først da de ble syke og møtte kriser, innså de den virkelige meningen med livet. Det er de utfordringene vi møter i livet som kan få oss til å vokse som mennesker. Psykiske kriser kan være velsignelser, åpenbaringer og invitasjoner til en høyere eksistens der vi åpner opp til noe større og dypere av den vi er. Dersom vi erkjenner potensialet til innsikt og vekst som ligger i smerter og lidelser, kan det føre til utvidet kjærlighet og ærbødighet for alt liv. Slik har smerteveien vært i mitt liv. Krisene mine har bidratt til stor vekst både mentalt, emosjonelt, bevisst og åndelig. Jeg vet nå med sikkerhet at alle er forbudet gjennom sin sjelsbevissthet og sin åndelighet, og at selvmord er den ultimate avvisning av den spirituelle livskraften vi er.

24. «*Kuren for smerte ligger gjemt inni smerten.*»
Rumi.

25. Det å ha tapsopplevelser øker sjansene for ensomhetsfølelse, spesielt om vi ikke er i kontakt med vår åndelighet. Ved overganger i livene våre som fra barn til voksen, fra enslig til gift, fra et arbeid til et annet, flytting og lignende er vi spesielt sårbare. Aleksander opplevde mange tapsopplevelser i tenåringstiden med skole, arbeidssituasjon, helse og kjæreste. Brudd med kjæresten var den siste lille dråpen som ble med på å forsterke ensomhetsfølelsen, depresjonen og selvmordstankene. Aleksander var ikke i kontakt med sin sjelsbevissthet og derfor tok han bruddet med kjæresten ekstra hardt.

26. De fleste mennesker har kjent på lengsel. Det kan dreie seg om lengsel etter en kjæreste, venn eller en som har gått ut av tiden, eller til et sted, en tidsepoke eller en opplevelse som har satt varige spor. Å leve i lengsel kan både være tyngende og deilig. Å gjennomgå kjærlighetssorg etter tapet av en kjæreste gir som oftest en sterk lengsel etter den kjærligheten man opplever å ha mistet. Jeg har kjent mye på lengsel i mitt liv, og etter Aleksanders død ble lengselen etter min elskede sønn periodevis totalt altoppslukende. Å leve med lengsel kan sammenlignes med å leve med en mangeltilstand og et tomrom som vi ønsker å fylle. Vi opplever at det er noen eller noe som mangler for at vi skal ha det bra. Vi har en lengsel etter å bli komplett. Det er lett å bli opphengt i denne mangeltilstanden, spesielt i dagens samfunn der vi blir fortalt at det ikke er nok ytre goder til alle. Da jeg tillot meg å kjenne på lengselen opplevde jeg også at det var en støtte og mening med å fordype meg i tanker og følelser slik at jeg kunne ta Aleksander inn i min eksistens. Jeg tok inn de øyeblikk og alt det gode vi hadde sammen. Noen hevder at denne lengselen alltid vil være der når man har mistet noe kjært, og at vi alltid vil bære den med oss. Jeg har gitt slipp på illusjonen om hvordan jeg mener livet må være for at jeg skal være lykkelig. Jeg har akseptert de faktiske realiteter med Aleksanders død. For meg er han gått over i en annen form for energi, som jeg forholder meg til.

27. Jeg bærer Aleksander i hjertet og i sjelen. Jeg lever ikke fra en mangeltilstand der jeg må ha han fysisk til stede for å føle godt om meg selv. Noen vil kanskje tenke at det er ufølsomt og galt av meg å ikke bære på tomhet og lengsel i forhold til Aleksanders valg om å forlate livet. Men dersom jeg fortsetter å bære utilstrekkelighetsfølelsen i mitt sinn, er det også dette jeg lærer videre til Aleksanders søsken. Når jeg tar var på meg selv og lever med en indre glede tross alle tap og sorger, viser jeg Aleksanders søsken at vi faktisk kan ha et godt liv selv om dagene har vært tunge. Dette gjelder også andre mennesker som har opplevd tap av nære. Vi vil alltid minnes de vi har kjær og har mistet. Men vi trenger ikke bære med oss de tunge emosjonene som selve tapet brakte med seg. Jeg kommuniserer med Aleksander daglig, men ikke med en negativ energi. Jeg kan forsikre deg om at de døde hører oss, og om vi ikke opplever å kommunisere med våre avdøde, kan vi likevel ta inn den gode energien som vedkommende representerte, og det de ville møtt oss med.

28. «Lengselen ut er ikke så sår som lengselen hjem», er et ordtak. Har du kjent på hjemlengsel? Vår opplevelse av lengsel vil faktisk variere alt etter hvor vi bor, vår religion, våre verdier, vår bevissthet og våre livserfaringer. Noen lengter etter sol og varme, noen etter å få barn, noen lengter faktisk etter døden, noen lengter etter noen som er død, og noen kan ha sterke religiøse lengsler. Lengselen er en kompleks følelse som ikke er helt utviklet før vi er voksne. Vi må faktisk ha opparbeidet oss en viss

mental kapasitet for å føle lengsel. Små barn kan ofte savne sine foreldre, men de vil ikke lengte etter de, slik lengselen er. Vi må utvikle nok differensierte følelser og erfaringer for å føle lengsel. Barn forholder seg i mindre grad til deres egen biografi, og analyserer ikke så mye som voksne gjør i forhold til hva det vil si å være menneske. Unge mennesker kan gjerne lage seg en romantisk følelse av lengsel som kan være intens i perioder av tenåringstiden og tidlig voksenliv. Følelsen av å lengte hjem i seg selv, handler ofte om en manglende tilhørighet i livet. Når vi lever med motstridende aspekter i oss selv lengter vi gjerne etter vår sannferdige ånd og helheten av oss.

29. Jeg har i flere omganger etter Aleksanders selvmord, hatt en dyp lengsel etter å komme hjem. Min dype lengsel etter å komme hjem, har for meg vært synonymt med indre kjærlighetskilde og det å være i kontakt med sjelsbevisstheten, jf. ressurs 30. Jeg har opplevd å være mer i reaksjon til livet fremfor respons til livet. Jeg har slitt med å løsrive meg fra ego-identifikasjonen av tanker og følelser som har oppstått i utfordrende situasjoner og hendelser. Når jeg nå i større grad responderer på livets utfordringer er jeg i kontakt med min indre kraft og visshet som er linket til min kjærlige, hellige og fredfulle væren. Gjennom samtaler med andre som har et dypt savn, ser jeg at tanker om selvmord kan bygge seg opp som en befrielsesvei fra det smertefulle savnet. Tapet av et barn, et familiemedlem, en partner eller et dyr, kan utløse en voldsom indre smerte der vi bare ønsker å frigi oss selv fra denne såre opplevelsen. Min erfaring er at bakenfor de mennesker og relasjoner som utløser våre savn og sorger, ligger kjernen i oss selv og den relasjonen vi har til oss selv. *Jeg* mot *meg*. Når jeg er i kontakt med mitt indre hjem, min sjelsidentitet opplever jeg ikke savn og mangler. Da har jeg alt jeg trenger i nuet og vet at jeg er en del av alt. Jeg vet at jeg selv er bærer av sannhetens himmel og mitt hjem. Dette er ikke noe fysisk sted, men en indre tilstand av ren væren uten fordømmelse. Himmelen viser til menneskers altomfattende og kjærlighetsfulle bevissthetstilstand, akkurat som helvete viser til menneskers smertefulle og splittede bevissthetstilstand, som savn, mangler og fordømmelse.

30. «Årene med engstelig leting i mørket, med sin intense lengsel, deres veksler med selvtillit og utmattelse og endelig oppkomst i lys - bare de som har opplevd det kan forstå.»
Albert Einstein.

31. Oprah Winfrey snakker om at mange har en lengsel etter noe større. At vi ønsker å være tilknyttet til noe mer og noe større enn oss selv. Winfrey sier at vi leter etter å fylle denne lengselen på feil plass. Vi blir hele tiden distrahert fra omgivelsene og den ytre verden. Den eneste plassen vi kan møte lengselen er inni oss selv. Winfrey sier at når vi eier den vi er, aksepterer oss selv fullt ut og finner vår stemmefrekvens, skifter vi paradigme også for andre.[87]

32. Deepak Chopra sier at mennesker har en lengsel til en annen verden enn den ytre. Dette er vår indre verden som trenger energi som ingen ytre kilder kan gi. Vi trives kun når våre liv gir mening, kjærlighet, har en livsoppgave, har oppnåelser, selvtillit og selvfølelse, positive kjerneverdier og en tillit til en kraft som er større enn oss selv. Når noen av disse faktorene minsker, lever vi med indre sult og lengsel. Når de er totalt borte sulter vi på innsiden. Dette er grunnen til at mange mennesker kan se suksessfulle ut fra utsiden og samtidig sliter med indre kaos og manglende mening fra sin indre verden[88].

33. Gary Zukav (1989) sier at vi mister makt og energi når vi lengter etter noe eller noen, når vi sørger og når vi misunner noen. Under alt dette ligger frykten. Frykten for å være sårbar, frykten for at vi ikke er i stand til å greie oss uten den personen eller situasjonen som vi savner, og at vi er uheldig stilt og må leve med forsakelsen. Vi mister energi hver gang vi frykter.

[87] Meditasjonslydfiler av Winfrey og Chopra fra "Chopra Center Meditation"
[88] Meditasjonslydfiler av Winfrey og Chopra fra "Chopra Center Meditation"

Nøkkelbetraktninger fra Kapittel 31:

- ***Ensomhet blir beskrevet som en slags tomhet, en ubeskrivelig lengsel etter noe eller noen, fravær i sosiale fellesskap eller en nummenhet og indre død.***

- ***Tomhetsfølelsen kan i et langsiktig perspektiv ikke fylles med ting.***

- ***Vi må begynne å fortelle oss selv en annen historie som produserer bedre tanker og følelser.***

- ***Våre ord kan ikke ta oss til en plass utfor den illusjonen vi er viklet inn i.***

- ***Det eneste vi kan kontrollere er hvordan vi respondere på situasjoner og omgivelsene.***

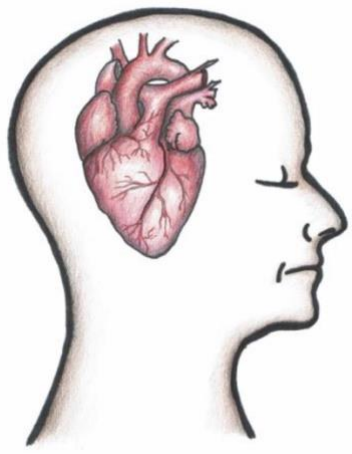
- ***Vi blir påvirket av andres smerte, og i møte med andres smerte kan vi kjenne på egen smerte og avmakt.***

- ***Psykiske kriser kan være velsignelser, åpenbaringer og invitasjoner til en høyere eksistens der vi åpner opp til noe større og dypere av den vi er.***

- ***Å leve med lengsel kan sammenlignes med å leve med en mangeltilstand og et tomrom som vi ønsker å fylle.***

- ***Vår opplevelse av lengsel vil variere alt etter hvor vi bor, vår religion, våre verdier, vår bevissthet og våre livserfaringer.***

- ***Vi trives kun når våre liv gir mening, kjærlighet, har en livsoppgave, har oppnåelser, selvtillit og selvfølelse, positive kjerneverdier og en tillit til en kraft som er større enn oss selv.***



Kapittel 32 - Kriser, selvmordstanker og død

1. Tap og skuffelser opplever alle, enten fra opplevelser eller fra fysiske tap. Vi er lært opp til å tenke at mangeltilstand skapes fra omgivelsene og ytre omstendigheter. Når vi utvider persepsjonen, vil vi samtidig endre måten vi møter tap og kriser med. Vi har et bevisst valg om holdning og respons til absolutt alt. Jeg vet at jeg har absolutt alt i meg selv på godt og på vondt. Når jeg eier alle deler av meg selv, uten å fornekte og fortrenge, kan jeg bevisst skape det livet jeg ønsker for meg selv og mine nære. Det betyr ikke at livet vil være uproblematisk og uten utfordringer. De som tror at et lykkelig og godt liv handler om fravær av motbakker, har laget seg noen uheldige tankefeller. Lykke blir ofte parallellisert med problemfri. Det er en feilslutning. Lykke er ikke det samme som problemfri. Vi kan velge å være lykkelige selv i traumatiske situasjoner. Det handler alltid om oss selv og vår persepsjon av hendelser. Hvordan møter vi situasjoner? Utfordringer, og kanskje til og med krise-tilstander, vil alle mennesker møte i løpet av livet. Måten vi forholder oss til disse krisene og tapene vil direkte påvirke våre liv.

2. «*De hendelsene du observerer, bestemmes av den oppfatningen du har av deg selv. Hvis du forandrer oppfatning av deg selv, forandres de hendelsene som ligger foran deg. Du er en skapning med evne til inngripen, noe som gjennom en endring i bevisstheten setter deg i stand til å forandre begivenhetens gang. Faktisk å forandre din fremtid.*»
Neville Godard.

3. Jeg vil vise til tre verdenskjente unge menn som har opplevd kriser, skuffelser og selvmordstanker. To av disse har dessverre valgt å ta sine liv, mens en av disse fortsatt lever i 2022.

4. Wentworth Miller er en kjent amerikansk skuespiller, modell og manusforfatter. Han er best kjent for rollen i TV-serien Prison Break. Miller sier i et intervju publisert av GoalCast[89] at han vokste opp i en tilstand av overlevelsesmodus, og mener at når vi er i overlevelsesmodus vil vårt fokus være på å komme gjennom dagen i hel tilstand. Hvis vi er i denne tilstanden gjennom hele barndommen er det ikke mye plass til ord som samfunn, oss og vi. Da er bare plass til jeg og meg. Første gang Miller prøvde å ta sitt liv var han 15 år. Han mener at selvmordsforsøket hans ikke var et rop om hjelp fordi vi bare ber om hjelp hvis vi tror det er hjelp å be om. Videre sier han at han nå i voksen alder ønsker å være for andre, det ingen var for han. Han ønsker å sende beskjed til de som tenker på selvmord, at det finnes noen som faktisk følger med og lytter, og bryr seg. At det er et oss, og et vi, og at tenåringer eller voksne er elsket, og ikke alene.

5. Robin Williams, berømt skuespiller og komiker tok sitt eget liv 63 år gammel. Hans kone fortalte i ettertid om grunnen for at Williams valgte å avslutte livet sitt. Han hadde fått tidlige tegn på demens og hadde fått diagnosen Parkinson. I tillegg kjempet han mot sykdommen Diffuse Lewy Body Dementia (DLL). Det var ikke depresjon som tok livet hans, da depresjonen bare var en av mange symptomer. DLL er den nest mest vanlige demenstypen etter Alzheimers. Den forårsaker svingninger i mental status, hallusinasjoner og nedsatt motorisk funksjon. Sykdommen begynte å få et godt tak i Williams før hans død og inkluderte høyere nivåer av angst, vrangforestillinger og nedsatt bevegelighet. Williams symptomer forverret seg i månedene frem til han døde, og han opplevde blant annet forferdelige angstanfall og muskelstivhet. Alt toppet seg når Williams feilvurderte en dør som resulterte til en blodig hendelse. Han var veldig klar over at han holdt på å miste forstanden uten mulighet til å påvirke utviklingen. Kona fortalte at det var maktesløsheten og de dystre fremtidsutsiktene som førte til at han døde for egen hånd.

[89] https://www.youtube.com/watch?v=Umn2CoJkfD4

6. Avicii, alias Tim Bergling tok sitt liv april 2018, bare 28 år gammel. «*The true story*» laget av BBC viser Aviciis liv fra 2011- 2016[90]. Avicii opplevde enorm suksess som førte til et stort stressnivå. I dokumentarfilmen om Avicii forteller han åpenhjertig om det ekstreme stressnivået han etter hvert følte på. Det startet som en guttedrøm hvor han gjorde det han elsket mest av alt, nemlig å lage musikk og være i flyt med livet. Da han ble veldig populær, og alle ville ha en bit av ham, begynte stressnivået å øke. I perioden fra 2008 – 2016 gjennomførte han ikke mindre enn 813 konserter. Avicii sier flere ganger i dokumentaren at han ville trekke seg ut av det hele fordi han kjente på mye angst (panikkangst). Teamet rundt han var støttende i den forstand at de ville drive fremover, arrangere flere konserter og flyte med den bølgen som Aviciis musikk frambrakte. Teamet burde i større grad lyttet til hans ønske om å sette på bremsene.

7. I disse historiene er fellesfaktoren i selvmordstankene den emosjonelle tilstanden som bidrar til opplevelsen av indre stress. Robin Williams og Tim Berglings selvmord viser at ytre stress medvirket til deres tragiske valg. Begge opplevde et stort press på bakgrunn av at de var begavede personer, og forventningene opplevdes overveldende. Som vi tilsynelatende ser, ytre forventninger kan i verste fall føre til selvmord, men ser vi på bakenforliggende årsaker så handler det også om grensesetting, noe mange sliter med. Når forventningene fra andre og fra oss selv blir for høye, og vi føler at vi ikke strekker til, skaper dette et indre stressnivå som over tid kan føre til sykdom. Robin Williams sykdom kan sees som et uttrykk for det indre stresset han opplevde. Det er trolig dette stresset Wentworth Miller refererer til når han ikke klarte å tenke på noe annet enn overlevelse, kamp og ego i en alder av 15 år. Å være i overlevelsesmodus betyr at vi rett og slett opplever at livene våre kun handler om overlevelse, og alt vi konsentreres om er å gjøre de rette tingene for å holde oss unna døden.

If you have someone you love in heaven, You have a little piece of heaven in your heart.

Billedkunstner Bjørg Thorallsdottir.

[90] https://www.imdb.com/title/tt7357302/

8. «*Alle du møter kjemper en kamp som du ikke vet noe om. Vær alltid snill.*»
Robin Williams.

9. På nett finner vi flere støttegrupper med tematikken selvmordstanker. På *helsenett.no* har flere mennesker skrevet at de nå har kommet til et nok-punkt og at de vil ta sitt liv. Jeg vil ta med et innlegg hvor en jente, jeg velger å kalle «*Tove*», forteller fra hennes opplevelser av verden;

10.

> «*Jeg har egentlig alt, så det faktum at jeg ikke smiler lenger, er egentlig synd og skam. Jeg kan jo fortelle om mine innerste tanker til alle og enhver, men hva nytter det når man bare får høre at jeg har jo ingenting å klage over? Nei, har jeg ikke det nei. Jeg skjønner ikke helt det der jeg, hva som gjør at ingen gidder å ta meg seriøst når jeg forteller om det, ja at jeg ønsker faktisk å avslutte livet mitt! Jeg har levd et kunstig liv, riktignok vært flink pike og gjort som forventet, men det er egentlig alt. Føler ingen identitet, ingen tilhørighet, INGEN MENING. Er det bare meg, eller er det veldig lett å bli karakterisert som verdiløs i dette landet? Er lei av forventningspress, mas og krav. Virker som at alle rundt meg er med i et maraton, stresser livet av seg for å oppnå det ene og det andre. På et eller annet stadium falt jeg ut, og orket ikke konkurrere mer. Jeg kunne blitt alt jeg ville, sikkert nådd alle disse MÅLENE. Men jeg er bare jævlig lei alt sammen. Noen ganger ser jeg på folk, ja bare rundt omkring liksom, og jeg tenker at det er liksom noe robotaktig over dem. Folk dør virkelig som kopier stort sett. Hvor er moralen? Hvor er respekten? Den er borte, og jeg orker ikke innrette meg i dette pokkers samfunnet. Hater det. Så kan det bare være noe galt med meg, men faktum er at jeg orker ikke leve i det ekle stygge falske umoralske rotet som er kreert ute i Norges land i dag. TAKK FOR MEG.”*

11. Tove nærmest skriker ut at hun har alt av ytre goder hun ønsker, og at hun kan nå alle målene hun setter seg. Men det er ikke der skoen trykker. Selv om alle ytre verdier kan virke oppnåelige viser dette at mennesker har en annen verden enn den ytre, jf. lege Deepak Chopra i kapittel 31:32. Den indre verden gir livet mening, kjærlighet, indre oppnåelser, selvfølelse, positive kjerneverdier og en tillit til en kraft som er større enn oss selv. Når vi speiler oss mye i den ytre verden der det er stress, krav, prestasjoner og mangeltilstander, kan det være lett å forstå opplevelsene Tove deler. Samtidig viser dette også hvor viktig vår indre verden er og våre oppfatninger av oss selv sett i en større sammenheng. Det forteller at god psykisk helse faktisk er et felles ansvar. Tove skriver at hun føler ingen identitet, ingen tilhørighet og ingen mening. Alle disse tre faktorene er grunnleggende viktige i forhold til vår mentale helse og vårt liv. Den største fattigdommen mennesker har, handler om den mangeltilstanden og de tapsopplevelser som vi bærer med oss. Vi kan ha all verdens statussymboler og oppnåelser uten at det gir oss en indre tilfredshet og glede.

12. «*Det er ingen mangel i verden. Mangelen er i deg, og hvis du slutter å søke mangel og slutter å tenke mangel, vil du gjøre fantastiske demonstrasjoner.*»
Al Koran.

13. Tove avslutter med at hun ikke orker å leve i det ekle, falske og umoralske rotet som er kreert i Norge. Dette leder meg til en kanalisering[91] jeg fikk fra Aleksander. I denne kanaliseringen sier Aleksander; «*Det ble for mye for meg, og jeg syntes alt var håpløst. Det var akkurat som jeg tok inn hele jorden og det skremte meg. Jeg brydde meg om alle og ville alt godt. Verden var for skremmende og tung for meg, og den føltes håpløs*». Disse ordene samstemmer med min egen opplevelse i ungdomstiden og karaktertrekket empat. Jeg var mye redd og syntes livet var håpløst og skremmende.

[91] Kanalisering er den metoden medium bruker for å oppnå kontakt med den andre siden. Liv S Nielsen kanaliserte ord gitt fra Aleksanders sjel.

Jeg syntes verden var et fryktfullt sted å være. Jeg ville ikke leve på denne smertefulle plassen, og ønsket å ta mitt liv. Jeg kan gjenkjenne det Tove skriver når hun ser på verden fra et større perspektiv. Som sensitiv ungdom tok jeg inn energien jeg møtte over alt hvor jeg ferdet. I denne perioden var jeg bestemt på at jeg ikke ønsket å få barn, og skjønte ikke at noen faktisk ønsket å få barn i en slik grusom verden. Dette viser at helse er et felles prosjekt hvor vi alle påvirker hverandre.

14. Når mennesker lever med mangeltilstander og redsler i seg, vil sensitive mennesker ta dette inn i sin væren. Som ungdom trodde jeg det var meg det var noe feil med, og at det utelukkende handlet om meg selv. Min første opplevelse av panikkangst fikk jeg i en alder av 12 år da jeg var i et hus sammen med mennesker med meget tunge energier. Denne panikkangsten forsto jeg som en feil og en svakhet i meg selv. Panikkangsten jeg opplevde føltes som en smertefull dødsangst, en splittelse i meg selv, som bidro til helvetestanker, vonde følelser og kroppssmerter. Jeg slet med å puste og det smertet voldsomt i brystet. Først mange år senere skjønte jeg at dette ikke bare handlet om meg, men om de menneskene og plassene jeg omgav meg med. Jeg visste ikke at andre menneskers undertrykte tap, sorger, hat, fordømmelser og mørke ble tatt inn i meg som redsler, angst og smerter.

15. Empater påvirkes negativt av skam-mønstrene som er dominerende i samfunnskulturen. Sensitive unge blir bærere av skyggesider og negative mønster og energier som foreldre, voksne og medmennesker ikke tar ansvar for. Vi trenger å se familiesystemer og større grupper og systemer i et utvidet perspektiv. Oppblomstringen av sensitive unge viser at mennesker nå blir presset inn til ansvaret for hva vi bærer i vår elektromagnetiske kropp. Noen sensitive barn opplever å bli syndebukker enten i familiesystemet og/eller skolesystemet fordi de ikke klarer å tilpasse seg de gamle mønstrene eller rollene. Både Aleksander, Tove, andre sensitive og meg selv har hatt overveldende opplevelser med å ta inn feltet fra menneskers psyke og energi. Dette er både skremmende og vondt fordi det er mye mørke i våre omgivelser. Angst, panikk, depresjon, selvmordstanker og mentale lidelser er ikke individuelle problemer, det handler om bevissthetsnivået gjennomsnittlige mennesker befinner seg på.

16. Mangeltilstanden og vårt bekymringsfokus i samfunnet oppleves for mange unge som et prestasjonspress som igjen fører til et indre stress. Ungdommer blir påminnet mangeltilstanden i verden og alle farer og bekymringer som finnes. Tanker, følelser og opplevelser vi har i oss selv blir en del av felleskapet og det vi omgir oss med. Alle felleskap inneholder en gruppebevissthet som påvirker oss ubevisst. Hvis alle i større grad transformerer skyggesider og lever med større grad av tillit vil dette bidra til bedre helse for menneskeheten. Det er viktig at vi for oss selv definerer hva som er meningsfylt og fyller oss opp fra innsiden. Å anerkjenne at vi faktisk har en indre verden som er essensiell for oss, vil hjelpe oss å forstå kompleksiteten av ubalanse og sykdom i et større perspektiv.

17. Buddhist, munk og forfatter Jack Kornfield[92] sier at vår vestlige kultur har produsert et samfunn der vi lider fra epidemisk ensomhet og selvhat. Vi distanserer oss nå fra hverandre gjennom teknologi; arbeidskollegaer, venner og familie er et tastetrykk og en snap unna. Vi har mer velstand enn tidligere, og likevel er vi mer ensomme enn noen gang. Kornfield beskriver en kultur som ikke vet hvordan vi skal sørge. En del av det å stilne seg selv handler om å ære våre tårer, som har en spesiell hellighet akkurat som glede og lykke. Når vi tar oss tid til å stilne, kommer vi i kontakt med uferdige hendelser fra hjertet. Mennesker og alt vi har mistet er tap vi må ære. Hvis vi ærer tårene fra tapene, vil de vaske oss. De vil gjøre oss mer ydmyke og medfølende. Vi tillater da å føle våre følelser og ikke numme de.

18. Kornfield ber oss ære våre tap og sorger. Sorgprosessen etter Aleksanders selvmord har vært krevende og smertefull for alle i familien, også for venner. Selv når jeg skriver Helsebibelen er sorgen fortsatt aktiv for noen av oss. Når jeg skriver at sorgen fortsatt er aktiv, mener jeg at vi fortsatt har flere triggere i oss, og at vi ikke har klart å gå gjennom og kjenne på alle følelsene rundt tapet. Vi har ikke,

[92] Super Soul Conversations podcast https://www.youtube.com/watch?v=ZCEpwfX0mGk

slik Kornfield råder oss, klart å ære tårene og akseptert det som hendte. Vi har hatt en opplevelse av å bli hengende igjen i fortiden og det som var. Det er utfordrende å gå fremover når vi mister noen som er oss kjær. Det blir på mange måter livet før og etter. Ingen i familien har sørget på samme måte etter Aleksanders selvmord. Noen har klart å få mest utløp for følelser og tap ved å besøke hans grav, mens for andre er ikke graven den viktigste plassen å ære tapet. Noen av oss vil være alene når vi sørger, mens andre igjen vil ha et fellesskap og trenger støtte i sin sorgprosess. Våre sorger har påvirket hverandre; vi har anvendt hele skalaen – fra ustemt til fullstendig samstemt.

19. Madonna Bradger[93] opplevde et enormt stort tap da hun mistet tre barn og foreldrene i en brannulykke. Etter dette behandlet alle henne som mentalt syk på grunn av den sorgen hun gikk gjennom. Hun ble sendt fra den ene mentale institusjonen til den neste. Det var ikke noe galt med Bradger, annet enn at hun var utrolig trist og gjennomgikk en altomfattende sorg, som alle mødre som mister deres barn gjør. En hjerneforsker fortalte Bradger hva som fysisk skjedde med henne. Han fortalte at mor-barn-båndet til barna er enormt stort og kraftig. Vegusnerven, som er vår emosjonelle nerve, har en energisk magnetisk vibrasjonstilknytning til våre barn. Denne blir kuttet over når barna dør fra oss. Bradger opplevde å ha nærhet og møter med sine barn etter deres død, og opplevde dette som reelle hendelser. Hun spurte en av legene hun møtte hvordan hun kunne vite at det ikke var vrangforestillinger hun opplevde? Han beskrev det på følgende måte. «*Hvis jeg gir deg et vannglass og du drikker det, vil du instinktivt vite om det er varmt eller kaldt vann. Det er nøyaktig derfor det du følte, så, opplevde og kjente er virkelig, fordi det er din sannhet*». Etter denne bekreftelsen fra legen kunne Bradger i større grad aksepterer opplevelsene og nærheten hun hadde kjent med sine barn etter den tragiske brannulykken. Legen sa til henne, «*Du er ikke gal, du er bare utrolig trist*».

20. Jeg har fulgt flere foreldre på nært hold etter at de mistet sitt barn. Tapet er så stort at det er vanskelig å forstå for den som ikke selv har stått ved sitt barns grav. Sorgen kan føre oss inn i alle tenkelige retninger med fordømmelse, tap og sorg, sinne, avhengigheter, fornektelse, støttende Gudstro, resignasjon og likegyldighet, for å nevne noen. Jeg har sett sterke, rause og omsorgsfulle mennesker brytes ned i den verste krise og tapsopplevelse som finnes. Tapsopplevelser som vil forandre livet for alltid. Vi vil aldri bli den samme som før en krise eller tap av vårt barn. Erfaringene har vist meg at de fleste som mister sine barn, bærer på tapene i årevis og aldri helt kommer over dette. Flere går inn i en arbeids- og handlingsboble der de aktiviserer seg selv. Slik distanserer de seg og slipper å gjennomgå de smertefulle tapene. Mangeltilstanden fra innsiden lar seg ikke heale med å undertrykke og fornekte tapet og sorgen. Hvis vi hadde vært programmert med et større bilde og i kontakt med sjelsbevisstheten, mener jeg vi raskere ville tilpasset oss den nye normalen som vi blir tvunget til å skape. Det betyr ikke at vi skal undertrykke sorgen, for den er viktig å ære og ta del i. Det at jeg har telepati med Aleksander, har vært en av de største årsakene til at jeg klarte å omfavne alle aspekter av hans valg og at jeg nå lever med en indre kjærlighet og godhet. Om vi ikke opplever å høre «døde» sjeler, kan vi likevel vite at de som regel er rundt oss når vi tenker på dem.

21. De første døgnene etter Aleksanders selvmord var jeg mest i sjokk, gråt og ville ikke ta inn over meg det faktum at han hadde tatt sitt liv. Etter et par dager, fortsatt i sjokk og etter den nære opplevelsen da Aleksander kom mens jeg stod i dusjen, gikk jeg inn i min naturlige rolle. Det var den jeg hadde tatt i årevis. Jeg var mer til stede for andre i sorgen og tapet, enn jeg var for meg selv. Jeg prøvde å være sterk for de rundt meg, og ikledde meg terapeutrollen som mange ganger hadde støttet og hjulpet andre i kriser og sorg. Dette skulle ikke holde i lengden, og etter et par måneder mislyktes jeg fullstendig. Jeg klarte ikke å være profesjonell terapeut i forhold til min egen dype sorg, og til slutt raknet hele min tilværelse. Konsekvensen var at jeg ikke maktet å forholde meg til noen. Jeg lå bare i sengen på rommet og ville være for meg selv. De andre barna klarte jeg ikke å møte på en god måte lengre. Jeg var både sint, fortvilet og hadde et enormt savn og tomrom. Alle kamper og alle situasjoner

[93] Super Soul Conversations Podcast https://www.youtube.com/watch?v=wx-F0QPiSW8

familien hadde stått i og opplevd, hadde på en måte vært forgjeves. Vi hadde kjempet mye sammen, og alltid klart å komme gjennom, og vi hadde hverandre. Jeg følte selvfølgelig stor skyld i forhold til Aleksanders valg. Alt som var sagt og gjort den siste tiden ble gjennomgått tusenvis av ganger. Hva om jeg bare hadde gjort slik og slik, og sagt det og det? Den samme historien svirret hele tiden i hodet. Selvfølgelig kjente jeg mye på skammen og den tærende følelsen den gav. Jeg skammet meg veldig, og det var smertefullt. Det måtte jo være noe med meg som mamma, når mitt barn hadde valgt å ta sitt eget liv. Det var ikke bare jeg som hadde tanker om at det måtte være min feil.

22. Vi har et fantastisk helsevesen som stiller opp i kriser når noen har tatt sitt liv og er i stor sorg. I Tromsø ble vi tilbud samtale med kommunepsykolog en måned etter Aleksanders bortgang. Sten Magne og jeg møtte denne kommunepsykologen en gang. Jeg opplevde at psykologen hadde mye kunnskap og visste mye om selvmord og statistikker, mens hun i mindre grad hadde jobbet i egne lag og følelser. Dermed kom hun til kort. Hun hadde mange blinde soner i seg selv, og framsto for meg som en arrogant bedreviter. Av den grunn ønsket jeg ikke flere samtaler med henne. Også to av våre barn som var i dyp sorg, valgte å gå noen timer å snakke med samme kommunepsykolog. Selv om jeg ikke hadde noen god mageføelse i forhold til psykologen, tenkte jeg at all hjelp mine barn fikk i denne tøffe prosessen var nyttig. Jeg hadde ikke forventet at psykologen kunne bidra med ytterligere krise for familien.

23. Barna mine gikk sammen og pratet med kommunepsykologen, og ingen av oss foreldre var til stede eller hadde noen innflytelse over møtene. Min opplevelse var at barna ble mer nedstemte og tyngre til sinns etter disse samtalene. Jeg opplevde at de begynte å angripe meg, skylde på meg og rette sinnet sitt mot meg. Dette var for så vidt greit, da jeg gjerne tok imot vanskelige følelser hvis det kunne avhjelpe barna. Etter noen måneder ble jeg bekymret og ringte kommunepsykologen. Jeg spurte hvilke verktøy hun gav barna i deres sorgprosess. Hun sa at det ikke var hennes oppgave å gi barna verktøy, da hun bare skulle høre på og være en samtalepartner. Utsagnet rystet oss foreldre. Hva i all verden er hensikten med et overordnet hjelpeapparat uten intensjon om å frembringe effektive verktøy for å løfte seg selv? Skal ikke psykologer hjelpe mennesker i å hjelpe seg selv? Det kommunepsykologen derimot gjorde, var å legge all skyld på meg. Alle tapsfølelsene barna gjennomgikk ble rettet mot meg. I de fleste hjelpesystemer er vi lært opp til å finne en syndebukk og en å skylde på. Kommunepsykologen så ikke familiesystemet som en helhet, som inkluderte alle belastningene vi hadde vært gjennom i over tjue år. Hun gjorde det samme som jeg gjorde i mine tanker da jeg skyldte på meg selv. Men å skylde på seg selv i sine tanker er en annen ting enn å få skyld fra omgivelser og offentlige instanser. For å sette det på spissen, min altomgripende skam ble plutselig formalisert og forsterket gjennom det psykiske hjelpeapparatet, av en psykolog som i fravær av fruktbare metoder måtte rette skyld i en selvmordsak. Det var ikke til å begripe. Men historien slutter ikke der. Kommunepsykologen valgte like til å sende en bekymringsmelding til barneverntjenesten da hun mente selvmordet var min skyld, og at jeg var en uskikket mamma. I våre utdanninger og systemer har vi lært at når noen tar sitt liv, må det være noe galt i omgivelsene eller med mor eller far. Driverne til skyld og skam har vi ikke sett på i oss selv, og da har vi lett for å projisere disse ut på andre. Jeg var på daværende tidspunkt svært takknemlig for at mine barn hadde et menneske å prate med, og der de fikk lettet på trykket med å dele fra sin sorg. Samtidig er jeg skuffet over å se hvor kort vi er kommet i det offentlige hjelpeapparatet, på mange måter.

24. Tilbakemeldingen fra barna etter samtalene med kommunepsykologen var at hun gikk i kompisfellen med holdningen «*oss* mot *dem*». Hun bygget opp en relasjon med å fremheve seg selv, og si at hun delte mer med dem enn hun vanligvis gjorde med andre. Hun ble deres kompis som adresserte årsaken for deres sorger på meg. Når vi går inn i kompisfellen er det lett å projisere og se situasjonen kun fra en vinkel. Kommunepsykologen hadde ingen forkunnskaper om belastningen familien vår hadde stått i, og som gjensidig påvirket oss alle. Hvis vi som terapeuter og hjelpere selv er i offertilstand, og har lav grad av bevissthet, opplever jeg at dette faktisk kan føre til ytterligere utfordringer for våre klienter. Jeg opplever at flere hjelpere bidrar til å opprettholde offertilstanden hos sine klienter ved at de oppmuntrer til syndebukk-fenomen, og forsterker avmakten. Vi styrker ikke mennesker med å finne noe å skylde på. *Å skylde på* eller å føle seg *berettiget til*, på bakgrunn av

lidelser, tap og sår gir oss destruktive tankemønster som hindrer healing. Dette gjelder tankemønster både i forhold til eget selv og fordømmelser mot andre. Hvis vi mater oss med lidelse, tap, destruktive tanker og skylder på noe utenfor oss selv, vil vi forbli i en offertilstand i oss selv.

25. Av og til kan det virke som psykologer, psykiatere, leger og terapeuter er mer opptatte av å forsvare titler, metoder og ego, enn å finne støttende løsninger for klientene. Å bruke de samme ytre metodene som gir begrensende resultater gang på gang, er en god oppskrift på stagnasjon. Vi kan alle lære av hverandre. Så lenge vi sitter på en pidestall og holder vår egen profesjon, metode og ego som eneste rette, er det de syke og de sårbare som betaler prisen. Kjernen og essensen som bidrar til bedre helse handler om åpenhet, emosjonell tilgjengelighet, og kjærlighet. De ytre metodene er sekundære i forhold til den energien vi møter våre medmennesker med. Den beste metoden som finnes handler om teknologien med å forstå menneskekroppen og hvordan psyken, kroppen, åndelighet og bevissthet gjensidig påvirker. Vår indre tilstand, relasjonsfaktoren og høy grad av bevissthet er mer støttende enn ytre metoder og teknikker. Det ville vært fordelaktig om vi som er hjelpere i større grad samarbeidet og komplementerte hverandre i stedet for å motarbeide hverandre. Kommunepsykologen motarbeidet vår familie, som igjen gjorde slik at vi fikk økte belastninger i stedet for støtte. Utfallet av saken som pågikk med barnevernet kommer jeg tilbake til i kapittel 45 og 46.

26. Flere av klientene jeg har hatt i privat behandling har i årevis gått til psykolog, terapeut eller mottatt annet offentlig hjelpetilbud, uten at de har fått forbedret livskvalitet av den grunn. Noen av de som har hatt mannlige behandlere opplever at behandler har hatt en forholdsvis dominerende maskulin og arrogant tilnærming. Egoet hos behandler har vært stort, knyttet til et underliggende behov for å være helten i klientens liv. Flere klienter bærer mønster av å være tilfredsstiller, der de har lett for å gå i rollen som tilfredsstiller av behandlers ego. Dette er ubevisste mønster som skjer når vi ikke har jobbet i alle lag av oss selv. Dette kan føre til at psykolog/terapeut går inn i en bedrevitersk, analytisk og patriarkalsk lederrolle. Det er viktig å være klar over at det foregår mye projeksjoner og reaksjoner blant behandlere i helsesystemene. I de årene jeg jobbet som miljøterapeut, opplevde jeg en del sjalusi og reaksjoner mellom profesjonelle. Det oppstod sjalusi i forhold til de som klarte å skape gode relasjoner med klientene, og de som ikke fikk det til. Dyktige terapeuter, som klienter etterspurte og hadde god kontakt med, risikerte å få drama og konfliktsituasjoner med kollegaer som følte utilstrekkeligheter når de skulle skape gode relasjoner. Om vi ikke er oppmerksomme på egen psyke og mønster, har vi lett for å projisere egne utilstrekkeligheter på andre, selv i profesjonelle situasjoner. Dette har jeg dessverre observert og erfart forholdsvis ofte.

27. «*De kloke jobber for velferden i verden, uten å tenke på seg selv.*»
Bhagavadgita.

28. Professor emeritus i psykiatri og leder i Norsk psykiatrisk forening, Ulrik Malt, viser til at psykiske lidelser utgjør mer enn en tredjedel av sykdomsbelastningen i befolkningen[94]. Psykiske lidelser er den viktigste årsaken til uførhet for mennesker under 44 år. Malt mener det nå er på tide å se på hvordan hele systemet for psykiatrisk behandling fungerer. Flere av de som sliter psykisk, opplever at det offentlige hjelpeapparatet pøser på med medisiner uten at grunntilstanden forbedres. Flere og flere viser til at det offentlige hjelpesystemet svikter og trenger en filleristing i forhold til psykiske lidelser[95].

29. I flere år har nordmenn fått høre at Norge er verdens beste land å bo i. Vi har på flere måter vunnet toppgevinsten i livets spill med å være nordmann i det tjuende århundret. Norge har et av de reneste og mest krystallklare utendørsklima med langstrakt skog, fjell, kystlinjer og vidder. Himmelen er slående klar, og vi er et av de mest miljøvennlige landene i verden. Det er mange sosiale fordeler med å bo i dette landet for oljeinntektene har bidratt til at staten Norge er raus med støtteordninger på flere områder. NAV, ny arbeids- og velferdsforvaltning, viser til at annenhver person bosatt i Norge mottok

[94] https://www.nrk.no/dokumentar/xl/_-vanvittig-hoye-selvmordstall-1.13999083
[95] https://nordnorskdebatt.no/article/selvmord-hjelp

stønad fra NAV minst én gang i 2017, og en av tre i arbeidsfør alder mottok en ytelse som erstatning for inntekt[96]. I 2020 mottok mer en halvparten av den norske befolkningen ytelser fra NAV[97]. Moder NAV har gitt mange norske borgere økonomisk støtte og velferd. I andre land er det en oppfatning at man gjennom norsk statsborgerskap får tilgang til melk og honning gjennom et sugerør inn til det flytende gullet gjennom oljefondet og NAV. Paradokset er at psykiske lidelser og rusbrukslidelser er utbredt i den norske befolkningen, hvor disse lidelsene bidrar til betydelig helsetap[98]. De vanligste lidelsene blant voksne er angst, depresjon og rusbrukslidelser. Blant barn og unge er det angst, atferdsforstyrrelser og affektive lidelser som er vanligst. Alle disse lidelsene har til felles den emosjonelle komponenten av tap. Vi har en velbygd helsetjeneste, hvor det å jobbe med negative følelser og smerter lettest møtes med medisiner. Medisiner er symptombehandling på et ubalansert samfunn og omgivelser, og der mennesker ikke har lært seg å håndtere tap, lidelser, smerte og negative følelser.

30. «Lidelse er en gave. Inni den er det skjult grace.»
Rumi.

31. I de fleste arbeidsforhold jeg har hatt som offentlig hjelper og terapeut, har jeg vært pålagt å følge en spesiell metode og modell. I ulike videreutdanninger er det mange prosedyrer som blir presentert som den beste og mest effektive å møte klienter med. Ofte blir det igangsatt rollespill der vi skal lære oss å møte mennesker i krise på en god måte. Det jeg har erfart fra disse læringene, er at de ofte blir prestasjonsfokusert. Vi blir da mer opptatte av å gjøre og si det rette enn å være til stede i nuet for våre klienter. En av styrkene med å være sensitiv er at vi meget enkelt og uten anstrengelser kan tune oss inn på menneskene vi omgir oss med. Vi er alle unike og forskjellige, og har ulike behov og personligheter som påvirker relasjonene. Hvis vi som hjelpere møter alle mennesker med en forhåndsgitt rigid metode kan vi oppleve å være mer i egen prestasjonsboble og i et ekkokammer, enn å være til stede og tilgjengelig for pasientene.

32. Tre og en halv måned etter Aleksanders selvmord tok jeg en «*timeout*». Sten Magne så at sorgen slet på meg, og støttet meg i å ta en *pause* når jeg likevel ikke klarte å være der for verken meg selv eller andre. Sten Magne strevde også med tapet av Aleksander, for som jeg skrev tidligere, så har Sten Magne vært en tilstedeværende farsfigur i nesten hele Aleksanders liv. Han gjorde det samme som meg, han prøvde å være den sterke for våre andre barn. Jeg forsøkte å ta en «timeout» hjemme, men klarte det ikke. Ansvaret og pliktene tærte på meg, slik at jeg holdt tilbake deler av egen sorgprosess. Samtidig var skamfølelsen for det å ikke klare å være der for de andre barna overveldende. Opplevelsen av å igjen mislykkes som mor slo inn med full styrke. En dyktig gestaltterapeut støttet meg i avgjørelsen med å ta en pause, og hun tilrettela slik at jeg fikk et sted å dra til. «*Timeouten*» ble satt til fem uker, der jeg i løpet av disse ukene ble fysisk syk i fire av dem. Jeg tillot kroppen å sørge og gjennomgå den dypeste sorg og tapet som var i meg. Jeg fikk feber, besvimelser, svimmelhet, kvalme og generell uvelhet. Jeg gråt og sov om hverandre, og slet med å spise. En omtenksom nabo kom ofte innom for å sjekke hvordan det var fatt med meg, og hun ordnet noe mat.

33. Dispenza sier at mange som opplever sorg etter tap, eksempelvis etter selvmord i nære relasjoner, blir sittende fast i denne sinnstilstanden og situasjonen av det som skjedde. Hele livet stopper opp. Vi gjenskaper øyeblikket med tap og død, og verst tenkelig hele tiden, og utvikler etter hvert en taps-personlighet. Vi dyrker denne i kroppen og den blir værende der. Dispenza sier at det da er våre emosjoner som driver tankene og vi kan ikke tenke større enn hvordan vi føler oss. Vi tenker i fortiden, og blir sittende fast i vår biologi. Dispenza sier vi må oppregulere nye gener og regulere ned de gener som handler om vår sorg og lidelse. Det å meditere daglig vil være gunstig for å skape nye gener.

[96] https://www.nav.no/no/nav-og-samfunn/statistikk/flere-statistikkomrader/nyheter/halve-norge-mottok-penger-fra-nav-i-2017
[97] https://www.nav.no/no/nav-og-samfunn/statistikk/flere-statistikkomrader/nyheter/over-halvparten-av-befolkningen-mottok-ytelser-fra-nav-i-2020
[98] https://www.fhi.no/publ/2018/psykisk-helse-i-norge/

34. Dette er lettere sagt enn gjort når det er snakk om dødsfall i egen familie. Meditasjon handler om å stilne tankene og skape gode følelser. Men hos meg raste følelsene kontinuerlig og tankene var i høygir. I tiden rett etter dødsfallet opplevde jeg derfor at dette ikke lot seg gjøre. Hvis vi har mange gode, dype og kjærlige relasjoner til den som dør er det uunngåelig å få en reaksjon hvis vi ikke er i fornektelse. Når nære dør er det som å miste en kjærlig del av seg selv. Det å sørge over tapet med å miste sin sønn er en prosess som faktisk må gjennomgås og som tar tid. Sorg er vårt naturlige støttesystem som setter oss i kontakt med de aspekter i oss som trenger healing. Den eneste måten å heale tap på handler om å kjenne på de følelser som tomrommet etterlater. Følelseskvaliteten og dybden i vårt tap handler om en indre tilstand som vi må transformere og endre, slik at vi lærer oss å skape kjærlighet fra vårt indre på nye måter. Det er som regel gjennom tapene og sorgene at vi kommer i kontakt med vår dypeste essens. I sin kjerne handler denne essensen om ubetinget kjærlighet. Det utfordrende aspektet med sorg er at andre ikke kan sørge for oss. Vi er selv nødt til å gjennomgå sorgprosessen og dypet i oss. Slik kan vi sette oss selv fri og leve fra vår indre kjærlighetskilde igjen.

35.

> *Eg ser du har det vondt,*
> *men eg kan ikkje grina alle tårene for deg.*
> *Du må grina de sjøl,*
> *men eg vil grina med deg.*
> *eg vil grina med deg.*
>
> Bjørn Eidsvåg.

36. Pappa døde 19.08.2018. Han ble påkjørt i en tragisk trafikkulykke på Filipinene og døde momentant. Han var da i en alder av 69 år. Han hadde god helse da han døde. I etterkant av pappas død var det mange som omsorgsfullt kondolerte og spurte hvordan det gikk med meg. Dette gjaldt både for min yngre bror og meg. Sorgen knyttet til pappas død var forholdsvis enkel, hvis man kan si det slik. Egentlig er det kanskje noe man ikke bør si, men det var slik det var for meg. Når Aleksander døde og jeg gjennomgikk sorgen fra hans overgang, gjennomgikk jeg samtidig flere andre tap og sorger. Både tapet av mine besteforeldre og andre opplevelser og ting jeg hadde mistet i løpet av livet, løftet jeg til overflaten i et sorgutløp. Jeg hadde sørget over mine besteforeldre tidligere, men etter Aleksanders overgang hadde jeg nådd et dypere sorgnivå i meg selv. Da jeg tillot meg å kjenne på alle disse, kom sorgen over å miste pappa. Jeg følte jeg mistet pappa ni år tidligere da han valgte å flytte fra Norge og ha minimal kontakt med min bror og meg. Her kan det være greit å nevne at vi tok kontakt med pappa flere ganger, der han i liten grad tok kontakt med oss tilbake. Han valgte bort å bli kjent med sine barnebarn og andre hendelser i våre liv. Etter hvert gav min bror og jeg opp å etterlyse pappa. Pappa bar på mye skam og skyld i forhold til vår barndom, derfor syntes han det var vanskelig å opprettholde kontakten med oss. Jeg skal i det følgende oppklare relasjonen med noen bruddstykker fra oppveksten vår.

37. I 2003 hadde både min bror og jeg, hver for oss, et oppgjør med pappa. Vi visste ikke om hverandres konfrontasjoner. I samme tidsperiode hadde vi begge to nådd et metningspunkt, og vi var nødt til å sette en stopper for kjefting og utagering i kjølvannet av en tøff skilsmisseprosess mellom våre foreldre. Vi nektet å forholde oss til hans urimeligheter. Etter at vi synliggjorde utageringen til pappa, ble det vanskelig for han å ta kontakt. Hans flytting til utlandet forsterket avstanden som var blitt mellom oss. Selv om pappa var en utrolig hyggelig, hjelpsom og godhjertet mann mot alle han kjente, bar han enorme lag med skam i seg. Han hadde gjort det samme med sine barn, som hans pappa hadde gjort med han. Det var generasjonsdansen som «*slo til igjen*». Da pappa døde, hadde jeg ikke truffet han på ni år. Jeg hadde pratet med han på telefon og nett, men ikke møtt han fysisk. *Tilfeldighetene* gjorde det til at vi hadde flere gode telefonsamtaler i februar og mars 2018, og jeg fikk på en måte svar på alt jeg lurte på i relasjonen vår. Jeg har alltid vært glad i pappa, og visste at han var glad i meg. Samtidig var jeg som barn også meget redd han. Å leve i et patriarki gir noen uheldige

mønstre. Jeg tilga min pappa for mange år siden, men han klarte aldri å tilgi seg selv. Han pratet ikke med noen om de tapene han bar på. Bare en eneste gang har han virkelig fortalt fra sårene han opplevde i sin egen barndom, og det var under vår følelsesladde og tårefulle samtale våren 2003. En samtale jeg aldri vil glemme, men som jeg av respekt for hans minne ikke vil gjenfortelle her.

38. Sorgen fra det fysiske tapet av pappa kom til meg to dager etter hans død. Jeg gikk tur med hunden vår, og under denne turen pratet jeg med pappa som om han var til stede og hørte meg. Dette er en metode jeg anbefaler andre å bruke i sin sorgprosess. I samtalen med pappa fortalte jeg blant annet at jeg alltid hadde vært glad i han, og at jeg hadde tilgitt han for flere år siden. Jeg bar ikke på nag eller negative følelser for de utfordrende situasjonene vi hadde hatt mellom oss. Når jeg går tur med hunden er jeg ofte i en meditativ tilstand med lite forsvar og med åpensindighet for de tanker, følelser og bevissthetsendringer som dukker opp i meg. Da jeg pratet med pappa i min meditative tilstand ble plutselig min væren og kropp påkoblet pappas persepsjon og sfære. Det var som om jeg ble løftet ut av min egen kropp, og jeg opplevde pappas perspektiv og fysiske væren. Jeg hadde tilgitt pappa, og den innsikten og opplevelsen jeg nå fikk, var å se livet med pappas øyne og persepsjon. Jeg ble satt i bevissthetstilstanden med å gå i pappas sko. Denne opplevelsen gjorde slik at jeg begynte å sørge over tapet og begrensningene som pappa bar i sitt indre. Jeg kjente på mye skam, fordommer og sårhet, og det satte i gang sorg og medfølelse. Pappa klarte ikke å tilgi seg selv. Han hadde mange negative og destruktive tanker om seg selv, akkurat som Aleksander. Han hadde et tunnelsyn på livet, og kunne derfor ikke gjøre annet enn å leve fra den programmeringen og bevissthetstilstanden han hadde i seg selv. Selv om både min bror og jeg hadde tilgitt pappa, hadde det ikke noe å si så lenge han ikke klarte å tilgi seg selv. Han hadde stor omsorg og empati for andre, men liten og ingen empati og omsorg for seg selv. Han ble værende i en begrensende og fordomsfull bevissthetstilstand med lite medfølelse og aksept for seg selv. En god venn av pappa fortalte at han ofte fortalte om oss barna, og han hadde dårlig samvittighet for det som var skjedd i barndommen vår.

39. Når jeg skriver at det var som om jeg ble løftet ut av min egen kropp og gikk i pappas sko, er dette en egenskap empater ofte gjør uten å være klar over det. Vi tar ofte inn andres bevissthetstilstander og blander disse med egen bevissthet, og vi tror at alt vi kjenner på dreier seg om oss. Mange av de som sliter med selvmordstanker, mentale lidelser, rusmisbruk og andre avhengigheter har sensitiv natur. De tar inn energi og bevissthet som befinner seg i deres omgivelser. Eksemplene der jeg som 12 åring fikk panikkangst, og Tim Bergling (Avicii) som opplevde panikkangst, viser til akkurat dette. Vårt energisystem blir overveldet og vi klarer ikke å skille vårt eget fra andres. Rusmisbruk og andre avhengigheter er beskyttelser og forsvar som empater ofte bruker som en flukt og som en lettelse for å avstenge de indre energiopplevelsene. Dersom vi har opparbeidet oss mange energiblokkeringer, kan vår empatiske natur føre til at vi blir gående i en negativ spiral av smertefulle emosjoner. Når en empat har et balansert indre energisystem, kan han sanse i egen kropp og bevissthet hvordan andre mennesker har det. Som tidligere nevnt kaller urfolkstradisjoner dette for shapeshifting. Når mennesker er svært syke har jeg koblet meg på deres bevissthetsfelt og tatt inn informasjonen, samtidig som jeg har healet og transformert ubalansen. Mange av pasientene i psykiatrien har transformerende evner som de ikke er klar over. Men fordi sensitivitet blir oppfattet som et svakhetstegn, medisinerer vi det ofte bort med piller og rusmidler. Min påstand er at mer en halvparten av de som sliter psykisk har ekstra sensitiv natur og tar inn andres emosjonelle bevissthetstilstander. De forveksler dette med egen sykdom. I kapittel 37 vil jeg synliggjøre historien om Åshild som gir utdypende innsikt i dette.

I forgive me

Billedkunstner Bjørg Thorallsdottir.

Nøkkelbetraktninger fra Kapittel 32:

- ***Når vi utvider persepsjonen, vil vi samtidig endre måten vi møter tap og kriser med.***
- ***De hendelsene vi observerer, bestemmes av den oppfatningen vi har av oss selv.***
- ***Ytre forventninger kan føre til selvmord, der bakenforliggende årsaker til dette ofte kan relateres til grensesetting.***

- ***Alle du møter kjemper en kamp som du ikke vet noe om.***

- ***Den indre verden gir livet mening, kjærlighet, indre oppnåelser, selvfølelse, positive kjerneverdier og en tillit til en kraft som er større enn seg selv.***

- ***Den største fattigdommen mennesker har, handler om den mangeltilstanden og de tapsopplevelser som de bærer.***

- ***Angst, panikk, depresjon, selvmordstanker og mentale lidelser er ikke individuelle problemer.***

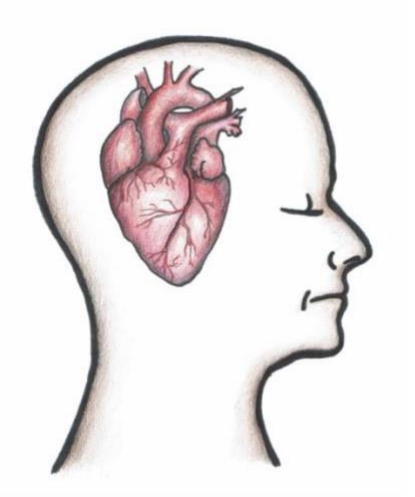
- ***Sorg kan føre oss inn i alle tenkelige retninger med fordømmelse, tap og sorg, sinne, avhengigheter, fornektelse, støttende Gudstro, resignasjon og likegyldighet.***

- ***Mangeltilstanden fra innsiden lar seg ikke helbrede med å undertrykke og fornekte tap og sorg.***

- ***Vår indre tilstand, relasjonsfaktoren og høy grad av bevissthet er mer støttende enn ytre metoder og teknikker.***

- ***Når vi gjenskaper øyeblikk med tap og død, og verst tenkelig hele tiden, utvikler vi etter hvert en taps-personlighet.***

- ***Sorg er vårt naturlige støttesystem som setter oss i kontakt med de aspekter i oss som trenger healing.***



Kapittel 33 - Tilgivelse og konsekvenser av undertrykte følelser

Kapittel 34 - Sorg og tap

Kapittel 35 - Fra taps identitet til autentisk identitet

VIPPEPUNKTET

«*Jeg er syk og lei av å være syk og lei.*»
Heroine Fannie Lou Hamer.

Kapittel 36 - Nok-punkt

1. I psykiatrien opplever jeg pasienter som har opplevd mye skuffelser, tap og sliter med selvmordstanker. Alle har vi et metningspunkt og et nok-punkt for hva vi kan klare av belastninger. Da jeg i 1998 møtte mitt første fysiske nok-punkt og kroppen min gjorde stort opprør, påvirket det alle mine tre barn og mann. Da hadde jeg sovet minimalt på 5 år på grunn av sykdommer og belastninger. Mitt nok-punkt var dramatisk og endte med full kollaps der jeg i ren utmattelse falt om som en vaskeklut på badegulvet. Der ble jeg liggende uten å klare å gjøre noe, med en opplevelse av at alt surret rundt i hodet. Begrepet «*Life is a rollercoaster*» fikk sannelig mening. Det var som å være på tivoli hvor jeg ikke hadde noe kontroll på svimmelheten, uvelheten og den indre opplevelsen av bevegelse. Da jeg lå i denne tilstanden husker jeg at tankene kretset om min egen mentale tilstand, og jeg trodde det hadde rablet for meg. Den indre tilstanden av kaos og tivoli var så altomfattende at jeg ble liggende i flere uker, ute av stand til å forholde meg til de ytre omgivelsene. Dette nok-punktet og kroppssmertene medførte at jeg ikke klarte å ta meg av barna, ei heller å oppfylle noen andre roller.

2. Gjennom årene har jeg flere ganger snakket med småbarnsmødre som i den intense småbarnsperioden har beskrevet seg selv som periodisk utilregnelig. Av gode grunner blir søvnmangel og ytre press anvendt som torturmetoder, og det med hell. En periode med frarøvet søvn kan drive den mest sedate personen til desperasjon. Slik jeg har erfart stressbelastede pasienter som opplever psykose, kan psykosen sees som et endepunkt i psyken. At vi på flere måter mister vår egen tankerasjonalitet overfor oss selv. Vi mister styringen og den emosjonelle delen av oss selv. Utvikling av angst med et voldsomt press og trykk inni oss, kan utvikle seg til et ekstremt stress i kroppen som til slutt kan bli en psykose. Jeg har flere ganger vært presset til et nok-punkt der kroppen min har reagert på ulike måter. Vi har alle ulike måter å møte belastninger på, og ulike uttrykk for disse belastningene. I en ultimat stress reaksjon er det essensielt å spørre seg selv hvilke evner vi har til å kvitte oss med stresset. I småbarns situasjonen kan mange føle seg låst, og at det verken er rom eller mulighet for å hente seg inn. Jeg opplevde det slik med Aleksander og hans brødre de første årene av deres liv. Alle trenger pauser, hvile og søvn. Det å ha flere perioder uten søvn er rett og slett uheldig for psyken.

3. Nok-punktet som nesten kostet meg livet i 2013 handlet om hjertets metningspunkt ved å jobbe i en indre tilstand av stress. Jeg hadde utviklet stress-hjerte etter år med belastninger, der hjertet begynte å vibrere faretruende hurtig, kraftig, ukontrollert og urytmisk hele døgnet. Dette signalet skremte meg, for dette var siste tydelige tegnet fra kroppen om at jeg nå måtte gjøre endringer. Jeg kjente at det nå nærmet seg et endepunkt for meg, og at det var stor mulighet for at jeg ikke ville overleve. Jeg forberede meg på at dette var min skjebne, og at jeg hadde få dager igjen å leve. I årene før 2013 var mitt hovedfokus utelukkende på barnas ve og vel. Jeg gjorde alt jeg kunne for å skape en balansert familie. Men med alle de belastningene jeg stod i ble stresset såpass urovekkende høyt, at livet holdt på å renne ut mellom hendene mine. All den tid jeg sto i overlevelsesmodus og indre stress klarte ikke kroppen å komme i balanse. Jeg forsøkte i flere år å gi meg selv litt påfyll og hvile, men det ble ikke tilstrekkelig. Etter 20 år med omsorg for syke barn, fem ryggprolapser, neseblødninger, besvimelser og utmattelser var det til slutt hjertet som protesterte. Legen sa til meg at de kunne stoppe hjertet og starte det på nytt igjen, for å få en ny start. På samme måte som de som med ekstrem angst, depresjon og redsel får elektrosjokk i hjernen for å få en ny start, skulle jeg få en ny start med å gjenoppstarte hjertet. Den eneste haken med dette var at mine omgivelser og min persepsjon av livet var nødt til å

endres, ellers ville et restartet hjerte etter kort tid få samme symptomer. Den eneste kuren var å lette på det indre trykket og blokkeringene, for å skape mer balanse og ro fra innsiden.

4. Merete Nesse er en kvinne som har møtt sitt nok-punkt flere ganger i løpet av livet. Hennes nok-punkt har vist seg i psykoser. Hun har blitt innlagt på psykiatrisk sykehus gjentatte omganger, og har forøvrig 25 års erfaring fra behandling på norske psykiatriske institusjoner. Hun opplevde at antipsykotika og medisiner forverret hennes sykdom. Et tilbakeblikk på Meretes oppvekst viser foreldre som gjorde så godt de kunne, slik de fleste foreldre gjør, men i deres hjem var det i liten grad lov å være lei seg, sint eller vise følelser. Meretes subjektive opplevelse var derfor at hun følte at det ikke var plass til henne hjemme. Fordi det ikke var plass til hennes følelser, begynte hun å slite på innsiden. Senere år var det graviditet og morsrollen som var de utløsende faktorene til hennes første nok-punkt. Hun opplevde i denne perioden å miste fotfestet, og kroppen responderte med psykoseopplevelser. Merete hadde med andre ord stått gjennom livet i mye indre stress, der kroppens endepunkt i dette stresset utløste psykose.

5. I samfunnet har vi laget oss en forståelsesramme og et hierarkisk verdisyn som forteller oss at det er mer legitimt å erfare fysisk nok-punkt med fysiske smerter, i stedet for mentalt nok-punkt med psykisk sykdom. Psykisk sykdom har fått et uheldig stempel som gjør denne formen for nok-punkt enda mer sårbart i møte med omgivelsene. Vi har et klart skille mellom hode og kropp, der kroppssmerte er mer akseptert enn psykiske smerter. Når mennesker utvider sin persepsjon vet vi at kropp og sinn ikke kan splittes, og at fysisk og mental smerte faktisk utgår fra den samme årsaken. Mennesker har ulike mønster og ulike sårbarheter som fører til symptomer i de kroppsdelene og organene som er mest overbelastet og sårbar i oss. Vi har et samfunn som ensidig fremelsker tankeidentitet, og i dette får mentale sykdommer og lidelser et negativt stempel. Sinnet og kroppen vil alltid speile innsiden og den tilstanden vi har i oss selv. At vi har mentale sykdommer og lidelser er et symptom på mental overbelastning og emosjonelle blokkeringer. I flere urfolktradisjoner har de nesten total fravær av mentale sykdommer og lidelser, fordi de ikke er så feil programmert som mange i det vestlige samfunnet.

6. Meretes opplevelser fra psykiatriske institusjoner er at hun har følt seg kjemisk lobotomert som en konsekvens av alle medisinene hun har fått. Medisinene fjernet hennes evner til å tenke og føle. Hun opplevde flere tvangsmedisineringer hvor hun ble sterkt neddopet mot sin vilje. I journalene sto det at medisinene hadde god effekt fordi hun ble rolig av dem, mens realiteten var at hun ble neddopet og apatisk. Hennes erfaringer fra psykiatrien er at de som protesterer og viser sterke følelser ofte får enda flere medisiner slik at alle følelsesuttrykk blir roet ned. Ved ett tilfelle ble Merete innlagt og tvangsmedisinert med sterke medisiner i fem måneder. Hun opplevde innleggelsen som terror og gjentatte krenkelser. Følelser ble forsterket siden hun ikke tålte små behandlingsrom som tidligere hadde gitt henne mange negative erfaringer etter gjentatte opplevelser med tvang. Å skjerme en pasient er ikke det samme som behandling. I det følgende presenteres en uttalelse fra en miljøarbeider på et sykehus i Østfold som Merete fikk i 2014. Utsagnet viser hans holdning i forhold til mentale nok-punkt;

«Min primæroppgave på avdelingen her er å realitets orientere sånne gærninger som deg.»

7. Merete sier at flere som er psykotiske har blir møtt med denne holdningen. Belteseng, tvangs-behandling, minner fra helvete, og masse negative følelser er opplevelser som har festet seg i Meretes sinn, og hennes erfaring er at psykose som lidelse har vært gjenstand for mye dårlig behandling i Norge. Hun har måtte forholde seg til cirka 1000 ulike fagfolk i løpet av 25 år. De ulike fagfolkene kom aldri nært innpå henne. De hadde en distansert tilnærmingsmåte med forsvar og antipsykotika. En av legene som gav medisiner til Merete hevdet i 1998 at:

«Uten disse medisinene blir hjernen din ødelagt. Internasjonal forskning viser det.»

8. Denne uttalelsen er løgn, og viser holdninger og fordømmelse som påvirker syke mennesker. Sannheten er at flere medisiner har utallige bivirkninger og gjør slik at vi frakobler oss vår kloke

kroppsintelligens. Mange medisiner undertrykker kroppens signaler og gjør slik at vi mørklegger sjelsessensen. Sjelen dopes ned gjennom hyppig medisinbruk. Dette kan vi tydelig se da en del av medikamentene fører til aggressivitet og voldelighet. Medisinering kan føre til kriminelle handlinger og paranoide opplevelse. Familier har gått i oppløsning på grunn av medisiner som utvikler seg til å bli rusmidler. Flere som har vært innlagt på psykiatriske institusjoner opplever at de ansatte som jobber der er redde for følelser. Vi skal helst ikke ha sterke følelser på psykiatriske institusjoner, og hvis pasientene har sterke følelser øker sjansene for tvangsmedisinering. De som har psykotiske symptomer, har som regel en grunnleggende angstfølelse i seg. Psykosepasienter har uttalt at den frykten de opplever med psykoser, ikke kan sammenlignes med frykten som normale mennesker opplever. Flere av de som har vært innlagt i psykiatrien sier at det går bra når de klarer å nærme seg de ansattes virkelighet. Hvis de er i sin egen boble og egen forstyrret virkelighet fører dette ofte til tvangsmedisinering.

9. Lege og medisinforsker Peter C. Gøtzsche sier at våre reseptbelagte legemidler er den tredje ledende dødsårsaken etter hjertesykdom og kreft[99]. Basert på den beste forskningen Gøtzsche har funnet er psykiatriske stoffer alene den tredje største dødsårsaken. Dette er i hovedsak fordi antidepressiva dreper mange eldre gjennom fall – rett og slett fordi antidepressiva virker sløvende og lammende på kroppen. Gøtzsche sier at dette forteller oss at systemet vi har for å undersøke, godkjenne, markedsføre og bruke medisiner er helt ødelagt. Han viser til at antidepressiva faktisk kan føre til dødelig utfall, og at folk meget godt kan klare seg uten disse. Han mener at effekten av antidepressiva som et middel mot depresjon er tvilsom. De fleste pasienter og leger kan gjette om stoffet er aktivt, eller placebo på grunn av medisinenes iøynefallende og vanlige bivirkninger. Mange legemidler som sannsynligvis ikke har noen sann effekt, har også hjernebivirkninger og kan drepe pasienter. Gøtzche viser til at 97% av psykiatriske medisiner forårsaker mer skade enn goder. At dødsraten går ned når legene streiker har det vært gjentatte studier på. En studie fra Israel viste at den sank til nesten 50 %, før den gradvis økte tilbake til normalen når streiken ble avblåst[100]

10. Lege Kelly Brogan har gjennom erfaringen fra sine pasienter en oppfatning av at psykiatriske medisiner er noe av de mest avhengighetsskapende kjemikaliene vi har på jorden[101], og uttrykker dermed stor bekymring i forhold til risikoen fra psykiatriske medisiner. Flere undersøkelser viser at placebo medikamenter gir samme resultat, uten bivirkninger. Brogan refererer til boken *Anatomy of an Epedemic* av Robert Whittaker som skriver at vi har mye data som ikke er sponset av legemiddelindustrien. Disse viser oss at langtidsresepter på psykiatriske medisiner, enten det er stimulerende, antidepressiva, humørstabiliserende eller antipsykotika, i seg selv faktisk gjør pasienten mindre funksjonell enn de hadde vært hvis de aldri hadde blitt behandlet. Data viser oss at de naturlige årsakene til lidelsene ikke var kroniske av natur, og at vi har snudd det som potensielt kunne vært en enkel episode til en tilbakevendende lidelse. Det som i utgangspunktet ikke var en sykdom har vi gjort til en sykdom.

11. I dokumentaren *Dødsårsak Ukjent*[102] søker Anniken Hole sannheten rundt søsteren Renates død. Søsteren brukte antipsykotiske medisiner, og behandlingen besto av fire forskjellige medisiner som ikke «snakket sammen». I tillegg stod «*plutselig død*» oppført som en mulig bivirkning på en av medisinene. For Hole var det ubegripelig at det i forkant av medisineringen ikke hadde vært noe snakk om den enorme risikoen søsteren tok da hun puttet disse medikamentene i munnen. Gjennom arbeidet med dokumentaren møtte Hole andre pårørende i samme situasjon. De hadde også opplevd at familiemedlemmer plutselig hadde dødd mens de gikk på antipsykotiske medisiner. Holes påstand i dokumentaren er at det er mange som har måttet bøte med livet av medisinene, og at ingenting er blitt gjort for å stoppe dette.

[99] https://www.dagensmedisin.no/artikler/2017/03/10/psykofarmaka-dreper-mange/
[100] https://www.kilden.info/2013/04/01/stor-nedgang-i-dodelighet-nar-allopatiske-leger-streiker/
[101] https://www.youtube.com/watch?v=vMYdouvkSvE&list=PLmcZvnvGDkTq46towrn-ygY8gp0fF9psH&index=12
[102] https://www.nrk.no/kultur/xl/anniken-hoel-lager-dokumentar-om-sosterens-dod-1.13419079

12. En faktor som ofte er lite kjent er at flere medisiner som foreskrives for autoimmune sykdommer, revmatiske smerter, betennelsessykdommer, kreft, og andre smertetilstander oftest også inneholder antipsykotiske stoffer. Såkalte ufarlige medisiner viser et innhold som demper depresjon, nedstemthet og andre negative følelser. Dette viser at vi er blitt gode på å dempe og numme våre følelser, og at dette er noe som er blitt normalen i samfunnet.

13. FNs spesialrapportør for retten til helse, Dainius Pūras, har etterlyst en revolusjon innen psykisk helsevern. Han viser til at det er flere bevis som peker på at det er overdreven bruk av psykotropiske medisiner i helsevern.[103] Psykotropiske medisiner beskriver ethvert stoff som påvirker atferd, humør, tanke eller oppfatning. Dette henger sammen med Gøtzsches tanker, som mener at verden er preget av en dødelig medisinepidemi. Gøtzsche fremholder at de fleste dødsfallene er usynlige, og han mener løsningen er enkel; Vi kan gi færre diagnoser, forskrive færre medisiner og be pasientene å lese pakningsvedlegget på internett.

14. Det er viktig å lese pakningsvedleggene på medikamenter nøye. Får man medikamenter med varseltrekant, kan det være ekstra viktig å lese teksten. Som oftest finner man bivirkninger som reduserer almenntilstanden markant, for å ikke snakke om resten av kroppen. En venninne av meg fikk følgende medisin foreskrevet for smerter i isjiasnerven; Neurontin. Her er bivirkningene forstoppelse og diare, høyt blodtrykk og lavt blodtrykk, anafylaksi (akutt alvorlig reaksjon som kan være livstruende), selvmordstanker og -relatert atferd, epileptiske anfall, svimmelhet. fallulykker kan oppstå, forvirring, bevisstløshet og mental svekkelse, tannmisdannelser, unormal gange, angst, akne, seksuell dysfunksjon, gulsott, taleforstyrrelser, hodepine, akutt nyresvikt, hallusinasjon, anoreksi og økt appetitt. Og da har jeg ikke engang nevnt halvparten av mulige bivirkninger. Min venninne sluttet med medisinen. Hun ble langt sykere av medisinen enn de plager isjiasnerven gav henne.

15. Lege Joe Dispenza viser til at det kan være utfordrende for oss å finne ut av hva de ulike medisinene faktisk bringer med seg av resultater. Han viser til at mange av de undersøkelser og den forskningen som blir gjort på bestemte medisiner aldri blir publisert eller offentliggjort på grunn av manglende effekt. Ofte kan det bli utført både førti og femti undersøkelser på medisiner, men det er kun undersøkelser og dokumentasjon som viser til forbedring som publiseres offentlig. Undersøkelser og resultater som viser til null effekt og virkning blir aldri offentliggjort. Dermed sitter vi igjen med en fordreid sannhet, og den er som regel den sannheten som støtter under det legemiddelindustrien ønsker å tjene penger på.[104]

16. I en av mine verste smerteperioder, på begynnelsen av 2000-tallet, var jeg sengeliggende med ekstreme ryggsmerter som stadig forverret seg. Jeg ble til slutt operert for dobbeltsidig ryggprolaps. Operasjonen gikk greit og resultatet ble også veldig bra i ettertid. Like etter operasjonen var det viktig at jeg kjente minst mulig smerter, og derfor fylte legene meg med ulike medikamenter. De sa at kroppen var nødt til å slappe av etter inngrepet. Dette førte til at jeg var i et indre rushelvete i flere timer etter operasjonen. Mange vil helst ikke kjenne på smerter, og ønsker å bli avslappet og sløv av medisiner, men dette er ikke tilfellet for meg. Rustilstanden etter ryggoperasjonen er en av den verste opplevelsen jeg har erfart. Jeg hallusinerte, så småjævler, klarte ikke å forholde meg til verden rundt, og hodet mitt var som et stort lerret der de verste grøsserne og mareritten spiltes av. Den indre tilstanden min var helt forferdelig og skremmende vond. Jeg motsatte meg etter hvert legenes råd og nektet å ta flere medisiner for å holde meg smertefri. Dette førte til at smertene fra ryggen ble mer kjennbar, samtidig som jeg ble mer tilstedeværende i hodet og psyken. Jeg trosset legene og dro hjem noen timer etter at operasjonen var gjennomført, for jeg nektet rett og slett å være innlagt over natten med medisiner og ytterligere hallusinasjoner. For meg er det enklere å takle fysiske smerter enn neddoping av sinnet. Medisinenes effekt på vår indre kjemi gir oss en indre tilstand som kan oppleves

[103] https://www.ohchr.org/EN/NewsEvents/Pages/DisplayNews.aspx?NewsID=21689
[104] Joe Dispenza on *Hay House Heal Summit 25-31.july-2018*

lettende for en periode. Leger er på mange måter spesialister på medisiner. Det er likevel vi selv som er spesialist på egen kropp og psyke, og som velger om vi er villige til å ta de bivirkningene som følger de fleste av medisiner.

17. Muskelterapeut og kollega Kristin Skogan har etter flere års erfaring fra sine kunder opplevd en markant forskjell på de ulike menneskekroppene og energisystemene i forbindelse med medisininntak. Når hennes klienter i perioder bruker ulike medikamenter, blir kroppene deres nærmest som saltstøtter å regne. Kristin kjenner at musklene blir stive og at energiflyten hoper seg opp i kroppene etter medisininntak. Medisiner kan hjelpe på kortere sikt, kanskje gjerne i akutte faser, men vi må være oss bevisste på at langtidsforbruk kan føre til at vi nummer bort symptomene mens hovedårsaken til sykdommene egentlig blir kraftigere.

18. Etter 10 års behandling i psykiatrien var sykepleier og tre barns mamma Siri Kristine Engstad[105] klar for å ta sitt eget liv. Hun hadde en traumatisert barndom med mobbing og seksuelt misbruk bak seg, og hadde gjennom hele voksenlivet gått fast til psykolog. Siri hørte fordømmelsesstemmer inni hodet sitt som drev henne til gjentatte selvmordsforsøk. Frem til første selvmordsforsøk hadde hun aldri vært innlagt i psykiatrien. Hun valgte å stole på at legene viste hva som var best for henne når de sa at hun måtte ta medisiner, så derfor tok hun dem. Hun fikk alvorlige bivirkninger og opplevde at hun ble mer suicidal enn før. Det verste for henne var at hun mistet kontakten med sitt eget følelsesliv. Hun fikk høre at hun måtte regne med å gå på medisiner resten av livet. For hvert medikament som ikke virket, minsket håpet. Siri ble etter hvert kronisk suicidal.

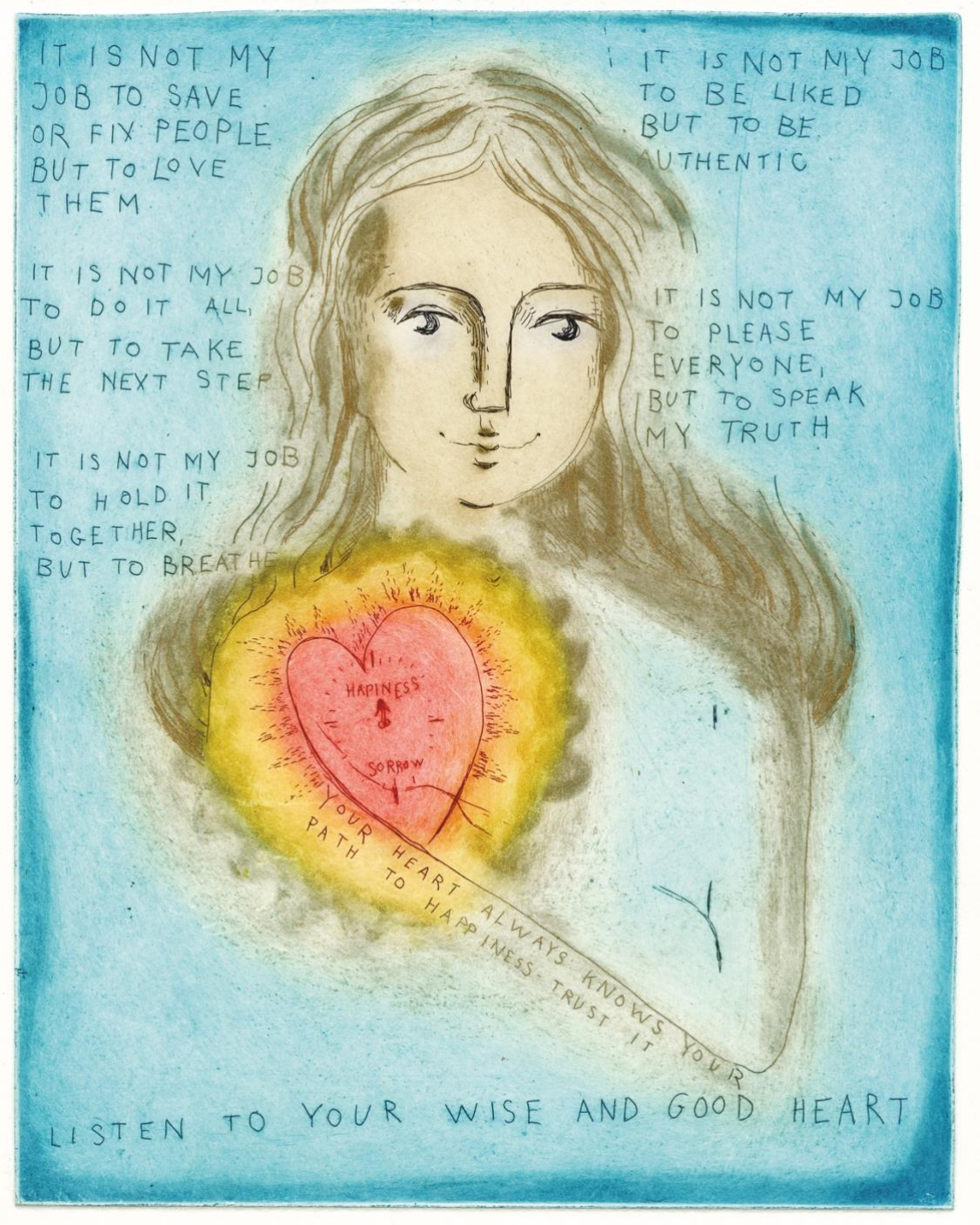
19. Siri har hatt mange diagnoser; Bipolar lidelse, alvorlig depresjon med psykotiske symptomer, PTSD, og dissosiative lidelser. For hver diagnose hun fikk, følte hun det som å få et nytt stempel i pannen. Det ble mange turer inn og ut av sykehuset. 2015 ble det verste året med diagnosen paranoid schizofren. Denne diagnosen ble senere trukket tilbake. Til sammen hadde Siri 15 selvmordsforsøk. Selv om hun hadde prøvd det meste av medisiner uten hell, foreslo legene stadig at hun skulle prøve nye medikamenter. Etter hvert var det begynt å vokse frem en protest inni henne, og en indre hjertestemme ble tydeligere. Hun opplevde at hjertestemmen hadde en helt annen kvalitet enn de andre selvdestruktive fordømmelsesstemmene. Sjelestemmen var mer stille. Hun hadde alltid hatt sterk intuisjon, og den ble sterkere når hun gikk ute i naturen. En av turene hun gikk sammen med hunden, merket hun at sjelestemmen ble sterkere. Hjertestemmen ba Siri om å slutte med medisiner, da de uansett ikke hjalp. Hun sluttet på dagen. Resultatet ble at nummenheten forsvant og følelsene kom tilbake. For å få utløp for de vonde følelsene, kastet hun stein i fjæra, gråt, gikk på ski og malte. Det ble en humpete høst med mye uro og fordømmelsesstemmer som presset på. En helg hun hadde bestemt seg for å ta livet sitt, og hun hadde tatt farvel med sine barn og barnebarn, skjedde det noe med henne. Barna gav moren/bestemoren klemmer og sa at de var glade i henne. Dette hadde de gjort flere ganger før, men denne gangen gikk kjærligheten rett inn i hjertet hennes. Siri opplevde det som en liten sprekk i hjertet, som gjorde at kjærligheten kunne komme inn. Dette endret alt. Hun begynte å stille spørsmål ved de programmerte tankene hennes, som sa at det ville være bedre for barna om hun døde. Hvordan kunne det være bedre når barna viste henne så mye kjærlighet? Logikken stemte ikke, og hun begynte systematisk å observere sine tanker.

21. Sykepleier Siri hadde vært opptatt av mindfullness i mange år. Nå begynte hun å bruke teknikkene på tankene sine. Stemmene hun hadde i hodet kom med jevne mellomrom, og maste på henne om å ta livet. En natt i mars 2017 var hun på vei hjem fra en fest. Stemmene hadde da rop hele kvelden, og nå ville de at hun skulle ta grep. Hun var sliten av å kjempe imot, og stoppet bilen og gikk ut. Mens hun sto med krøllete tær, kjente hun kontakt med jorden under føttene. Hun begynte å lete etter sjelestemmen i hjertet, mens stemmene i hodet ropte videre. Etter en stund kom en visking, «*Jeg vil leve*». Etter dette forsvant de destruktive stemmene i hodet, og kom ikke tilbake. Å slutte med

[105] https://www.yumpu.com/no/document/view/62132112/kjaerlighetskraften-berget-livet-mitt

medikamenter var noe av det beste Siri hadde gjort. Det var ikke enkelt, fordi hun da måtte begynne å forholde seg til alle sine følelser. Hennes anbefaling er å lytte innover i alle situasjoner. For Siri er det slutt på å høre på hva andre mener er best for henne.

22. Nøkkelordet i hennes transformasjon er kontinuerlig egenomsorg. Hver morgen tar Siri kontakt med hjertet, vender blikket innover og kjenner på takknemlighet for de enkle ting. Etter ti års lang kamp, har hun ingen fast oppskrift å dele, annet enn at hun gjerne bidrar med å bære håp for andre. Selv om Siri ikke er kristen, er ordene tro, håp og kjærlighet blitt støttende sannhetsord. Hun skriver at det var kjærligheten som berget livet hennes. Som utdannet sykepleier jobber hun nå som erfaringskonsulent på Universitetssykehuset Nord-Norge. Hun bygger broer mellom pasienter og behandlere på Psykisk helse- og rusklinikk.



Listen to your wise and good heart

Billedkunstner Bjørg Thorallsdottir.

23. Terapeut og sjelstolk Mette-Marit Nordby nådde sitt nok-punkt i 1998 etter to og et halvt år med tette besøk hos leger, sykehus og spesialistoppfølging. Hun ble tett fulgt opp av en revmatolog, som er en medisinsk spesialist innenfor revmatiske sykdomstegn og sykdommer. Revmatologen ønsket å legge Mette-Marit i narkose og fylle kroppen hennes med kortison i løpet av noen uker. Revmatologen mente dette var den beste løsningen for henne til tross for at hun ikke hadde tålt noen av medisinene hun hadde fått tidligere. Med kortison mente revmatologen at Mette-Marit ikke ville merke symptomer og ubehag fra kroppen. Hun hadde tidligere fått kortison der hun opplevde å ikke få puste, og at kroppen gikk i fullstendig krisemodus. Krisemodus besto av risteanfall, et hamrende og ukontrollert hjerte, og en opplevelse av å skulle dø.

24. Den største utfordringen Mette-Marit hadde i sin sykdomsperiode var at hun ble mer syk av medisinene. Hun ble faktisk sykere av selve medisinene, enn av symptomene som var grunnen for at hun fikk medisiner. Ved to anledninger utløste medisinene så kraftige reaksjoner at livet nesten glapp for hennes, fordi koppen opplevde en overmedisinering. Mette-Marit ble ekstremt sjokkert over at revmatologens ønsket å fylle henne med kortison. Han må jo ha sett epikrisen hennes, og dermed visst hvordan hun responderte på medisinen. Hun trodde først at legen tullet med henne. Revmatologen forklarte videre at han ville erklære henne frisk dersom hun ikke tok imot tradisjonell medisinsk behandling, og da måtte hun forlate sykehuset. Revmatologen mente at alle symptomene Mette-Marit hadde var innbilninger fra hennes side. Hun måtte være psykisk syk dersom hun ikke hørte etter hva han som ekspert mente. Denne tilbakemeldingen trigget Mette-Marits sinne og nok-punkt, og i ren refleks svarte hun legen; «*Om alt det jeg føler i kroppen min er psykisk, så få meg inn på lukket psykiatrisk avdeling umiddelbart. Da er jeg så syk, og ustabil at jeg må være til stor fare, både for meg selv og de rundt meg. Da er det noen i helsevesenet som ikke har gjort jobben sin*».

25. I årene som fulgte ble det påvist en genfeil, som årsak for Mette-Marits medisinske allergi. Til tross for den meget ubehagelige opplevelsen hos revmatologen er Mette-Marit glad for at hun takket nei til å bli fylt med kortison. I ettertid opplever hun at hennes nok-punkt og sinne i forhold til legens løsning var det som reddet hennes liv. Nok-punktet førte til at Mette-Marit fikk et psykisk stempel i sin bagasje. Etter dette ble hun ikke møtt som Mette-Marit, men som et problem og en psykisk sykdom. Hun mener at leger har en makt til å signere papirer som kan bestemme menneskets utfordring og sykdom, uavhengig av sannheten til pasientene. Etter nok-punkt mistet Mette-Marit bestemmelsesretten over eget liv, og hennes nye identitet ble psykisk syk.

26. Da Mette-Marit befant seg i sin tøffeste sykdomsperiode ble hun klart over hvordan sinnet og kroppen hennes fungerte. Denne observasjon ble svært viktig for henne. Hun så hvordan hennes fysiske del, tanker, følelser og erfarte opplevelser, påvirket hennes kropp direkte. Da hun forstod helheten og sammenhengene, klarte hun å flytte sin bevissthet fra offer av eget liv, til observatør i eget liv. Hun så at hun bevisst kunne velge å se sitt liv ut fra et fugleperspektiv, der hun selv hadde ansvaret for egen helse.

27. «Ansvar betyr ganske enkelt evnen vår til å respondere. Alt som kreves av oss er at vi innser at vi er ansvarlige for alt vi er og alt vi ikke er, alt som kan skje oss og alt som kanskje ikke skjer oss.»
Sadhguru.

28. Mette-Marit ble oppmerksom på at det andre sa til henne, ikke nødvendigvis var en sannhet i hennes liv. Hvordan hun valgte å respondere på andres sannheter og meninger, ble en viktig del av healingsprosessen. Desto bedre hun ble på å sile ut hva som var viktig for henne, desto friskere ble kroppen. Hun brukte egen bevissthet til å gjøre det som var bra for henne. Bevissthet slik Mette-Marit ser det, er jeg-ets evne til å se seg selv i et utvidet perspektiv. Da kan vi se de usynlige sosiale spilleregler som styrer og setter normen for hva som er akseptert å tenke og tro.

29. Mette-Marit refererer til at hun ser fire bevissthets-nivåer;

1. Offer i eget liv. -Alt skapes av meg
2. Observatør i eget liv. -Alt skapes til meg
3. Skaper av eget liv. -Alt skapes gjennom meg
4. Samskaper med alt og alle. -Alt skapes som meg.

30. Mette-Marit viser til at vår bevissthet har en viktig rolle i forhold til helse. Hun forklarer at vi i offerrollen legger all skyld og ansvar utenfor oss selv, og at denne rollen muligens er den viktigste å gjennomskue. Videre mener hun det første steget er å anerkjenne alle følelser som en ressurs, og tillate oss å føle på dem. Når hun har kurs eller foredrag bruker hun meditasjon for å ufarliggjøre følelsene. Dette er en meditasjonsform som forsiktig inviterer inn smertefulle følelser, for så å lede de over i gode følelser. Når vi erfarer hvor fort vi kan skifte fra smertefulle til gode følelser, oppleves det ofte mindre skummelt. Vi får da en opplevelse at vi raskt kan flytte bevisstheten i en lettere følelsestilstand.

31. Mette-Marit opplever at samfunnets utfordring i forhold til psykisk helse ligger som en grå sky over oss. Hun foreleser i dag om helse fra et helhetsperspektiv, der de globale trossystemer og sannheter ofte forteller oss hvem vi er. Vi lager da identitetskoder i oss selv, som blir vårt hovedprogram og sannheter som vi navigerer etter. Mette-Marit sier at våre identitetsprogram og våre globale trossystemer ofte skaper en forgiftet livsstil som forteller hvordan vi skal leve, tenke og spise. Vi opplever denne forgiftede livsstilen som naturlig fordi alle lever slik. Det er blitt skapt et krav at vi skal gjøre det samme som alle andre, der de globale trossystemene forteller oss «riktig måte å leve på.»

32. «*Blind tro på autoriteter er den største fienden av tillit.*»
Albert Einstein.

33. Mette-Marit og jeg har mange likheter i forhold til våre opplevde nok-punkt og det å leve med en smertekropp. I dag jobber vi begge som sjelsterapeuter og møter ofte klienter som har møtt sine metningspunkter. Vi har sammen utviklet kursene *Visdomskoden* der vi lærer deltakerne å leve med åpent hjerte og med en indre tilfredshet fra sjelsessensen. Mette-Marit tilbyr i sin egenpraksis en 90 minutters terapi som hun kaller *livsbrems*. Hun har sett at alle mennesker har livsbremser, og at denne påvirker alle deler i livet. Hun har hatt flere klienter som alle har vært yngre enn ett år da deres store livsbrems oppsto. Dette er emosjonelle livsbremser som beskytter hjertet og preger vårt underbevisste sinn. Hjertebeskyttelsene starter ofte allerede før fødsel der det bygges opp mer beskyttelse med lignende erfaringer helt til vi til slutt lukker våre hjerter.

34. En av klientene opplevde sin store livsbrems allerede som sju uker gammelt foster. Lenge før sin egen fødsel mistet hun sin tvilling som døde i mors mage. Dette gav henne en sterk følelse av å være alene og forlatt i verden. Denne følelsen og opplevelsen bar hun med seg langt opp i voksenlivet. Min livsbrems som påvirket meg i 40 år oppsto både i egen fødsel, og også i forkant av min inkarnasjon i nåværende liv. Det er få mennesker som er oppmerksomme på livsbremsene vi bærer i oss. Livsbremsene er relaterte til sanseinntrykk og den emosjonelle programmeringen som skjer i oss som foster og lite barn. Da jeg var seks uker gammel var jeg i en bilulykke, og i denne ulykken ble den emosjonelle programmeringen fra min fødsel forsterket. Selv om jeg ikke med mitt bevisste sinn husket ulykken, ble jeg negativt emosjonelt programmert av den.

35. Det vi observerer som menneskers nok-punkt, er som oftest et fysisk nok-punkt som kommer av fysiske eller mentale smerter. Før de mentale og fysiske smertene har manifestert seg i sinnet og kroppen, har vi et hjerte-nok-punkt. Et hjerte-nok-punkt skjer når vi har møtt mye motstand og avvisning som fører til at hjertet lukkes. Vi lukker hjertet og setter på beskyttelser. Det er for

smertefullt å leve med åpenhet i møte med avvisning og frykt fra omgivelsene. En liten, uskyldig hendelse som skjedde da jeg var fem år, gjorde slik at jeg lukket mitt hjerte. Da mamma avviste meg, var dette siste dråpen som gjorde at jeg lukket hjertet og beskyttet min sjelsessens. Inni meg fikk denne lille hendelsen store konsekvenser på grunn av gjentatt absorbering av fryktomgivelser i barndommen. Vi som jobber som terapeuter, ser ofte at fysiske eller mentale symptomer gjerne oppstår flere år etter at vi har lukket vårt hjerte.

36. Å leve med lukket hjerte betyr at vi har tilpasset oss til å stole på det mentale budskapet, det sagte ord, framfor kroppen og sansesystemet. Vi lever da ensidig etter vår programmerte tankeidentitet. Vi lærer å lytte mer til andres informasjon enn til vår egen kropp og hjertes visdom, som vil si det samme som å leve i motstand til livet og seg selv. Når vi lukker hjertet innsnevres våre liv der vi kun eksisterer fra tankeerfaringene fra tidligere historier og opplevelser. Mennesker som lever fra sinnet, uten å inkludere følelsene og kroppen opplever oftest flere nok-punkt som fører til ubalansert mental og fysisk helse. Vi lever da på mange måter utro mot vår sjelsidentitet. Ikke fordi vi er løgnaktige, men fordi vår overlevelse har tilpasset seg omgivelsene, som overkjører essensen av oss. Det første fysiske symptomet jeg fikk etter at jeg hadde lukket mitt hjerte, var gjentatte ørebetennelser. I 12 års alderen begynte kroppen å smerte, og smertekroppen ble etter hvert min normale tilstand. Mette-Marit opplevde å bli avvist av en nær venninne som seks åring, og denne hendelsen gjorde slik at hun møtte sitt hjerte-nok-punkt.

37. Som voksen har jeg jobbet dypt i alle mine lag, slik at jeg igjen lever med åpent hjerte. Å leve med åpent hjerte er meget sårbart og nært. Når vi lever med åpent hjerte, har vi fjernet beskyttelsen og forsvarene vi har bygget opp i oss selv, der vi fornemmer og sanser alt i omgivelsene. Med et åpent hjerte har vi en utstrakt sanseradar. Bevissthetstilstanden vi lever i har sammenheng med beskyttelsesmekanismene rundt vårt hjerte. Har vi lav bevissthet og lever i en offerrolle vil hjertet som regel være lukket. Da lever vi i reaksjon til verden og gjennom de sår og beskyttelsesmekanismer vi har laget i oss.

38. Å leve med åpnet hjerte handler i bunnen om selvkjærlighet og egenverdi. Egenverdfølelsen er avgjørende for å løfte bevisstheten der vi aksepter følelsessårene uten fordømmelse. Egenverdien handler om at vi er tro mot vår særegne indre sannhet. Vi trenger vår egen anerkjenner, og ikke alle andres. Det som virkelig betyr noe er egen anerkjennelse, slik jeg viste med eksemplet fra pappa og tilgivelse. Selv om barna hadde tilgitt pappa, klarte han ikke å tilgi seg selv. Vi er nødt til å anerkjenne oss selv for å leve med åpent hjerte. Vi trenger å komme til selvanerkjennelse og vite at vi selv er løsningen i vårt liv.

39. Å leve med åpent hjerte viser til en høyere bevissthet der vi tillater oss selv samme kjærlighet og godhet som vi ønsker for alle andre. Jo mer vi beskytter vår egen sårbarhet jo mere vil vi lukke vårt hjerte. Paradokset er at vår sårbarhet sitter i hjertet. Dette betyr at vår storhet og ytterste potensiale, befinner seg innenfor noe vi også ønsker å beskytte. Hjertet fungerer både som en beskyttelse for sårbarheten samtidig som det er veien for oss når vi skal gjøre endringer og utvide bevisstheten og sjelslyset. I ressurs 33:8 finner du en kanalisert hjerteøvelse fra Mette-Marit.

40. Min erfaring er at det et to totalt forskjellige verdener å leve fra, om vi leve med åpent hjerte, eller i motsatt fall med lukket hjerte. Når vi lever med et åpent hjerte, lever vi i tillit og kjærlighet til livet. Et åpent hjerte er et følende og nærværende hjerte som registrerer alt. Har vi lukket hjerte, vil alle våre beskyttelseslag og forsvar føre til at vi opplever oss selv som offer og dermed i motstand og frykt. Beskyttelsesmønstrene er preget av skepsis og bekymring. Min opplevelse er at det ikke finnes noen absolutte sannheter i forhold til våre liv. Jeg har møtt mennesker som har åpnet sitt hjerte mens de

fortsatt var i offerrolle med lavere nivå av bevissthet. Dette førte til flere tunge opplevelser og mye sårbarhet, som igjen førte til at hjertet lukket seg. Vi kan åpne og lukke våre hjerter flere ganger i løpet av vårt liv. Om vi opplever traumatiske opplevelser i livet vil vi som regel lukke vårt hjerte. Har vi høyere grad av bevissthet, kan vi relativt raskt åpne hjertet igjen.

41. Vi leter ofte etter raske løsninger i forhold til helse og livet generelt, samtidig som livet ofte ikke er en «*kvikk fiks*». Et åpent hjerte, før økt bevissthet og forståelse, kan være smertefullt. Både det å åpne sitt hjerte og lukke det kan være fysisk krevende og vondt. Det kan oppleves som om vi får hjerteinfarkt eller at hjertet er urytmisk og intensfølende. En av gangene jeg gjorde et raskt og stort bevissthetsskifte i meg, havnet jeg på sykehuset. Urytmisk hjerte, samt gjentatte besvimelser som ettervirkninger av en hjernerystelse, endte med sykehusinnleggelse. Jeg var på sykehuset i tre døgn med overvåking av hjertet og hodet etter at jeg besvimte og mistet bevisstheten i cirka 10 sekunder. Det å være klar over at det faktisk kan være krevende og sårbart å leve med åpent hjerte, er en realitet få snakker om. Vestlig medisin og helse har ikke inkludert at mennesker har en sjel uttrykt gjennom hjertets intelligens og essens. Med denne ekskluderingen mister vi noen av de mest dyptgående årsakene til ubalanse og smerter i menneskers liv.

42. *«Når sjelen sier JA, sier som regel kroppen NEI»*
Mette-Marit Nordby.

Nøkkelbetraktninger fra Kapittel 36:

- ***Når mennesker utvider sin persepsjon vet vi at kropp og sinn ikke kan splittes, og at fysisk og mental smerte faktisk utgår fra den samme årsaken.***

- ***Flere medisiner har utallige bivirkninger og gjør slik at vi frakobler oss vår kloke kroppsintelligens. Sjelen dopes ned gjennom hyppig medisinbruk.***

- ***Lege og medisinforsker Peter C. Gøtzche sier at 97% av psykiatriske medisiner forårsaker mer skade enn goder.***

- ***Psykiatriske medisiner er noe av de mest avhengighetsskapende kjemikaliene vi har på jorden.***

- ***Ofte kan det bli utført både førti og femti undersøkelser på medisiner, men det er kun undersøkelser og dokumentasjon som viser til forbedring som publiseres offentlig.***

- ***Leger er på mange måter spesialister på medisiner. Vi selv er spesialist på egen kropp og psyke.***

- ***Sykepleier Siri hadde 15 selvmordsforsøk og mistet kontakten med eget følelsesliv når hun tok medisiner.***

- ***Livsbremsene er relaterte til sanseinntrykk og den emosjonelle programmeringen som skjer i oss som foster og lite barn.***

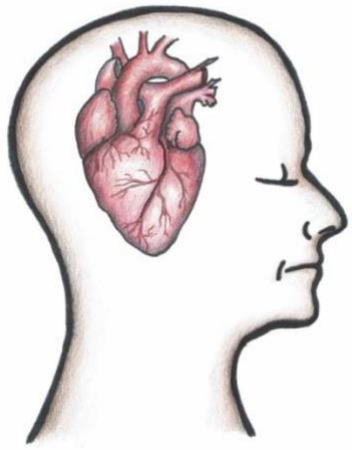
- ***Sårbarheten sitter i hjertet. Dette betyr at vår storhet og ytterste potensiale befinner seg innenfor noe vi også ønsker å beskytte.***

- ♥ ***Hjertebeskyttelsene starter ofte allerede før fødsel der det bygges opp mer beskyttelse med lignende erfaringer helt til vi til slutt lukker hjertet.***

- ♥ ***Et hjerte-nok-punkt skjer når vi har møtt mye motstand og avvisning som fører til at hjertet lukkes. Vi lukker hjertet og setter på beskyttelser.***

- ♥ ***Et åpent hjerte har fjernet beskyttelsen og forsvarene vi har bygget opp i oss selv, der vi fornemmer og sanser alt i omgivelsene.***

- ♥ ***Vestlig medisin og helse har ikke inkludert at mennesker har en sjel uttrykt gjennom hjertets intelligens og essens.***



Kapittel 37 - Nok-punkt som vekst til noe større

1. Min erfaring er at mennesker opplever flere nok-punkt i ulike områder av livet. Endring er universelt og dessverre uunngåelig. Når noe er truet, er også vi truet. Når noen lever med frykt, påvirker det andre. Når vi tenker stygge tanker om andre, så gjør vi dette mot oss selv. Når vi er tilknyttet vår indre naturlige intelligens opplever jeg at belastninger og kriser møtes med en større ro og mestringsfølelse. Jeg opplever at begrepet post traumatisk vekst er for lite framtredende i samfunnet i forhold til helse. Post traumatisk vekst viser at vi kan vokse og utvikle oss tross store kriser og livsomveltende hendelser. To ulike mennesker som går gjennom samme type belastninger vil oftest oppleve ulike resultater. Noen blir værende i offertilstand mens andre vokser på det og finner sin sanne kraft. I nåværende tidsperiode vil det være fordelaktig å bevisst bruke post traumatisk vekst som en utvikling og vekkelse i eget liv.

2. Sadhguru påpeker at stress handler om indre friksjon. Det er viktig å være klar over at arbeidssituasjonene våre i seg selv ikke er stressende. Sadhguru skriver at det er den følelsesmessige og tvangsmessige reaksjonen på situasjonene vi befinner oss i som skaper stress. Dette viser til at det er vår manglende evne til å håndtere vårt eget system som stresser oss. På et visst nivå vet vi rett og slett ikke hvordan vi skal behandle kroppen, sinnet og følelsene våre. Og det er dette vi opplever som stress.

3. Forskning og undersøkelser på posttraumatisk vekst viser at de som opplever dette endrer sine prioriteringer i livet. De skiller det viktige fra det uviktige, og blir mer bevisste på sine valg. De fleste vektlegger nære forhold til andre sterkere enn før, og opplever at de i mindre grad lar seg irritere eller hefte av detaljer. De setter større pris på livet og verdsetter dypere relasjoner til partner, familiemedlemmer, venner og altet. Dette gir en økt modenhet og styrke, som i sin tur gir mer selvtillit.

4. Modenhet handler om vår ansvarsfølelse. Noen mener modenhet kommer med alder, og i utgangspunktet er det slik. Likevel ser vi at mange unge også er mer følelsesmodne enn eldre personer fordi de er mer åpne og emosjonelt tilgjengelige. Vår evne til åpenhet og det at vi kan snakke om de *vanskelige ting* viser til større grad av modenhet. Økt empati, forståelse og omsorg for andre er også en positiv endring som blir forsterket etter posttraumatisk vekst. De fleste som har gjennomgått posttraumatisk vekst verdsetter livet på en annen måte. De tar ikke lengre ting for gitt, har lært seg å verdsette små gleder, og lever mer fullt ut i hverdagene.

5. Tony Robbins sier at de som vokser på belastninger er de som ikke vil gi opp, og de som ikke lager seg unnskyldninger. Robbins sier at det da vil skjer tre ting;

1) Vi innser hvem vi virkelig er, og hva vi er kapable til å gjøre. Vi innser at vi er sterkere enn vi trodde.
2) Vi fordyper alle våre relasjoner. Bare virkelige venner og familie vil stille opp for oss, og vi stiller opp for dem. Hvis vi vil vite hvem som virkelig bryr seg om oss finner vi dette ut gjennom kriser og tragedier.
3) Hvis vi kan bryte gjennom alle utfordringer livet gir, vil vi hver gang bli sterkere. Det er som om vi bygger opp en psykologisk immunitet, og vi er i en tilstand der vi ikke er redde for at ting skal skje oss. Etter at vi har vært gjennom krise på krise, er det akkurat som vi kommer til et nivå av «*jeg klarer hva som helst*». Robbins sier at det er styrken fra vår ånd som skaper frihet og glede i våre liv. Styrken fra ånden kommer hovedsakelig fra at vi hele tiden forbereder oss selv og hjelper andre.

6. Anthony Fidler[106] har opplevd å være psykotisk, og har i ettertid valgt å bruke innsikten den gav ham som en inngangsport til spirituell vekst. Han valgte å se sin psykose som en spirituell oppvåkning. Anthony mener at skillet mellom patologi og vekst er vanskelig å vite. Psykose viser til at mennesker har hatt en opplevelse som overskrider realitetsforståelsen som befinner seg innenfor normalbegrepet. Denne bevissthetsopplevelsen er som regel preget av sterke emosjoner. Anthony opplevde utbrenthet, stress, kriser, og at alt hopet seg opp slik at det til slutt endte med total utmattelse og fatigue. For å bedre sin egen situasjon bestemte han seg for å kutte ut medisinene, og heller stake opp vegen videre på egen hånd. Han begynte sin spirituelle reise med meditasjon og jobbing innover i seg selv. Etter tre år traff han en kvinne som han forelsket seg i. Dette førte til en sterk kjærlighetsenergi som gjorde slik at han åpnet sitt hjerte. Før dette jobbet han mest bak pc, og i dette var det ingen hjerteåpning.

7. Anthony sier at alle har eget perspektiv å se livet ut ifra. Vi projiserer hele tiden fra vårt eget univers som har et felles arketypisk grunnlag i menneskeheten[107]. Hvordan vi oppfatter livet er unikt for oss, basert på vårt perspektiv og kognitive kart. Anthony beskriver psykose som en drømmetilstand, fra en virkelighet til en annen, hvor det oppleves som om drøm og virkeligheter mikses sammen. Anthony skjønte at det han opplevde ikke var normalt. Han spurte seg selv «*-er jeg død? -hva skjer? Hvem er jeg?»* Både fryktfulle og gode ting kunne skje. Det var en annerledes sansing

[106] https://www.youtube.com/watch?v=h7D_9Q6RcwI
[107] Arketyper er en felles karakter, bilde, symbol eller situasjon som oppstår i litteratur og i livet, og anses å være universell på tvers av de fleste kulturer. De viser til handlingsmønster som ofte er nedarvet i genene våre.

av alt. Han opplevde at han ikke bare var sin lille kropp, men at alle omgivelsene rundt han også var inni han.

8. Anthony mener at ulike verdener blir slått sammen og at alt er mulig i psykosetilstanden. Hvis vi i denne tilstanden sier «*Jeg er Jesus»* eller *«jeg er Buddha»* så er dette ok. Ingenting er galt med det, så fremst vi ikke samtidig blir forvirret og mister fotfestet. Hvis vi opplever at vi er Jesus, må vi huske på at alle andre også kan være Jesus. Anthony refererer til det arketypiske mønstret som Jesus viser oss, og som alle mennesker kan finne i sin personlighet. Akkurat som det arketypiske mønsteret av Buddha, Mor Theresa, bråkmakeren eller løgneren. Han mener feilene skapes når vi identifiserer oss med de ulike arketypene. Videre refererer Anthony til at mennesker kan finne både «*store jeg*» og «*lille jeg*» i seg selv. I dette legger han at alle har tilgang til den samme storheten, selv om flere ikke har en bevisst oppmerksomhet rundt dette. For Anthony er både identifisering med «*store jeg*» og identifisering med «*lille jeg*» vrangforestillinger. Vi er alltid begge deler eller ikke. Det Anthony kalle «*store jeg»* og «*lille jeg»* er det samme jeg skriver om når jeg skiller mellom personlighetsbevissthet og sjelsbevissthet. Personlighetsbevissthet (egobevissthet) kan sies å være «*lille jeg*», mens sjelsbevissthet kan sies å være «*store jeg*». I ressurs 29 finner du beskrivelse av *lille jeg dialogen.*

9. Arketypecoach Jamie Siv Rognstad bruker arketyper som handlingsmønster i sin tilnærming med å hjelpe mennesker å oppdage sine evner og talenter[108]. Hun skriver at arketypene snakker sjelens språk, som på en høy frekvens inneholder våre talenter og beste egenskaper. De forteller oss ting om oss selv som vi ikke vet på et bevisst plan, men som vi kan få innsikt i. Denne innsikten kan vi få gjennom underbevisstheten. Jamie Siv skriver at arketypene er energetiske, universelle handlingsmønster. De sammenfatter sider ved oss på en enkel måte, viser oss veien ut av bekymringer og viser oss sider ved oss selv som vi sliter med. Jeg vil i neste kapittel (38), presentere utfyllende informasjon om arketyper og handlingsmønster som alle mennesker er en del av.

10. Anthony Fidler opplever at forskjellen mellom spiritualitet og psykose handler om den reisen menneskene er på. Vi kan oppleve både redselsfulle og kjærlighetsfulle deler av oss selv. Han viser til at alle har begge polaritetene i seg. Mange kan bli redde når de ser for mye av det de oppfatter som ikke-fysisk. For å beskytte seg velger de å stenge av sine sanser. Eksempelvis finnes det flere personer som har opplevd skremmende overnaturlige ting. De har blitt redde, og ønsker for alt i livet å ikke se mer av den sorten. Anthony mener at dette ikke er avgrenset til psykose.

11. Anthony mener videre at det er en fordømmende holdning i forhold til diagnosen psykose. Leger, psykologer og vestlig medisinperspektiv ser på psykose som et avvik og en sykdom, som må medisineres og fjernes. Så lenge vi ser på psykoseutløste emosjoner som avvik og noe uønskelig, vil vi fortsette å behandle disse med undertrykking og medisiner. I roten av psykoser ligger tilbakeholdelse av følelser og traumer. Disse må møtes med respekt heller enn fordommer. Psykose viser til sterke følelser, både positive og negative. Jeg er enig med Anthony om at mange profesjonelle hjelpere i helsesektoren er redde for sterke følelser, og ender dermed opp med å behandle pasientene med emosjonsdempende medikamenter. Anthony sier at medisinene vil dempe kroppens symptomer og flate ut følelsene for en periode. Når vi slutter med disse medisinene, er sjansen stor for et kraftig vulkanutbrudd av følelser. Mange opplever, paradoksalt nok, å bli suicidale av bivirkningene av antidepressiva. Flesteparten som har opplevd å komme til et nok-punkt, og utviklet psykose, har dermed fått forverret sin tilstand etter at de begynte med medisiner.

12. Kan en av årsakene til oppblomstring av selvmord ha tilknytning til det økte forbruket av antidepressiva som har funnet sted de siste tiår? Hva skjer hvis vi endrer perspektiv til å se psykose

[108] http://jatilmeg.no/arketyper/

som et endepunkt i et stressbelastet liv, og som en overgang og inngangsport til noe nytt? Hvordan kan vi på støttende og hjelpsomme måter møte andres endrede bevissthetsopplevelser slik at de fører til vekst?

13. Anthony hevder at psykisk sykdom er et perspektiv å se livet fra. Hvis vi tror at vi er mentalt syk så blir vi det. Hvis vi har et positivt perspektiv på vår jordiske reise, som inkluderer å jobbe med og utforske mørket, kan det føre til vekst og en spirituell reise. Han mener at forskjellen mellom det å være spirituell og ha sykdom, ligger i vårt perspektiv og vår persepsjon. Hvis samfunnet har et positivt syn på endret bevissthetstilstand, kan mennesker komme seg gjennom sine kriser og ha et liv på en konstruktiv og oppbyggende måte. Motsatsen er mer sykdom og økt bruk av medisiner. Anthony forklarer psykose som å komme til en bro. Valget er hva vi gjør når vi kommer til broen. Hvis vi ikke går over broen blir vi stående på stedet hvil. Han mener at noe er ferdig i oss, og vi ønsker å gå videre. Dette ønsket kan krasje med forventningene utenifra, og både psykologer, familie, venner og samfunn kan bidra til at vi undertrykker våre ønsker om å gå over broen. Hvis vi derimot våger å gå over, mener Anthony det vil gi en positiv utvikling. I ressurs 18 finner du Anthonys steg *fra psykose til vekst.*

14. Psykoser blir ofte beskrevet som en forstyrrelse i virkelighetsoppfatningen, som kjennetegnes av patologisk tankeinnhold og persepsjon (assosiasjonsforstyrrelser, hallusinasjoner, vrangforestillinger og ideflukt).[109] Som tidligere nevnt, forstår jeg psykose som en overbelastning av indre stress, der forstyrrelser kommer som et symptom på vårt nok-punkt. Det underbevisste sinnet viser oss, på en forsterket måte gjennom emosjonell intensitet, det vi fortrenger og det vi kanskje ikke ønsker å se eller akseptere i oss. Jeg opplever kroppen som selvregulerende. Den vil hele tiden vise oss symptomer på ubalanser. De siste hundre årene har vi beveget oss fra det naturlige, over til det unaturlige og kunstige. Vi lever i stor grad fra våre tanker og programmeringer, og fortrenger våre kroppslige opplevelser og følelser. Vår hjerne og våre tanker blir i så måte overbelastet, slik at ulike symptomer vil vise seg for oss.

15. Psykose er et symptom på et sykt samfunn. Vi må være på spesielle måter og passe inn i vedtatte sannheter. Erfaringer fra å jobbe på psykiatrisk akuttpost har vist meg at flere pasienter som blir innlagt med psykoser, trenger hvile for å komme seg til hektene. I psykiatrien henter de seg inn igjen med å få sove i noen dager, der de etterpå drar tilbake til sitt normale liv. Omverdenen ser ikke nødvendigvis positivt på denne formen for kollaps. Og mange ser ikke at årsaken til innleggelsene skyldes mennesker med så stressede og hektiske hverdager, at de ikke får hentet seg inn med hvile i sine normale omgivelser. De har en sensitiv natur som gjør at deres sanseapparat tar inn mer energiinformasjon enn gjennomsnittlige mennesker. Min tolkning er derfor at psykisk helsevern i flere tilfeller er et pusterom, og det avbrekket de med psykoser trenger, for å roe ned sitt overveldende indre.

16. I NRK-dokumentaren *Helene sjekker inn*, møter vi Åshild som forteller at hun som 12 åring var deprimert og opplevde en sterk fremtidsangst[110]. Hun ble diagnostisert med alvorlig psykisk lidelse, bipolar med psykoser, og fikk beskjed om å gå på medisiner resten av livet. Hun begynte med stemningsstabiliserende medisiner. Disse skulle sørge for at hun ikke falt helt i kjelleren og heller ikke fløy himmelhøyt. Etter 10 år på denne medisinen, og et tilnærmet normalt liv fra angst og depresjon, endte det i psykose. Hun beskriver psykosen som om topplokket åpnet seg, der det kom masse informasjon fra universet. Det føltes som «lille Åshild» fikk masse informasjon om hvordan universet hang sammen og fungerte. Åshild forsøkte å tolke alt hun tok inn, som på dette tidspunktet opplevdes som den viktigste oppgaven i hennes liv. Resultatet ble tvangsinnleggelse i psykiatrien. Medisinene hun da fikk, ga henne alvorlig bivirkninger, som blant annet førte til spisevegring. Næringen rant rett igjennom kroppen hennes. I 11 år levde Åshild med disse bivirkningene fra medisinbruken.

[109] https://lvh.no/symptomer_og_sykdommer/psykiske_lidelser/symptomdiagnoser/akutt_psykose
[110] https://tv.nrk.no/serie/helene-sjekker-inn/2020/MDFP12700320/avspiller

17. Åshilds psykose og åpning mot universet, handler om hennes empatiske natur og forbindelsen til altet. Forsker Nassim Haramein og Matias De Stefano forklarte, slik vi så i kapittel 19, at universet er inni oss som alt annet. Universet er ikke annet enn sansinger, følelser, tanker og skapelse innenfor bevissthet. Åshild beskriver det samme som flere empater gjenkjenner med å være forbundet med universet og alt som er, der mennesker har tilgang til all informasjon. Dessverre er det fortsatt slik at hjelpeapparatet ser dette som sykdom, mens realiteten er stikk motsatt. Åshild lever fra sin naturlige sjelsstyrke som vil tilføre menneskeheten stor verdi, om vi bare hadde lært oss å forstå ett større bilde. Åshild er ikke syk, men har en åpenhet og naturlig intelligens med høy bevissthet tilkoblet alt som omgir menneskeheten. Fordi psykiatrisk helsevern enda ikke har anerkjent og forstått gaven fra hjertesansen, møter vi både de syke og friske deler av personligheten med medisiner og symptomdemping.

18. Tankeidentiteten fra psykisk helsevern ekskluderer følelsesidentiteten og sjelsidentiteten, jf. kapittel 20:3. I forhold til deres begrepsforståelse av psykose, vil alle høysensitive som har kontakt med høyere bevissthet og den andre siden, styre sine liv kontinuerlig gjennom psykose. I en slik forståelse har jeg levd med psykose 24/7 siden 2013, fordi min tankeidentitet har innlemmet følelsesidentiteten og sjelsidentiteten med alle sine ulike dimensjoner. Fordi psykiatrisk helsevern fordømmer følelser kan de ikke hjelpe mennesker som lever fra sin sjelsidentitet og et større helhetsbilde. Egentlig skulle bildet vært snudd opp ned. Det er mennesker med lav bevissthet som diagnostiserer mennesker med utvidet bevissthet og de som lever fra sitt åpne hjerte. Det er et stort kvanteskifte mellom fordømmelsesstemmen og hjertestemmen, og mellom den syke delen og den friske delen (se ressurs 33:2). Nordmenn trenes opp i memorering av tankeidentitet, og ikke i hjertekompetanse. Den fryktfulle delen av psyken, som oppleves som angst og depresjon handler om tanke-programmeringer og moralkoder, der selve nedlastning fra universet i seg selv ikke har fryktmønster. Mennesker som har lukket sine hjerter og lever fra fastsatte tankeparadigmer, blir satt til å behandle mennesker med åpent hjerte og utvidet bevissthet. Med et åpent hjerte finner vi alle svarene vi søker, der paradokset i samfunnet er at vi lærer at det er galt å leve med åpent hjerte.

19. Mange mennesker er i dag empatiske sjeler som er «fanget» i en fem sansende kropp der vanlig psykologi og vanlig forståelse for helse og eksistens ikke har noen god skript eller modell. Depresjonen og angsten som Åshild opplever, handler blant annet om omgivelsene hun tar inn fra menneskeskapt fordømmelse og moralkoder. Det er fryktmønster som fører til negative energiangrep og sykdom. Åshild er i kontakt med dyr, moder jord, universet, andre mennesker, og alt som er i hennes omgivelser. Fordi de fleste mennesker i mindre grad ærer sin naturlige intelligens og hjertesansen, frarøver de samtidig andre deres unike intelligens. Åshild gir fra seg sin indre styrke, intelligens og hjertekraft til familie, venner og helseapparatet som mener at hennes sjelegave er «feil» og må medisineres bort. Medisinering mørklegger ofte sjelen i det lange løp, der vi lærer oss å leve fra tankeidentitet uten å inkludere hjertets følelser og sjelen. Vi medisinerer bort visdommen fra underbevisstheten og superbevisstheten, der tankeidentiteten blir ansett som eneste rådende realitet. Vi trenger flersansende psykologiske og spirituelle rammer slik at empater kan hjelpe fem sansende mennesker med å åpne deres hjerter og en utvidet helhetsforståelse av livet.

20. *«Psykologi som er dedikert til å vekke menneskelig bevissthet, trenger å vekke seg selv til en av de eldste menneskelige sannheter. Vi kan ikke studeres eller helbredes adskilt fra planeten.»*
James Hillman.

21. Hvis vi ikke blir redde for eget mørke, men tør å møte den mørke delen i oss selv, mener jeg at skremmende symptomer som psykose, angst, selvmordstanker og depresjon kan være en inngangsport til noe større, jf. kapittel 31:23. En del av det åndelige perspektivet er knyttet til konseptet av selvtranscendens. Selvtranscendens betyr å gå utover vårt individuelle selv. Det kan forklares som å gå utover vår personlige identitet, og forstå at vi er en liten del av noe større. Dette er et komplekst fenomen som synkroniseres med oppfatningen vi har om oss selv som en integrert del av universet. Viktor Frankl sa at selvtranscendens kun er mulig når mennesker gir seg selv til noen eller noe annet, og glemmer seg selv. Han refererer da til en høyere opplevelse hvor personlige bekymringer

transcenderer for å la oss observere hva som skjer fra et større perspektiv. Selvtranscendens er et personlighetstrekk knyttet til at man har opplevd åndelige ideer. Jeg opplever at vi praktiserer selvtranscendens når vi gjør noe som er større enn oss selv. Åshilds åpning og nedlasting av universets kompleksitet viser oss et støttende og utviklende perspektiv.

Live slowly

Billedkunstner Bjørg Thorallsdottir.

22. Buddha fortalte at oppvåkning fra samsara bare er mulig gjennom vårt indre arbeid[111]. Tradisjoner eller guruer kan bare vise veien, men det er opp til oss selv om vi blir «*vekket opp*» og

[111] https://www.lionsroar.com/what-turns-the-wheel-of-life/

følger veien. Buddhismen beskriver alle verdslige fenomener med tre kjennetegn: *forgjengelighet, lidelse og ikke-selv*. Mennesker lider fordi vi forestiller oss at vårt selv er det som ikke er vårt selv. Det som er uvesentlig tror vi er permanent, og det vi opplever som smerte viser oss veien til glede. Disse tre egenskapene kalles samsara, som betyr at vi kontinuerlig flyter videre. Vi flyter fra det ene øyeblikket til det neste øyeblikket, og fra det ene livet til det neste livet. Samsara er ikke den faktiske ytre verden eller selve livet, men måten vi tolker det på. Samsara er livet slik vi lever det under påvirkning av uvitenhet, den subjektive verdenen hver og en av oss skaper for oss selv. Denne verdenen inneholder godt og ondt, glede og smerte. Men dette er relative og ikke absolutte størrelser. De kan bare defineres i forhold til hverandre og endres kontinuerlig til motsetninger.

23. Samsara betyr at livet går i sykliske bevegelser. Det er når vi ser våre sykliske hendelser, og at ting gjentar seg i vårt liv, at vi ønsker å endre dette. Når vi ser at vi sitter fast i syklusen av våre hendelser, vil vi ofte ut av det. Når vi identifiserer alt til det fysiske aspektet i livet, går vi inn i de samme sykluser som naturen. Selv om samsara ser ut til å være allmektig og gjennomgripende, er den skapt av vår egen sinnstilstand, som en drømmeverden. Den kan oppløses til intethet, akkurat som å vekkes fra en drøm. Når noen våkner opp til virkeligheten, selv for et øyeblikk, forsvinner ikke verden, men oppleves i sin sanne natur: ren, genial, hellig og uforgjengelig.

24. Sadhguru sier at mennesker ofte ønsker å eksperimentere med sine liv[112]. Mange unge mennesker eksperimenterer med rusmidler. Eksperimentering med rusmidler som marihuana, kokain, metamfetamin med flere, reduserer våre iboende evner. Hvis vi ønsker å øke vår livskvalitet må vi forbedre vårt indre system og våre evner. Vi kan ikke redusere vårt indre system slik vi gjør med rusmidler og samtidig tro at vi kan forbedre vår livskvalitet. Vi kan selv skape alle mulige tilstander fra vårt indre, som vi tenker at ytre substanser vil tilføre oss. Sadhguru kan sette seg i hvilken som helst tilstand fra sitt indre, som majoriteten av mennesker bruker ytre substanser for å oppnå. Den mest avanserte kjemiske fabrikk som finnes i verden er i vårt indre system. Fra vårt indre kan vi skape og erfare alt vi ønsker, samtidig som vi høyner våre evner og skapelse. Det viktigste er hvordan vi administrerer og håndterer vårt eget indre system. Har vi forstått brukermanualen på vårt høyt utviklede indre maskineri?

25. Dersom du ser mennesker i øynene, ser du om de er til stede eller fraværende med et slør fremfor øynene. Noen bruker rusmidler og alkohol for å gi slipp på sin beskyttelse og rustning, som er blitt deres normale i opprettholdelsen av sin karakter. Rusbruk kan være et signal om at vi vil ha et avbrekk fra både oss selv og omgivelsene. Vi trenger en lettelse, et glass vin eller en tablett slik at vi kan fortsette i samsarahjulet og opprettholde den karakteren vi har skapt.

26. Sadhguru skriver om spranget mellom sjette og syvende chakra. Selvtranscendens sammenstiller jeg med spranget mellom det sjette og syvende chakrapunktet. Han forteller at det syvende chakra hos de fleste er sovende, og at vi kan aktivere det gjennom åndelige øvelser eller en intens levemåte. Når dette aktiveres, vil ikke våre erfaringer være intellektuelle lengre, men erfaringsbaserte. Når det syvende chakra åpnes og aktiveres eksploderer vi i uforklarlige ekstaser der de dypeste, mystiske realiteter begynner å åpne seg. Hvis vi ikke har hatt nok åndelig praksis for å skape den nødvendige fysiologiske og psykologiske balansen kan disse ekstasene være noe vi har vanskeligheter med å kontrollere. Dette er en utvikling fra en dimensjon til en annen. Sadhguru forteller videre at når vi ønsker å oppnå yoga eller zen må vi slippe det vi bærer på, koble ut alt annet på veien, være frie og stå rake. Selvtransformasjon oppnås ikke gjennom moral, etikk, holdning og atferdsendring, men ved å erfare den grenseløse essensen av hvem vi er. Selvtransformasjon betyr at ingenting av det gamle er tilbake. Det er et dramatisk skifte i hvordan vi oppfatter og erfarer livet.

[112] https://www.youtube.com/watch?v=-EQO6YMIzqg

27. Sadhguru forklarer at vi må ha nok åndelig praksis til å skape den nødvendige fysiologiske og psykologiske balansen som kreves når vi opplever ekstaser. Dette kan jeg relatere til erfaringene med pasienter som har gjennomlevd ulike ekstaser. Vi kan støtte, undre og akseptere pasientens indre opplevelse uten fordømmelse. Vi kan fortelle at dette er noe vi selv ikke opplever eller sanser, og vi kan holde pasienten jordet ved at vi selv er jordet. Dersom vi blir redde eller har fryktmønster i oss vil pasientene sanse dette i relasjonen. I psykisk helsevern i Norge er det stort sett totalfravær av åndelig praksis. Pasienter som beveger seg fra en dimensjon til en annen inni seg selv blir dermed utelukkende diagnostisert og sykeliggjort. Vi kan ikke hjelpe noen på deres åndelige reise og innsikt hvis vi ikke vet hva dette er, men har en referanseramme som sier at alt dette er sykdom.

28. Vi trenger en felles konseptuell forståelse og rammeverk, slik at vi kan bearbeide og transformere de indre prosessene og den vekkelsen som skjer i mennesker. Ekstaser fører ofte til at kroppen og psyken rister, blir svimmel, iskald, kokvarm, blackout, dissosierer og lignende fordi det skjer en oppgradering og transformasjon av virkeligheten. Ekstasen leder oss inn i en forvandling og en utvidelse av oss selv. Identiteten utvider seg der vi synkroniserer både tanke-, følelse- og sjelsidentiteten. Dette kan vi se som en initiering og overgang til noe større. Jeg har selv opplevd ekstaser, og vet at ekstaser er en av flere måter mennesker kan ekspanderer på. Anthony Fidler beskriver hjelpetjenestens ignoranse og overkjøring som en fordømmelse. Hvis vi utvider vårt konseptuelle rammeverk, og høyner bevisstheten kan vi hjelpe pasienter på bedre måter med spirituelle kriser, enn ensidig medisinering og diagnostisering.

29. Vishen Lakhiani sier at filosofer, antropologer og professorer som har studert transformasjon, påstår at disse kommer fra to ulike situasjoner; De kan komme fra lidelser, ting som setter oss ut av kurs, tap eller sykdom. Når vi kommer gjennom disse utfordringene, er vi klokere og ser verden gjennom nye briller. Transformasjon kommer i denne situasjonen gjennom lidelse, og fra en gradvis utvikling av meningsskapelse. Den andre måten for transformasjon foregår når vi lærer gjennom mentorer og mennesker som selv har gjennomgått transformasjon, og som ønsker å hjelpe oss å finne riktig kurs. Nærliggende mentorrollen er bodhisattva i buddhismen. Det er en person som kan oppnå nirvana, men avstår for å kunne hjelpe andre å nå sitt nirvana. Mennesker som står i sin indre visdom, kan hjelpe andre med transformasjon slik at de ikke trenger å gå gjennom lidelse. Mestere som går gjennom utfordringer vet hvordan de skal seile gjennom denne, og at utfordringer er tilstedeværende for å gi oss en lære.

30. Lakhiani mener at vi gjennom utdanninger kan hjelpe mennesker å transformere, slik at vi forebygger lidelse og sykdom. Vi må lære nye modeller av spiritualitet, kreativitet og entreprenørskap. Vi trenger å lære at kjærlighet ikke må komme fra ytre omgivelser, men at dette genereres fra vårt indre. Vi trenger å lære hvordan vi kan leve på sunne måter, og hvordan vi kan håndtere tilbakefall, feiltrinn, følelser, sorger og utfordringer. I tillegg må vi lære oss å møte erfaringer og kriser konstruktivt. Da jeg gjenopplevde min livs største krise, ble jeg dolket i ryggen av det norske hjelpeapparatet. Det som støttet meg kom fra annet hold, fra mentorer og læremestre gjennom nett, andre felleskap og bøker. Rumi har skrevet poesist*ykket «Jesus On The Lean Donkey», der han viser til læring og transformasjon gjennom mentorer;*

«Vær takknemlig når det som virker uvennlig kommer fra en klok person».

31. Amerikanske marineoffiser Edgar Mitchell opplevde total livsendring og endret persepsjon etter at han landet på månen med Apollo 14 i 1970. Denne erfaringen totalskiftet måten Edgar Mitchell så menneskeheten og alle systemene vi har bygget oppå på jorden[113]. Han har i ettertid sagt;

[113] https://en.wikipedia.org/wiki/Edgar_Mitchell

«*Du utvikler en øyeblikkelig global bevissthet, en folksorientering, en intens misnøye med verdens tilstand, og en trang til å gjøre noe med det. Der ute fra månen ser internasjonal politikk meget smålig ut. Du vil ta en politiker i nakkehalsen og dra ham en kvart million kilometer ut og si: «Se på det, din drittsekk»*

32. Mennesker begynner å bli oppmerksomme på det kollektive feltet og energien vi alle er en del av. Når den åndelige delen av oss er inkludert, skjønner vi at flere av de opplevelsene vi har er en del av menneskeheten og det kollektive feltet. Gode ideer og kreative prosjekter popper opp synkront flere ulike plasser på jorden, så vel som utfordringer og smerte. I mange fellesskap har jeg observert at de utfordringer vi deler og står i, ofte er av sammenfallende kvalitet. På nyhetene verden over deles fortvilelse, grusomheter, terror og krig. Alt det vi ser i verden er en del av vårt kollektive felt som gjør valg som påvirker livene. Det er avgjørende å se med nye øyne og revurderer all vår skapelse, og høyne våre tanker og handlinger. Alle system er skapt av mennesker og fungere som et tilbakemeldingssystem av vårt kollektive bevissthetsfelt. Er vi fornøyd med våre skapelser? Har reglene, lovene, systemene og myndighetene, i de demokratiske landene, den beskyttende og støttende kraften som vi ønsker? Alle system og grupper har karma, der alt som er i bakgården av mørke og uærligheter nå presses frem i lyset for å bli sett og transformert. Det er vi selv som må håndtere våre uærligheter, der det nå er en tid for å ta ansvar for alt. Nå har vi store muligheter til å våkne opp til en ærbødig og mer bevisst skapelse på jorden. Helsebibelen kan sees som en synkronitet i forhold til det kollektive feltet og bevissthetsøkningen som foregår på kloden.

33. Baptist de Pape sier at sjelen som vi ofte omtaler som hjertet, kommuniserer til oss hele tiden[114]. Hjertet ser alt fra et høyere perspektiv, fra en klarhet, som en hvisking og en indre stemme. De Pape sier at det er viktig å ære denne stemmen og klarheten som ligger i oss. Det som på fagspråket kalles posttraumatisk vekst refererer de Pape til som prosessen når en diamant under press blir en diamant. Å trene muskler er ferskvare. Vi bygger opp muskler når vi først bryter ned vevet i kroppen, for så å bygge det opp igjen. Vi får da en større muskel. Vi trenger å presses slik at den fulle styrken skal komme fra oss. Dette kan overføres til hjertekraften, både bokstavelig og mentalt. De fleste blir i harmoni med hjertet og sin kraft i kriser, og derfor ser vi at livet speiler oss krisesituasjoner. De tøffe utfordringene vi opplever er derfor en åpning inn til våre hjerter. Krisen kan hjelpe oss til å transformere oss slik at vi kan presses til et nytt nivå. De Pape sier at livet er et spill mellom mørket og lyset, og alt som er mørkt forsterker lyset i deg selv.

34. De Pape viser til utfordringene som ligger i smerter, lidelser, overveldelser og problemer. Hvordan kan vi transformere det vanskelige og lidelsene over til noe bra? Det aller første steget i dette er å være ærlige og åpne i forhold til det som skjer rundt oss, og ta ansvar for det. Hva er det som gjør at vi havnet i tilstanden? Er vi villige til å se på det som ligger i oss selv? Vi har hele tiden valg. De Pape sier at vi har lett for å skylde på andre og annet. Når vi gjør dette, tar vi fra oss selv håpet. Hvis vi skylder på andre, er det ingenting inni oss som kan endres. Da blir vi på mange måter håpløse og sittende fast i vår elendighet. Når vi tar inn over oss de ytre omgivelsene, vil styrken ligge i hvordan vi velger å møte dette og om vi velger å ta ansvar og gjøre vår indre jobb. Ofte vil vi få et innsyn som vi egentlig ikke vil se, fordi det krever at vi da må ta ansvar og eie situasjonen. Når vi velger å ta ansvar og gjøre jobben i oss selv, er dette enormt frigjørende og myndiggjørende. For å komme til denne friheten og styrken i oss selv må vi tørre å være totalt ærlige.

35. For noen kan nattens drømmer og mareritt være inngangsporten til vekst. Når vi sover, senker vi forsvaret og det ubevisste sinnet har da fri flyt i oss. Drømmene kan viser oss hva vi ønsker, hva vi er redde for, det vi vil unngå, og det kan være klarsyn, sanndrømthet og profetiske drømmer. Jeg husker sjelden min drømmer, og de få gangene jeg husker drømmene har de som regel et viktig budskap til

[114] Wisdom from North; https://www.youtube.com/watch?v=-z-7UHbaQoc

meg. Fire måneder etter Aleksanders selvmord hadde jeg en intens drøm. Drømmen var like reel som opplevelsene i våken tilstand. Jeg drømte at Aleksander satt på kanten av sengen min, holdt meg i hånden, der vi var nære og kjærlige, og hadde en hyggelig samtale. Aleksander fortalte hvor mye familien betydde for ham, og han uttrykte sin kjærlighet til oss. Jeg speilet den samme kjærligheten tilbake til han, og takknemligheten over å ha han i livet. Så sier Aleksander at han er nødt til å forlate denne jorden selv om det smerter for oss andre. Jeg motsier Aleksander, dette kunne han ikke gjøre! Aleksander fortsatte med å si at det dessverre var for sent å endre på dette nå. Når jeg tok inn over meg at Aleksander forlot livet begynte jeg å gråte i drømmen, og dette utløste gråt i det virkelige liv. Gråten gjorde slik at jeg våknet. Med det samme jeg våknet, kjente jeg enda håndtrykket og nærheten fra Aleksander. Jeg fortsatte å gråte både i sorg og i takknemlighet for at Aleksander hadde kommet inn i drømmen som en bekreftelse på at han fortsatt var ved min side. Jeg slet med å ta han inn i våken tilstand under sorgprosessen jeg var i på det tidspunktet.

36. I løpet av 2018 og 2019 hadde jeg to ulike drømmer som jeg ikke forsto dybden av. Da de samme drømmene gjentok seg, skjønte jeg at det var et viktig budskap som skulle formidles til meg. Jeg spurte min venninne Carina, som er en dyktig drømmetyder, om hjelp til å forstå drømmene. Av og til trenger vi andres hjelp til å forstå sjelens språk gjennom drømmer og skyggesider. Det er viktig å poengtere at skyggesider også kan inneholde positive og kjærlige aspekter. Når vi tør å transformere de mørke skyggesidene kommer vi som regel i kontakt med de lyse skyggesidene og vår potensiale. Drømmen i 2018 var en del av det som ble vist meg mens jeg fortsatt var i prosessen, *sjelens mørke natt*. I drømmen sto jeg med et barn i armene på en beskjeden holme. Det begynte å fosse inn vann på alle sider av meg. Barnet jeg bar i armene var forholdsvis stort og tungt. Det var et barn i utseende, mens det i realiteten var like tungt som et voksent menneske. Vannmengden rundt oss økte, og det ble vanskeligere å komme seg fra holmen. I drømmen hadde jeg vissheten om at jeg hadde hatt en mulighet til å forlate holmen, men at jeg hadde avstått fordi da ville jeg ikke fått med meg barnet. Barnet ville ikke overleve uten meg, så jeg bar det, etter hvert også på skuldrene ettersom vannet steg. Til slutt var det så mye vann rundt oss at det var umulig å komme seg fra holmen. Jeg ble stående som forsteinet da vannet nesten totalt omfavnet oss, og jeg følte meg handlingslammet. Det var ingenting annet i drømmen enn holmen, stigende overveldende vann og en liten, men usedvanlig tung baby på mine skuldre. Da jeg i drømmen løftet blikket for å se oss fra et høyere selv, og et overordnet blikk, så var det til min store forbauselse Jesus som bar barnet. Det føltes som meg, men så ut som Jesus. Jeg holdt ut armene mens jeg hadde barnet på skuldrene i stigende vann. Så våknet jeg, passelig forfjamset.

37. For å få hjelp til tolkning av drømmen, skrev jeg den ned og sendte den til Carina. Svaret kom like etter, og hun skrev; «*Jeg får frysning hver gang jeg kommer til det du skriver om Jesus! Det rare er at jeg leste det lenge før jeg leste det. Jeg så for meg Jesus lenge før jeg faktisk leste det. Det som sitter i meg er at her er det snakk om å være villig til å ofre seg, slik som Jesus gjorde på korset. Det store barnet virker som et symbol på det du faktisk jobber for. Barna blir overkjørt av systemet. Vann er følelser og da er spørsmålet; hva er de sterke overveldende følelsene i deg? Her er du midt i sluttspurten på en klargjøringsprosess for å manne deg opp mot systemet. Det er mye som rører seg rundt deg nå. Du er alene på en holme mot alle som har noe å si. Du står der villig til å ofre deg for en høyere sak, barna, symbolisert av barnet på dine skuldre. Du har ikke annet valg enn å stå i det nå. Det er kommet så langt at du ikke klarer å reversere prosessen. Fortsettelsen vil naturlig nok bli drukning og død i symbolsk forstand. Hvor mye vil bli forandret når steinene begynner å rulle? Hvor mye vil endres av alt du setter i gang? En ny side vil bli født. Jeg er sikker på at det du skal utrette er stort og du må bare stå i det.*»

38. Når vi snakker om Jesus, er det minst tre ulike referanserammer å se på denne læremesteren ut fra. Vi kan se det som mannen Jesus og det han gjorde og var, vi kan se Jesus som en myte, og vi kan se Jesus Kristus med hans kraft og bevissthet. Når jeg drømmer og har indre reiser der jeg møter Jesus, refererer jeg til alle disse tre referanserammene som en læringsvei til indre kraft og gudommelige forhøyede bevissthetstilstander.

39. «*Nattens drømmer avslører vårt ubevisste og superbevisste sinn, hva vi er programmert med, våre emosjoner, våre frykter og hva vi drømmer om.*»
Soulsister.

40. Et år senere, i 2019, fikk jeg igjen en gjentakende drøm som jeg hadde problemer med å forstå. I drømmen møtte jeg en ukjent mann som var skåret opp i ansiktet. Han hadde dype kutt rundt nesen, øynene, ørene, munnen og pannen, og det var som et kart av arr i hele ansiktet hans. Arrene hadde grodd og leget seg, men de dyprøde strekene som preget ansiktet var vanskelige å skjule. På nytt sendte jeg Carina drømmen, og hennes tolkning var at dette var et bilde på Helsebibelen. Fordi Helsebibelen tilsvarer det å legge hele meg ut og gjøre offentlig mine sår, så ville de grodde sårene vise alt som er leget i meg, nettopp gjennom de teknikkene som jeg ønsker å formidle gjennom boken. På utsiden av mennesker kan vi ofte ikke se de tap og sår vi bærer i vårt indre. Akkurat som Aleksander har jeg stort sett holdt disse for meg selv. Dette tror jeg mange kan gjenkjenne seg i. Vi vil helst ordne opp selv, og ikke bry andre med våre mørke tanker og følelser. Den arrete mannen fra drømmen viste meg det nakne ansiktet jeg viser frem med å skrive det du nå sitter og leser.

41. Livet, slik jeg ser det, er for det meste bygget opp av polariteter. Det vi ønsker og det vi ikke ønsker, som vi ofte omtaler som godt og vondt. Min erfaring er at når vi har turt å akseptere og kjenne på den mørkeste smerten i oss, vil vi kom frem til diamanten i oss, slik de Pape sier. Det gullet og den gaven jeg har funnet i mitt indre, under ekstremt press og med mye smerter, ville jeg ikke vært foruten. Dette kan jeg si med all verdens letthet. Jeg er nå kommet til en kjærlighetsfull indre tilstand i meg selv. Hvis noen hadde spurt meg for en del år siden, og mens jeg var midt i mitt mørkeste og mest smertefulle, ville svaret mest sannsynlig vært annerledes. Likevel er det å akseptere de negative polaritetene i ens liv, essensielt for å finne en inngangsport som gjør den positive polariteten og kjærlighetskraften mer verdifull og takknemlighetsfull. Ofte er det slik at mennesker må kjenne på smerter, grusomheter og elendigheter for å virkelig ta inn alt det fantastiske livet byr på. Først da tar vi inn over oss gaven det er å få lov å være et autentisk og ærlig menneske med tilknytning til åndelighet. For eksempel bidro lammende ryggsmerter i kroppen min til et langvarig sengeopphold som i 2002 – 2003 viste meg betydningen av en funksjonell og frisk kropp. Når jeg selv hadde store smerteutfordringer knyttet til fysiske bevegelser, bidro god helse i ettertid til stor takknemlighet og ærbødighet over denne normaltilstanden. Vi opplever bevissthetstilstanden der «*negative polariteter*» ofte regnes som de største utfordringene. Når vi identifiserer oss med ulike polariteter, kan det enten gi oss smerte eller glede. Når vi hever oss over polaritetene og lever fra sjelsbevisstheten, kan vi ta inn intimiteten og opplevelsene fra alle våre sansende erfaringer uten å dømme de. Da har vi vokst som menneske og er i kontakt med den virkelige livskraften og essensen av den vi er. I ressurs 9 finner du verktøy som synliggjør polaritetenes subjektive mening.

42. Sadhguru skriver at hengivenhet innebærer å gi slipp på polariteter. Han viser til at bhakti yoga er en åndelig vei til selvrealisering gjennom kjærlighet og hengivenhet. De som strever med å holde ut det evige skvaldret i apehjernen fjerner alle hindringer med å hengi seg. Sadhguru sier at hengivelse har blitt sett på som den viktigste åndelige veien, i tillegg til den raskeste. Bhakti er altomfattende og altinkluderende og den diskriminerer ikke. Sadhguru viser til bhakti som den ultimate virkelighetens sanne natur. Når vi er hengivne har vi overvunnet all motstand i oss selv, slik at det gudommelige kan sive inn like uanstrengt som pusten. Det guddommelige er ikke en skapning som sitter oppe i himmelen, men en livskraft som er til stede hvert øyeblikk av vårt liv sier han. Hengivenhet gjør oss klar over dette. En som er hengiven er en som ønsker å utforske og erfare livet fullt ut. Sadhguru skriver at hengivenhet ikke er for de puslete, da den er glødende og den svir.

43. «Det er best å ikke skape polariteter i seg selv. Da kan det bli både borgerkrig og schizofreni. Tanken og følelsen er ikke ulike. Den ene er tørr og den andre er saftig.»
Sadhguru.

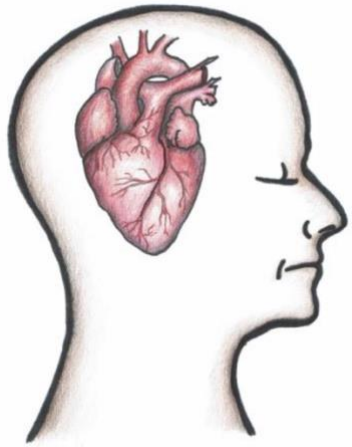
44. Jeg vil synliggjøre en enkel kategorisering slik jeg oppfatter noen av de grunnleggende polaritetene i oss. Bevissthetstilstanden under minus-tegnet vil krympe oss, mens bevissthetstilstanden under pluss-tegnet vil utvide oss.

Grace	Skam
Tilstrekkelighet	Utilstrekkelighet
Utvidelse	Sammentrekking
Inkludering	Avvisning
Tillit	Redsler/frykt
Visdom	Uvitenhet
Lys	Mørke
Kjærlighet	Ignoranse
Kraftfull	Avmakt/kraftløs
Faith	Manglende indre kompass

Nøkkelbetraktninger fra Kapittel 37:

- ***Endring er universelt og dessverre uunngåelig. Når noe er truet, er også vi truet.***
- ***Det er vår manglende evne til å håndtere vårt eget system som stresser oss.***
- ***Post traumatisk vekst viser at vi kan vokse og utvikle oss tross store kriser og livsomveltende hendelser.***
- ***Modenhet handler om vår ansvarsfølelse.***
- ***Psykose kan beskrives som en drømmetilstand, fra en virkelighet til en annen, hvor det oppleves som om drøm og virkelighet mikses sammen.***
- ***Leger, psykologer og vestlig medisinperspektiv ser på psykose som et avvik og en sykdom, som må medisineres og fjernes.***
- ***I roten av psykoser ligger tilbakeholdelse av følelser og traumer.***
- ***Det er et stort kvanteskifte mellom fordømmelsesstemmen og hjertestemmen, og mellom den syke delen og den friske delen.***
- ***Mennesker med lav bevissthet diagnostiserer mennesker med utvidet bevissthet og de som lever fra sitt åpne hjerte.***
- ***Kroppen er selvregulerende og vil hele tiden vise oss symptomer på ubalanser.***
- ***Selvtransformasjon oppnås ikke gjennom moral, etikk, holdning og atferdsendring.***
- ***Den mest avanserte kjemiske fabrikk som finnes i verden er i vårt indre system.***

- ♥ ***Alt det vi ser i verden er en del av vårt kollektive felt som gjør valg som påvirker livene.***
- ♥ ***Drømmene kan viser oss hva vi ønsker, hva vi er redde for, det vi vil unngå, og det kan være klarsyn, sanndrømthet og profetiske drømmer.***
- ♥ ***Hengivenhet innebærer å gi slipp på polariteter. Når vi er hengivne har vi overvunnet all motstand i oss selv.***



Kapittel 38 - Arketyper som overlevelse- og mestrings -strategier

AUTENTISK KRAFT

«Universet, naturen, kroppen og livet snakker til oss hele tiden.»
Soulsister.

Kapittel 39 - Livssyn og trosforestilling

Kapittel 40 - Kjenn deg selv

1. Spiritualitet er et naturlig fenomen som har eksistert i alle deler av verden til alle tider, og viser til den kraften alle har i seg. Spiritualitet er synonymt med det som er evig og uendelig. Alle mennesker er spirituelle som et aspekt av det evige. Vi kan ikke bli «mer spirituell» fordi vår menneskelige natur i sin essens er spirituell. Spiritualitet er veien til å komme hjem i seg selv der vi lever et våkent og opplyst liv med åpent hjerte. Når vi lever et spirituelt årvåkent liv, blir vi mer oppmerksom og bevisst vår spiritualitet og helheten av vår eksistens.

2. Ofte betrakter vi vitenskap og spiritualitet som polariteter, mens de faktisk har samme intensjon sett fra ulike perspektiv. Med vitenskap legger vi all vår energi til omverdenen for å vite noe, mens vi med spiritualiteten retter den samme energien innover i oss selv. Vitenskap handler om å prøve å anskue verden objektivt, altså uten fordommer. Spiritualitet handler om å se oss selv, og alt i verden i samme kontekst. Å være en spirituell person, er synonymt med å prioritere og være kjærlig mot seg selv og andre. En spirituell person bryr seg om mennesker, dyr og planeten, vet at alle er en, og forsøker bevisst å ære denne enheten. Spiritualitet er et helhetlig konsept med rom for mange perspektiver. Spiritualitet inkluderer en følelse av tilknytning til noe større enn seg selv, og oftest innebærer det søk etter mening i livet. Slik kan vi se det som en universell opplevelse og noe som berører oss alle. Alle ønsker å være hele.

3. Den vanskeligste utfordringen de fleste møter ved å følge den spirituelle vei, er at den krever en overgivelse av det programmerte tankesettet vi har. Hvis vi virkelig ønsker å leve totalt ærlige og autentiske krever dette en overgivelse av vår personlige vilje til det som er høyere enn oss selv. I dette steget inkluderer vi alt vi er, og lar personligheten serve sjelen i stedet for egoet. Vi lever da i et samskapende felt der vi handler ut fra hva som er best for menneskeheten. Vi lever i samråd med den indre stemmen fra sjelen og sjels signaturen for et felles løft.

4. «*Spiritualitet hjelper oss å forstå hvordan vi kan bruke vitenskapelig kunnskap i våre liv, og er en utforsking av oss selv og vår relasjon til alt annet.*»
Gregg Braden.

5. I den spirituelle tilnærmingen vil det være vesentlig å se hvordan blant annet skam og skyld er med på å skape uheldige situasjoner for oss selv og andre. Disse triggerne i oss kan brukes som inngangsport i egen psyke og programmering, som vi kan oppjustere og bevisstgjøre. Vi kan se inn i oss selv i stedet for å skylde på og peke finger hver gang vi blir såret og krenket.

6. Selv om jeg i dag kan oppleve krenkinger, lever jeg ikke i reaksjon til disse. Jeg observerer handlingen og de involverte aktørene, og møter disse fra en ikke-dømmende tilstand. Jeg har valgt å snu krenkende situasjoner til noe positivt. Helsebibelen er et eksempel på det. Alle kan bruke sine utfordrende erfaringer og opplevelser på positive måter. Jeg lever etter mantraet «*Vær den endringen du ønsker å se i verden*». Noen ganger kan det være både anstrengende og smertefullt å leve opp til det idealet vi har for oss selv. Hvis alle går i seg selv og gjør de små tingene på arbeidsplassen, i familien og i relasjoner, vil dette gi kollektive positive påvirkninger på systemer. Handlinger som er integrert i enhet viser til endringen vi ønsker for verden. Hvis vi bestemmer oss for at personer eller ting ikke er verdig vår fullstendige kjærlighet, så holder vi oss selv i en tilstand av seperasjon. Enhver tanke eller uttrykk for sinne, frustrasjon, harme, irritasjon eller sjalusi er en form for vold. Det er en voldshandling mot oss selv, fordi selvet vårt er den andre.

7. Min erfaring har vist meg at den viktigste enkeltfaktoren i forhold til psykisk helse er å virkelig vite hvem man er og kjenne til spekteret av dimensjoner som omgir oss. Når vi har selverkjennelse og vet hvordan psyken, kroppen, åndeligheten og energien flyter og støtter oss, vil dette påvirke helheten. Når vi vet hva og hvem vi er, har vi fred på innsiden. Da lever vi fred ut i verden. Livet vil hele tiden vise oss aspekter av oss selv. Bevisstheten vi vibrerer på, vil påvirke vår persepsjon og hvordan vi ser livet. Jeg får ikke sagt det nok; Vi skaper alt fra innsiden og ut.

8. Makt er sentralt i alt mennesker gjør. I tusenvis av år har ytre makt vært kimen til utallige kriger og uenigheter. Den største makten og styrken mennesker har er den vi har inni oss, som er knyttet til vår spiritualitet og det å kjenne seg selv. Når vi er klar over vår indre makt, hva som tapper vår essens og hva som fyller oss, snakker vi en sann visdom. Noen av de kroniske helseutfordringene i dagens samfunn kommer som en konsekvens av spirituelle kriser og manglende helhetsintegrering. I offentlige debatter refereres det til at vi i dag har flere psykologiske kriser og oppblomstring av psykisk sykdom og diagnoser enn tidligere. Dersom vi hadde forstått dybden av oss selv, og forstått språket fra sjelen

ville vi hatt mye større kraft i livene. Mennesker lider ikke alene. Vi kan ikke se oss selv som avskårede individer og spørre hva som er galt med oss. Vi er nødt til å se helse i et større perspektiv og spørre «*hva er galt med meg og oss, og resten av verden*?" Nå trenger vi motet til å gå i dybden av oss selv for å oppdage sannheter. Desto mer sann og ærlige vi er mot oss selv, desto mer balansert og kraftfull vil vi være.

9. «*Når vi kjenner oss selv vet vi hensikten med vårt liv.*»
Soulsister.

10. Flere mennesker holder seg borte fra store kjøpesentre og andre folkemasser fordi de blir utslitte av å omgås andres mørke energier. I en periode av mitt liv unngikk også jeg ansamling av mange mennesker. Jeg visste ikke at den tappende energien jeg opplevde fra folkemengder var et direkte speil i forhold til egen synkronitet med indre kraft. I møte med folk, tok jeg de inn, og lot meg tappe for energi dersom de bar på krenkelser, sår og mørke. Når jeg hadde transformert egne nivåer av krenkelser, sår og mørke, som ble trigget i relasjon med folkemengder, kunne jeg igjen gå *fritt* blant mennesker uten energilekkasje. Når jeg lever fra innsiden, fra min åndelighet, klarhet og styrke og ikke fra omgivelsene og det ytre liv, kan jeg møte alle situasjoner uten å tappes for livskraft og energi. Slik kan alle bygge indre muskler og stå i den kraftfulle livskraften som er tilgjengelige for alle.

11. «*Et menneske er en del av helheten som vi kaller universet, en del som er begrenset i tid og rom. Han opplever seg selv, tankene og følelsen som noe atskilt fra resten, en slags optisk villfarelse av bevisstheten. Denne villfarelsen er et slags fengsel for oss, som begrenser oss til våre personlige ønsker og til hengivenhet for noen få personer nærmest oss. Vår oppgave må være å frigjøre oss fra dette fengselet ved å utvide vår omgangskrets til å omfavne alle levende skapninger og hele naturen i sin skjønnhet.*»
Albert Einstein.

12. Dispenza sier at vi bare kan akseptere, tro og overgi oss til tanker som er synkrone og lik vår emosjonelle tilstand. Vi vil ikke tro, akseptere eller overgi oss til tanker som ikke er lik vår emosjonelle tilstand. Utfordringen blir da at vår realitet blir skapt fra det vi har i oss selv. Alt jeg har skrevet i Helsebibelen vil du enten frastøte deg eller ta til deg alt etter hva du har i din programmering av tanker og følelser, og din grad av bevissthet.

13. Forsker, forfatter og lege Kelly Turner har i over ti år studert mennesker med ekstreme sykdommer og dødssykdommer som har overlevd mot alle odds[115]. I hennes studier viser det seg at det er 75 ulike faktorer som disse menneskene har brukt for å heale seg selv. Når hun slo sammen alle faktorene så var det ni faktorer som gikk igjen hos alle;

14. Disse faktorene er;
- Å fordype sin spirituelle tilknytning
- Ha sterkere grunner for å leve
- Omfavne sosial støtte
- Øke positive emosjoner
- Frigjøre seg fra undertrykte emosjoner
- Bruke urter og kosttilskudd
- Følge sin intuisjon
- Ta kontroll over egen helse
- Radikalt endre sitt kosthold

[115]Kelly Turner har skrevet boken Uforklarlig frisk og viser til sine funn i dokumentaren "Heal" (2017)

15. Turners studie viser at bare to av faktorene i forebygging av vår helse handler om ytre forhold og tilskudd. De andre sju viktige forebyggende faktorene har mentale, emosjonelle og spirituelle aspekter. Disse handler om vår indre kjemi og vår persepsjon av verden. Dette viser oss at det viktigste arbeidet for menneskeheten, vårt immunsystem og helse omhandler det vi bærer i oss selv. I kapittel 7:14 så vi at vår indre kjemi av oksytocin, som er vårt naturlige kjærlighetshormon, kobler oss til kjerneselv og andre mennesker. Oksytocin reduserer også betennelse og oksidasjon da det direkte påvirker frie radikaler. I tillegg vil de indre kjemikaliene dopamin, serotonin og endorfiner gi oss mange av de samme fordelene. Når vi lager forhøyede emosjoner som takknemlighet, verdsettelse, omsorg, medfølelse og inspirasjon aktiverer vi immunsystemet og skaper homeostase og velvære. Vi frigir da de gode kjemikaliene dopamin, serotonin, endorfiner og oksytocin som er vårt naturlige indre apotek av velvære. I ressurs 15 finnes du *Kroppens selvproduserende medisin* som viser oss vårt indre apotek.

16. Mennesker er sårbare, sensitive og påvirkelige. Omgivelsene og epigenetikk viser oss at vårt DNA og våre programmeringer gjennom livet påvirker vår helse i stor grad, og livsløpet er avgjørende for helsen vi har. Da er det synd at vi fortsatt i 2022 ser på helse som en individuell og avgrenset prosess. Alle mennesker på jorden er forbundet med hverandre. Derfor vil naboen, drosjesjåføren i Oslo og en skolejente i Malaysia påvirke feltet vi alle er en del av.

17. Nostradamus sa på 1500-tallet at mennesker selv er ansvarlige for den situasjonen som råder i verden, og for det som skal komme. Buddha sa at «*Ingen andre enn vi selv kan redde oss. Ingen kan og ingen burde. Vi må selv gå veien.»*

18. Caroline Myss sier de fleste vet hvordan de skal håndtere løgner, men ikke hvordan de skal håndtere ærlighet. Hvis vi vil forstå helsen må vi forstå vårt indre selv. Vårt indre selv er et dypdykk i egen psyke og vår indre beste venn som snakker sant til oss. Vi trenger å være ærlige med oss selv og vi trenger å dele fra ærlige opplevelser. Vi må tørre å dele fra mørket og fra det tunge og det vanskelige. Konsekvensene av å være ærlige kan være så omfattende at vi tenker at vi må beskytte oss selv, og derfor lyger vi i stedet. Sannhet skremmer fordi vi vet at sannhet endrer liv. For mange er det lettere å være utro og manøvrere rundt sannheten.

19. Myss påpeker videre at vi ikke kan heale kreftsykdommer med løgner. Hvis vi virkelig vil heale, må vi være totalt ærlige i oss selv. Det hjelper ikke med å bare gjøre visualiseringer, fordi vi må være bunn ærlige. Hun mener vi nå lever i en kultur av løgnere, hvor både politikere, ledere, farmasøyter og leger har tilpasset seg denne nye normalen med å lyge for å dekke over hvordan systemer og realitetene egentlig er. Vi har blitt nummen av løgner som bombarderer oss fra alle hold. Vi lyger til og med til oss selv, og manipulerer andre med våre sykdommer. Myss refererer til at vi noen ganger sier at vi har smerter for å slippe unna, når vi ikke tør å være ærlige. Hun hevder også at de mest suksessrike parforhold er de som lar relasjonen preges av oppriktighet og ærlighet.

20. Å være ærlig handler om et bevisst valg og en livsstil. Å være ærlig og fortelle vår sannhet handler om vår egen subjektive persepsjon av verden og våre opplevelser. Det finnes mange nivåer og lag av sannheter i oss. Desto mer vi tillater oss å kjenne på alle sider i oss, desto mer balansert vil helsen være. Jeg opplever at sannhetsdykket jeg har gjort i egen psyke, har gitt meg stor frihet og styrke til å møte alle typer utfordringer.

21. Jeg har jobbet i egne programmeringer for å være mest mulig ærlig i alt jeg tenker og gjør. Dette har ført til at jeg har måtte si sannheter til mennesker jeg er glad i, som jeg visste ville såre. Når vi sier sannheter som vi vet vil såre, sårer det også oss selv. Når vi deler sannheter fra våre hjerter, vet vi at dette kan få store endringer i våre og andres liv. Å være ærlige på alle nivå krever stor grad av mot og indre styrke, og derfor er det ofte utfordrende for oss. Vi må først være oss selv bevisst at vi ønsker å leve autentisk og ærlig, og så begynne prosessen med å praktisere dette i hverdagene. Gevinsten slik jeg opplever det er bedre helse og mindre sykdommer.

22. Å leve ærlig er synonymt med å leve med høyere grad av selvfølelse. Hvis vi ikke har høy selvfølelse, vil vi ofte ikke følge den indre rettledningen fra intuisjonen. Utvikling av selvfølelse og sjelstillit er knyttet opp til styrken av intuisjonen og hjertesansen. Selvfølelse er noe alle må utvikle gjennom livet, og krever som regel mange erfaringer og læringer før vi har bygget opp en solid selvfølelse og kraftfull intuisjon.

23. Det er stor forskjell på selvtillit og selvfølelse. Selvtillit er det vi presterer og gjør, mens selvfølelse viser til vår indre verdi av oss selv, uavhengig av hva vi gjør og presterer. Den indre rettledningen kan ofte stå i kontrast til fornuftens logiske tanker og programmeringer, særlig gjelder dette om det er stort sprang mellom personligheten og sjelsbevisstheten. Disse to rettesnorene kan da nesten regnes som motpoler. Intuisjonen er en nøytral og sannferdig del av oss. Det har de siste årene vært økende tendens til at mennesker søker den spirituelle vei. Vi ønsker å kjenne oss selv i dypet. Dette kan føre til en midlertidig indre borgerkrig. Noen ganger vil vi rett og slett ikke høre sannheten, og helst ikke snakke om den. Vi kan kanskje ha en sannhet i tankene, samtidig som vi ikke tør å leve den ut.

24. «*Det er bare én Gud. Hans navn er Sannhet; Han er Skaperen. Han frykter ingen; han er uten hat. Han dør aldri; Han er utenfor syklusen av fødsler og død. Han er selvopplyst. Han blir realisert av godheten til den sanne guru. Han var Sann i begynnelsen; Han var Sann da tidene begynte og har alltid vært Sann. Han er også Sann nå.*»
Guru Nanak.

25. Tony Robbins forklarer at en del av utfordringene til mennesker er at vi har så mye iboende kunnskap, at vi hele tiden handler fra tankene. Når vi er i hodene og tenker fra våre sannheter opplever vi ikke livet spontant. Når vi lever i tilstedeværelsen uten tankefilter er vi mer i opplevelsen slik at livet skjer for oss i stedet for mot oss. Mange opplever mye motstand i livet sitt, fordi de motsetter seg livets hendelser i forhold til de tanker og programmeringer de har. Når vi tillater oss å være i opplevelsen uten motsettende tanker flyter vi med og er i større balanse med alt som er. Å være i denne flyten er det samme som å være ærlig og unngå lidelse. Robbins er kjent for sitatet «*If you live in your head you are dead*».

26. I Helsebibelen refererer jeg i utstrakt grad fra opplevelser sett fra min personlige horisont, og fra andre som har vist meg glimt i fra deres virkelighetsverden. Videreformidling av våre subjektive opplevelser kan by på vanskeligheter. Våre språklige symboler er begrensende, og strekker ikke til når man videreformidler en intens og dyp opplevelse med sterke følelser. Hvis de vi kommuniserer med ikke har tilnærmet like sanseopplevelser eller erfaringer, er det nesten umulig for de å forstå hva vi snakker om. Man befinner seg bokstavelig talt i forskjellige energetiske verdener. Vår venstre hjernehalvdel og egoet vårt har behov for å forstå det vi hører og opplever. Ofte er det slik at hvis vi ikke forstår setter vi opp en beskyttelse og et forsvar i oss selv. Paradoksalt nok må vi koble bort egoets forklaringstrang for at vi skal kunne være i tilstedeværelsen med hjertesansen og intuitiv viten. Vi må være i nuet og akseptere det som er, uten å kontrollere. Jeg tror at vi i fremtiden vil kunne laste over våre subjektive opplevelser til andre mennesker som er en form for telepati, når vi åpner for dette. Når mennesker blir bedre på å være åpensindige og mottakelige vil mye endre seg for oss.

27. Sansing og indre opplevelse er i dag ikke anerkjent som vitenskap. Kanskje ikke så rart, siden vi gjennom historien ser at kun et fåtall høytstående og mektige mennesker har fått definere vitenskapen og sannheten vi styrer livene etter. Når alle begynner å dele indre opplevelser, vil flere og flere kjenne seg igjen og vi vil til slutt skape en ny vitenskap. Vi kan se på vår eksistens som en sansereise på en følelsesplanet. Følelsene er med på å gi oss ulike typer opplevelser. Når vi eier våre sansinger helt og fullt har vi tilgang til en indre skatt. Urfolk bærer innsikten at mennesker ikke har funnet sin virkelige verdi uten å ha adgang til den indre skatten de har. Vi har ulike referanserammer og opplevelser av de samme ord, symboler og betraktinger. Så lenge vi har det godt inni oss, trenger vi ikke materiell

overflod. Det handler om energien vi skaper inni oss, og vår indre tilstand. I ressurs 23 finner du *Hvordan leve med overflod og suksess.*

28. Urfolket er meget avslappet i nuet, mens vi i den vestlige verden har mye indre stress, med behov for kontroll og forutsigbarhet. Urfolk har alltid levd i takknemlighet til det de har i livet, og lever fra en takknemlighets energi som igjen gjør de mer tilfredse, tross lite økonomiske midler. I vestlige verden måler vi våre liv ut ifra statussymboler og materielle ting som hus, hytte, bil, penger, klær og reiser. Selv om vi har mange ytre statussymboler, gir dette nødvendigvis ikke en indre tilstand av overflod og lykke. Mange som har mye materielle ting opplever seg som fattige på innsiden. Det som virkelig gjør oss lykkelige, er vår indre tilstand og vår renhet i energi. Det er dessverre mye som er snudd opp ned i samfunnsstrukturen på jorden.

29. «*Vår eksistens er en sansereise på en følelsesplanet, der følelsene er med på å gi oss ulike typer opplevelser.»*
Soulsister.

30. Birgitte van der Heijden Michelet har undervist andre på deres spirituelle vei med intuisjon, klarsyn og reading[116]. Hun har også videreutviklet seg ved å ta doktorgrad i metafysisk vitenskap[117]. Van der Heijden Michelet viser til at metafysikk handler om grunnleggende prinsipper ved virkeligheten, som det å være, identitet, tid og rom, som de spirituelle ofte møter på sin reise. Metafysikken dreier seg om spørsmål som «*hvorfor vi er her*?» «*Hva gir livet mening*?» «*Hva er moral*?» «*Hva er effekten av god og dårlig moral?» «hva gir fravær av smerte?*». I tillegg favner den interessen for større koblinger og bånd mellom mennesker. Van der Heijden Michelet skriver at sjelen *driter i* om vi får sixpack, er flink pike og oppnår statussymboler. Sjelen trenger ikke noe annet enn å oppleve essens av mening, en essens av verdi, tillit til fremtiden og tillit til at universet er godartet. Finner vi ikke det, begynner vi å kjøpe oss ting eller skaffe oss pensjonsforsikringer. Vi prøver å finne en kontrollmekanisme for å føle oss trygge. Metafysisk refleksjon setter søkelys på hvorfor så mange innbyggere i vestlige land som Norge er deprimerte og får tilbud om lykkepiller. Mange bor pent, har god jobb, voksne barn og likevel er de nedstemte. Like fullt viser det seg at livslykken i mange afrikanske land er mye høyere enn i Norge. Hvis vi ikke hadde målt brutto nasjonalprodukt, men brutto nasjonal lykke ville Norge vært ganske langt nede på listen. Hvordan kan nordmenn sette mer pris på det vi har og bli lykkeligere? Vi blir ikke lykkelig av å strebe etter å være flink eller gjøre ting perfekt hele tiden. Vi må tørre å følge hjertet vårt mer, tørre å leke oss mer, utfolde oss mer og fristille oss fra det vi tror andre forventer av oss eller hva andre synes er kult og fint.

31. Vi ser at metafysisk vitenskap bygger på grunnprinsipper som tar utgangspunkt i virkeligheten mennesker lever med. Metafysisk vitenskap viser at alt starter i våre egne sinn, også problematikk knyttet til helse og sykdom starter først og fremst herfra. Dette forteller oss at de trossystem og sannheter mennesker lever med gir en kollektiv bevissthet som påvirker alle. Når vi snakker om spiritualitet, «know thyself» finner vi dette igjen i vitenskap, filosofi og teknologier. Det som er felles for alle tradisjonene handler om koherens og sammenhengen mellom hjerne, hjertet, bevissthet og universet.

32. Alt er spirituelt forbundet i den store skapelse. Vi er på jorden i noen få år før vi totalt går over i den spirituelle verden. Den spirituelle verden er mer virkelig enn den fysiske verden. Menneskers DNA er lagt av det samme som naturen der vi deler vår spirituelle eksistens. Den delingen vi gjør i de ulike tradisjoner og i språket vårt, finner vi ikke i det altomfattende universet. Universet, som også er inni oss, er enhetlig der metafysisk vitenskap viser at alle mennesker er store skapere av virkeligheter på ulike veksttilstander. For å virkelig leve som et «normalt» supermenneske er vi nødt til å ære helhetene av oss og vår ekstraordinære hjertesans som er den del av vår spiritualitet.

[116] Reading i denne kontekst handler om lesing av menneskers energifelt, tanker og følelser
[117] Magasinet medium nr3:2020

Nøkkelbetraktninger fra Kapittel 40:

- ***Spiritualitet er synonymt med det som er evig og uendelig. Vi kan ikke bli «mer spirituell» fordi vår menneskelige natur i sin essens er spirituell.***

- ***Spiritualitet handler om å se oss selv, og alt i verden i samme kontekst og er et helhetlig konsept med rom for mange perspektiver.***

- ***Den spirituelle vei krever en overgivelse av det programmerte tankesettet.***

- ***Enhver tanke eller uttrykk for sinne, frustrasjon, harme, irritasjon eller sjalusi er en form for vold. Det er en voldshandling mot oss selv, fordi selvet vårt er den andre.***

- ***Livet vil hele tiden vise oss aspekter av oss selv.***

- ***Noen av de kroniske helseutfordringene i dagens samfunn kommer som en konsekvens av spirituelle kriser og manglende helhetsintegrering.***

- ***Når vi lager forhøyede emosjoner som takknemlighet, verdsettelse, omsorg, medfølelse og inspirasjon aktivere vi immunsystemet og skape homeostase og velvære.***

- ***Sannhet skremmer fordi vi vet at sannhet endrer liv.***

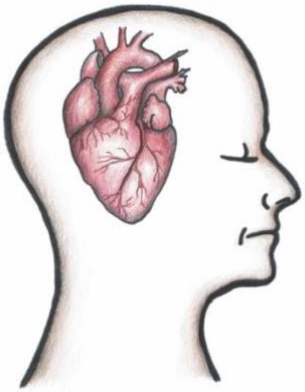
- ***Å være ærlige på alle nivå krever stor grad av mot og indre styrke, og derfor er det ofte utfordrende for oss.***

- ***Selvtillit er det vi presterer og gjør, mens selvfølelse viser til vår indre verdi av oss selv, uavhengig av hva vi gjør og presterer.***

- ***Egoets forklaringstrang må transformeres for at vi skal kunne være i tilstedeværelsen med hjertesansen og intuitiv viten.***

- ***Mange som har mye materielle ting opplever seg som fattige på innsiden. Mange bor pent, har god jobb, voksne barn og likevel er de nedstemte.***

- ***Sjelen trenger ikke noe annet enn å oppleve essens av mening, en essens av verdi, tillit til fremtiden og tillit til at universet er godartet.***



Kapittel 41 - Karakterstyrker og verdier

1. De som lever fra en indre takknemlighetsenergi opplever større grad av mening og lykke i livene. Positiv psykologiforkjemper Shawn Achor viser til meningsperspektivet, og at de som har spirituell tilnærming til livet har større sjanse for å bli lykkelige[118]. En av grunnene handler om tilgang til mening, som inkluderer mer enn det som foregår i vår ytre verden. Han sier at det som gir oss lykke er dyp sosial tilknytning og meningsaspektene i våre relasjoner. I samfunn der det er sterke felles bånd er det mer glede blant folk. Bare ti prosent av vår langtidslykke[119] er basert på den eksterne verden, mens nitti prosent handler om hvordan hjernen prosesserer verden. Achor mener at folk er sulten på mening og nærhet, og sultne på at det de gjør betyr noe. Undersøkelser viser at intelligensen bare står for tjuefem prosent av våre suksesser, også innenfor arbeidslivet. Dette betyr at syttifem prosent av alle suksesser og overflod handler om hvordan vi prosesserer verden. Dette gjelder også for barna. På grunn av sosiale media og tv mener mange at vi nå er blitt mindre lykkelige, fordi vi har mindre sosial tilknytning med hverandre. Samhold er viktig.

2. Martin Seligman er en amerikansk professor i psykologi, og er kjent som grunnlegger av den positive psykologien.[120] Seligman og kollegaene studerte alle større religioner og filosofiske tradisjoner, og fant ut at de samme seks gruppene av dyder var i alle kulturer over tre årtusener[121]*; mot, visdom/kunnskap, menneskehet, rettferdighet, transendens og måtehold.* Disse seks gruppene av dyder består av 24 signaturstyrker. I intervju med voksne mennesker viser det seg at nesten alle kan identifisere seg med en håndfull signaturstyrker som sine egne, og typisk er det mellom to og fem. I Norge har allerede Bodø kommune begynt å jobbe med signaturstyrker der målet er å implementere disse aktivt i skolen. Dette er et steg i riktig retning. Vi trenger å bli kjent med kvalitetene som allerede ligger i oss ved fødsel, og som er kjernen til det vi ønsker å bidra med i denne verden. Slik jeg ser på signaturstyrkene er dette kvaliteter og dyder som er et utspring fra vår sjelsidentitet, og som er grunnposisjonen vi ønsker å skape og leve fra som frie mennesker. Seligmans signaturstyrker finner du i ressurs 34.

3. Victor Frankls utviklet logoterapi for å styrke eksisterende terapier ved å understreke menneskets «meningsdimensjon» eller åndelige dimensjon[122]. Tre filosofiske og psykologiske begreper utgjør Frankls Logoterapi. Disse inkluderer frihet til vilje, vilje til mening og mening med livet;

- **1. Frihet til vilje** betyr at mennesker er frie til å bestemme sine egne holdninger i både interne og eksterne forhold. Frihet i denne sammenhengen er definert som et rom til å forme sitt liv innenfor grenser for spesifikke muligheter. Det gir klienten autonomi i møte med somatisk eller psykisk sykdom. I hovedsak står vi fritt til å velge svarene våre uansett omstendigheter.
- **2. Vilje til mening** sier at mennesker ikke bare er frie, men frie til å oppnå mål og formål i livet. Frustrasjon, aggresjon, avhengighet, depresjon og selvmordstanker oppstår når individer ikke kan realisere sin «vilje til mening». Som mennesker er vårt primære motiv å søke etter mening eller formål i livene våre. Vi er i stand til å overgå glede og støtte smerter for en meningsfull sak.
- **3. Mening i livet** er basert på ideen om at mening er en objektiv virkelighet i stedet for bare en illusjon eller personlig oppfatning. Mennesker har både frihet og ansvar for å få

[118] https://www.youtube.com/watch?v=qQ3v3X6HSvI
[119] Langtidslykke viser til en gjennomgående lykke gjennom store deler av livet.
[120] https://no.wikipedia.org/wiki/Martin_Seligman
[121] https://positivepsychology.com/classification-character-strengths-virtues/
[122] https://positivepsychology.com/viktor-frankl-logotherapy/

frem sine best mulige selv ved å innse betydningen av øyeblikket i enhver situasjon. Kan vi finne mening under alle omstendigheter, til og med uunngåelig lidelse? Vi kan oppdage mening i livet gjennom kreative ledetråder, erfaringsverdier og holdningsverdier.

4. «Takknemlighet blir sett på som en menneskelig styrke, som forbedrer ens personlige og relasjonelle velvære, og er gunstig for samfunnet som helhet.»
Filosof Georg Simmel.

5. Pastor Wintley Phipps har skrevet om åtte dyder i boken *Becoming the Person you were created to be*[123]. Phipps sier i Super Soul podcast med Oprah Winfrey at det er mer enn hundre ulike dyder og karakteristikker, der hovedsakelig åtte av disse reflekterer det mennesker forbinder med Gud, og det som er større enn oss. Phipps sier at den mest kraftfulle dimensjonen og dybden av oss vises i karakterdydene;

- kjærlighet,
- vennlighet,
- moralsk godhet og dyd,
- faith,
- kunnskap og visdom,
- tålmodighet,
- selvkontroll og
- respekt for det som er hellig.

"Vennlighet er et språk som døve kan høre og blinde kan se."
Mark Twain.

6. Phipps mener at det som oftest er mest utfordrende av disse dydene er kjærlighet. Dyp kjærlighet starter fra innsiden av oss. Jeg antar at Phipps har tilnærmet lik erfaring som meg da jeg kom til det underbevisste nivået i min psyke, som mente at jeg ikke var verdig kjærlighet. Når vi lever med denne ubevisste dimensjonen i oss selv, vil dette reflekteres i vårt ytre slik at vi ikke føler oss verdige ubetinget kjærlighet. Sadhguru viser til at det egentlig ikke er noe slikt som ubetinget kjærlighet eller betinget kjærlighet. Han viser til at når det er snakk om kjærlighet, må den være ubetinget. I det øyeblikket det finnes betingelser handler det om en transaksjon. Sadhguru sier at kjærlighet ikke trenger å være passende, og stort sett er den ikke det. Kjærlighet krever liv, og vi må investere oss selv. Sadhguru sier at kjærlighet er en måte å være på.

7. I forhold til dyden kunnskap og visdom snakker Phillips om at vi hele tiden lærer, og at den beste læringen viser oss hvor vår kunnskap ender og vår ignoranse begynner. Det er dessverre flere som har mye kunnskap og ingen visdom, noe Phillips mener er en uheldig kombinasjon. Dyden visdom viser til vår evne til å bruke kunnskap på en praktisk og intelligent måte. Kunnskap er en mental forståelse av en viss mengde informasjon. Visdom viser til den praktiske evnen vi har til å bruke kunnskapen og ta gode beslutninger i forhold til denne. Vi får mye kunnskap og læring gjennom utdanning, det vi leser, hører og ser på. Visdom kommer ofte fra dype opplevelser og erfaringer som overskygger sinnet og kroppen, og som gir oss en retning. I et opptak hørte jeg Sadhguru referere til kunnskap som vitenskap om naturen og livets formside som han kalte skallet. Han snakket om kyllingen og skallet for å vise forskjellen mellom kunnskap og visdom. Visdom er vitenskap om ånden, som viser til kyllingen og ikke skallet. Skallet er kunnskap og kognitiv forståelse mens visdommen handler om bevissthet og dens utvidelse. I ressurs 16 finner du *Aktivering av kroppens visdom.*

[123] https://www.youtube.com/watch?v=2_j06uRmbxw

8. Jeg opplever alle dydene som Philip refererer til som aspekter av sjelen. Tålmodighet, selvkontroll og utholdenhet er karaktertrekk som gjør at sjelen utvikler seg, der vi ikke kan tvinges til hurtig kvanteskifte. For eksempel kan ikke blomster, planter og trær gjøre et kvanteskifte fra frø til full blomstring veldig fort. Vi må la naturen ta den tiden det tar. Vi lever i et hurtigsamfunn der alt skal skje med en gang. Dette er ikke rytmen til sjelen. Sjelen ønsker å blomstre i sitt eget tempo og i sin egen rytme og syklus. Sjelens lys fordrer indre styrke, utholdenhet, tillit og tålmodighet for å avsløre sine frukter. Når vi snakker om sjelens dyder kontra samfunnets verdier kan disse sammenlignes med spranget fra tankeidentitet til sjelsidentitet. Dyder gjenspeiler våre sjelelige egenskaper og karaktertrekk. Samfunnets verdier er relatert til en bestemt kultur og en moralkode tilknyttet kulturen. Dyder representerer god moral sett fra sjelens identitet fremfor samfunnets kulturmoral. Tålmodighet, utholdenhet og utvikling er derfor viktige dyder sett fra et sjelelig perspektiv.

9. «*Menneskerasen er på ny gitt muligheten til å velge hvordan vi vil lære, vokse og utvikle oss. Vil vi lære gjennom tvil og frykt eller gjennom visdom. Denne gang kan vi lære kjærlighet gjennom visdom, være i vår klarhet av bevisst vekst og leve et bevisst liv.*»

Gary Zukav.

10. Dyder er menneskers indre styringskompass og omhandler mellommenneskelige forhold, følelser og emosjonell intelligens. Utfordringen er at samfunnets og jordens verdisystem i hovedsak anerkjenner intellektet, strategi, logikk, penger, hierarki, regler og makt som verdifullt, jf. avsnitt 8. Samfunnets profittstyring går på bekostning av menneskers indre dyder og sannheter. Vi trenger derfor å endre verdisystemene slik at vi anerkjenner mellommenneskelige forhold og følelser som verdifulle. Vi skaper splid, krig, kamp og død fordi samfunnssystemene i liten grad anerkjenner ikke-fysiske verdier som følelser, inkludering, tilknytning, trygghet, sårbarhet, intuisjon, mottakelighet, åpenhet, medfølelse, visdom og tilgivelse. Det er følelsene som ligger bak alt vi verdsetter. Hvem vi er i følelser og vår sjels signatur er derfor det mest avgjørende for hvordan vi opplever livet og vår fysiske eksistens. Hvis vi ønsker å skape fred i oss selv og verden trenger vi å styre etter intuisjon og godfølelsene. Med dette er vi med på å skape bærekraftige løsninger for menneskeheten, fordi vår hjemfølelse og lengsel er unik.

11. Dyden ansvarlighet viser oss et viktig karaktertrekk når vi snakker om verdier og leveregler. Som voksne mennesker er alle ansvarlige for den indre tilfredsfølelsen de skaper i seg selv og i relasjon med andre. Når vi skylder på andre, kaster vi vår indre smerter på andre uten å ta ansvar for vårt indre liv. Vi har ofte mye smerte inni oss som vi ønsker å kvitte oss med. Av alle verdier, dyder og leveregler er det våre frie valg av ansvarlighet til egen skapelse som avgjør livskvaliteten. Vi kan bare ta ansvar for vår egen skapelse med det vi skaper av vårt indre miljø. Når vi lever med et overordnet ansvar, lever vi et våkent liv der vi skaper fred og sannferdighet fra sjelens essens. Dette gir oss en absolutt tilhørighet fordi vi er hjemme i oss selv. I ressurs 44 finner du en veileder for *Å leve med 100% ansvarlighet*

12. Phipps påstår at respekt for det hellige regnes som en av de viktigste dydene. Min opplevelse fra det norske samfunnet er at det generelt snakkes lite om begrepet hellig, og at vi oppfatter begrepet svært ulikt. Jeg mener alle mennesker er hellige i seg selv, uansett om vi erkjenner det eller ei. På samme måte som vi har et ubevisst sinn og illusjoner. Sadhguru snakker ofte om sin kjernevisdom og et mantra som forteller oss at *mennesker ikke er sin kropp, og ikke er sine tanker*. Denne innsikten mener jeg viser til det hellige aspektet i mennesker som omfavner superbevisstheten. Jeg opplever at jeg er i kontakt med den hellige delen i meg selv når jeg responderer og lever fra sjelsbevisstheten. Ofte opplever jeg korte øyeblikk, og andre ganger kan jeg holde høy bevissthet i dagevis. Jeg opplever at intuisjonens direkte viten er et uttrykk for sjelsbevisstheten og den hellige delen av min væren. Det hellige kan trosse naturens lover.

13. De som har mystiske opplevelser, kan ha vanskelig for å artikulere innsiktene og direkteviten som overgår intellektuell forståelse. Psykolog og filosof William James har skrevet boken *Varianter av*

religiøs opplevelse (1902)[124] som er en studie av menneskets natur. James har uttalt at «*De som opplever mystiske tilstander erfarer at dette handler om dype kunnskapstilstander. Det er tilstander av innsikt i sannhetsdybder som er urørt fra det relative intellektet. Dette innbefatter oppvåkninger, åpenbaringer og betydningsfulle innsikter som endrer persepsjonen, og som i ettertid gir en uvanlig autoritetsfølelse. Noetikktilstand er betraktet som en kunnskapstilstand hvor guddommelige sannheter kan læres.» [125]*

14. «Din personlighet tenker, og Ditt gudommelige og hellige selv VET.»
Soulsister.

15. Min oppfattelse av det gudommelige og hellige handler om den åndelige dimensjonen av ren sannhet og nøytralitet. Ren sannhet føles og forstås med alle fibre i kropp og sjel, og er en erkjennelse av vår guddommelighet i manifestasjon. Gjennom selverkjennelse, selvinnsikt og sjelsbevissthet er vi i kontakt med det hellige og det guddommelige. Dette blir også kalt I AM-tilstedeværelse som er fri og uten begrensninger, der vi vet hva og hvem vi er i sannhet. Det hellige er sannhetens vei, som ikke dømmer. Aspekter for det hellige har sin inngang gjennom lysets dør. Alle har en lys dør i seg selv, slik dyrene og naturen har med sin tilstedeværelse og hellige eksistens i nuet. Det er bevisstheten som gir oss ulike perspektiver og sansinger. Om vi skaper en hellig plass i naturen eller i bygninger er irrelevant, fordi det er vår egen bevissthet som fortsetter å gjøre disse ytre stedene hellige.

16. I høyere dimensjon kan vi si at alt er hellig og alt er ett, der naturen i seg selv er hellig. Vi lager mange ytre symboler, plasser, situasjoner, ritualer, regler og seremonier knyttet opp mot det hellige og rene. I Norge har kristne menigheters rituelle overgangsmarkeringer ofte vært knyttet til dåp, konfirmasjon, bryllup og begravelser. Ritualer er et følelsesmessig og åndelig transportmiddel for at mennesker skal kunne skifte bevissthet gradvis og trygt.

17. Samisk sjaman, terapeut, healer og foredragsholder Astrid Ingebjørg Swart sier at vi finner det hellige i all natur, inkludert mennesket[126]. Det betyr at mennesket må lære seg å lytte til Moder Jord og naturens stemme for å bli helbredet. Når mennesket skader naturen uten å oppfatte at det skjer en ødeleggende skade, er dette et tydelig varsel om at menneskets kultur trenger helbredelse. Bare den syke angriper selve livet, uten å se hva som skjer. Det hellige og de evige verdier, manifesterer seg i den ytre naturen som vi kan observere. Blomstene, biene, insektene, alt liv i vann, elver og hav, alle slags dyr og alt fugleliv omfattes herunder. Naturen er besjelet med en mirakuløs kraft, og livets eksistens er beviset på dette. Naturen er i stadige sykliske bevegelser, og føder seg selv kontinuerlig. Hele tiden skapes livet ute i naturen. Når naturen komposterer sitt avfall i form av dødt materiale, danner jorden nytt liv igjen og igjen uten noen ende. Den hellige kraften i naturen og kosmos vil eksistere for alltid, og vil til evig tid skape liv. Naturens ånder er medfølende og de hjelper prosessene ute i naturen, slik at de fortsetter uopphørlig.

18. Astrid sier at det hellige er guddommelig, allestedsnærværende, og det er ikke minst oversanselig. Det oversanselige er hva vi ikke kan se, høre, føle eller lukte og det er uhåndgripelig. Det uhåndgripelige er likevel helt virkelig, gjennom et nærvær med utallige ånder, guder og gudinner. Det hellige kan åpenbare seg gjennom drømmer og visjoner eller ved at dyr eller fugler snakker til deg. Når du har bedt om tegn og veiledning, så kan det guddommelige gi seg til kjenne når som helst. Det kan skje når du vandrer i hellige steder i naturen eller når du sitter hjemme i stillhet. Når rituelle handlinger utføres er det en hellig gjerning. Når skaperglede "fødes" hos mennesket, så er kreativiteten en hellig prosess fordi man er sammensmeltet med en større kraft. Dette er en kontakt med Gud. Det vakreste av alt er at vi finner Gud inni mennesket. Gud er en del av oss, og vi er en del

[124] https://en.wikipedia.org/wiki/The_Varieties_of_Religious_Experience
[125] https://spiritwiki.lightningpath.org/index.php/Noetic_Quality
[126] https://www.sarahkkas.com/astridingebjorgswart

av Gud. Gud er i ett med og beveger seg uopphørlig med universet, og vi med det. Mennesket er i nærvær med det sakrale overalt, og til alle tider enten vi tenker over det eller ikke.

19. Pappa opplevde seg selv som ateist, og verken min bror eller jeg ble døpt som barn. Pappa ønsket ikke å lyve i kirken med en lovnad om å oppdra sine barn i en kristen tro. Da jeg fylte 14 år og ønsket å stå som konfirmant i kirken, måtte jeg derfor døpe meg før jeg fikk lov å gjennomføre konfirmasjonen. Det hører med til historien at jeg var den eneste ungdommen i mitt kull som gjennomførte en seremoniell dåp. En uke før konfirmasjonen ble dåpen gjennomført på ungdomsskolen jeg gikk på. Det var en diskre og intim seremoni for meg, mine foreldre og to faddere, arrangert av en hyggelig prest. Til tross for at pappa ikke ønsket å døpe meg som barn, fikk jeg selv velge en kristen markering når overgangen til de voksnes rekker skulle gjennomføres. Jeg opplever å ha en åndelig del i meg, og i enighet med mine livspartnere, ble alle våre fem barn døpt i den kristne kirke som barn. Tilsvarende valgte vi en kristen tradisjon da Sten Magne og jeg, i september 1998, 18 måneder etter vår forlovelse, valgte å gifte oss for å leve dagene videre som mann og kone.

20. Min opplevelse er at alle parforhold har ulike utfordringer på sin felles reise. Min mann og jeg ble separert cirka seks måneder etter Aleksanders selvmord. Den dype sorgen og tapsreisen aktiverte et kall om å flytte for meg selv for å transformere skyggesider. En aprildag i 2017 våknet jeg med en direkte viten og innsikt som fortalte meg at jeg skulle utføre en hellig seremoni, der jeg forpliktet meg til å leve fra sjelsbevisstheten og den høyere del av meg selv. For at jeg ikke skulle stoppe meg selv i denne tydelige indre veiledningen, sendte jeg øyeblikkelig sms til min nærmeste venninne. Jeg spurte henne om hun kunne være fadder når jeg nå skulle inngå en hellig seremoni, for å markere en ny overgang i livet. Et par måneder etter denne klarviten kom en ny, påfølgende klarviten om at seremonien skulle gjennomføres 11.11.2017. Selv om jeg ikke har vært begeistret for store fester, var den indre guiding fra et høyere perspektiv, som viste meg at det var viktig at jeg gjennomførte seremonien. Jeg samlet deler av familien, noen gamle venner og noen som nylig hadde kommet inn i livet mitt. Totalt var vi rundt førti mennesker i seremonien. På dette tidspunktet hadde jeg ikke hørt om noen som hadde gjennomført lignende seremonier. Men i etterkant har jeg hørt at det er blitt mer vanlig, og at andre også har markert deres sjels-overganger med seremonier. Fra den gammeldagse måten å se livet på, ble jeg sett på som sær, og jeg ble latterliggjort av flere da de hørte om seremonien jeg hadde gjennomført.

21. Seremonien som ble avholdt 11.11.2017 var ikke tilknyttet noen religion eller bestemt trosretning. Det var to sjamaner som innviet meg seremonielt, der jeg fikk valget om å gjøre det i sjamanistisk tradisjon, eller for egen komposisjon. Jeg valgte å stå uavhengig og for egen komposisjon. Religionene bruker ritualer for å styrke de troende og å bringe de inn i mysterier som religionskaperen har gjennomlevd. Sjamaner bruker ritualer og seremonier som en symbolsk handling og formalitet for innvielser, initiering, overganger, for å bringe folk i harmoni med naturens kraft, for å bidra til at prosjekter går best mulig, helbredelsesritualer, sjelehentingsritualer, begravelser, fødselsbegivenhet, bryllup, respektfulle gjøremål og mer. Vi kan nærmest gjøre seremoni og rituell handling av hva som helst. Det er intensjonen vi har som er det viktigste, og som er vår viktigste veiviser.

22. Intensjonen og forpliktelsen fra min seremoni, var troskap til sjelsbevisstheten og løftet om å leve fra en samskapende bevissthet og det som er større enn meg selv. Jeg laget en A4 side med troskapsløfter som jeg avholdt denne dagen. Troskapsløftene tok utgangspunkt i 7 dyder og sjelskoder; Mot, Kjærlighet, Åpenhet, Autentisk, Personlig integritet, Aksept, og Grace. Nabo og gullsmed Dagmar Mildes laget en egenkomponert troskapsring av rosegull med inngraveringstekst; Elena 11.11.17. Mitt sjelsnavn i flere inkarnasjoner har vært Elena som betyr den som finner sin styrke.

23. Deler av troskapsløftene jeg avga gjengis i ressurs 31 som en inspirasjonskilde. Siden seremonien ble avholdt i avviklingsfasen av gammel identitet med transformasjoner, transfigurasjon og bevissthetsskifte har også troskapsløftene utviklet seg i takt med det nye perspektiv å se livet fra. Noen kan reagere på at jeg allerede få år etter seremonien og troskapsløftet har endret noe av innholdet. Dette

viser til den konstante utviklingen mennesker er i, og at vi alltid vil være i vekst og endring. Min sjel er min veiviser, og er tilknyttet andre sjeler og vår felles reise og vekst. Ærbødighet og ærefrykt hadde jeg ikke tatt inn som viktig æreskoder i 2017 fordi jeg anså disse aspektene som deler av grace. Selv om grace, ærbødighet og ærefrykt har mye til felles opplever jeg i 2020 at de har sine særegne aspekter som hver for seg er betydningsfulle.

24. «*Om en person er ærbødig handler essensielt om han eller hun godtar prinsippene om livets hellighet, på måter han eller hun definerer hellig. Ærbødighet er opplevelsen av å akseptere at alt liv er, i og av selg selv, av verdi.*»
Gary Zukav.

25. Vishen Lakhiani sier at det er viktig å identifisere sitt verdisystem[127]. Han bruker konseptet sjelsavtrykk. Hvis vi ikke vet verdiene fra sjelen vil vi undertrykke disse fordi vi ikke lever vårt eget liv. Vi lever da livet slik media, politikk, foreldre, venner og verden forteller at vi skal leve. Når vi identifiserer vårt sjelsavtrykk blir vi magnetiske, for da skinner vår sjel gjennom alt vi gjør. Mange mennesker lever ikke et liv i synkronitet med sitt sjelsavtrykk. Det viktigste er å bli meget klar på hvem vi er. Alle er her som en sjel med en menneskelig opplevelse og mening. Ofte glemmer vi dette, og lever andres liv i stedet for eget. Vi må vite vår misjon. Personlig utvikling er det viktigste vi prioriterer i vårt liv.

26. Den største styrken fra sjamantradisjonen omhandler direkte avsløring fra sanse- og erfaringsveien som gir sannferdig innsikt, læring og visdom. Sjamanisme er en universell praksis som har overlevd i mer enn hundre tusen år. Den har et kjernebudskap som er at alle må finne sin egen sanne vei. At sjamanismen har fungert og overlevd i hundre tusen år, er fordi den virker og er resultatorientert. Sjamaner var psykologer, healerne, historiefortellere og legene som gav næringsressurser i deres samfunn. De skapte harmoni mellom omgivelsene og kultursamfunnet. Om sjamanene ikke kunne sitt arbeid på kraftfulle måter, ville menneskene dø. I høyere bevissthet tilknyttet sjelsbevisstheten, får vi tilgang til direkte avsløringer fra vår sannferdige sjel og kosmisk bevissthet.

27. En sjaman kalles en såret healer, fordi de først må helbrede egne indre sår, slik at de gjennom dette får kraft til å hjelpe andre. Deres læring er gjennom erfaringskunnskap, ego-død, hjertet og visdom. I psykoterapeutiske miljøer er det en kjensgjerning at våre klienter kommer til oss med våre egne problemer. I dette ligger veksten og innsikten. Problemene gir oss erfaring, innsikt og visdom til å hjelpe andre mennesker med lignende problemer. Vi blir kjent med ubalansene i menneskeheten gjennom våre personlige opplevelser og ikke gjennom noe vi har lest oss til. Vi vet da hvordan vi kan hjelpe et menneske gjennom sitt mørke og sine skyggesider, fordi vi selv har vært der. Sjamaner vet at det nytter å jobbe innenfra og ut, og bruker blant annet medisinplanter og tilknytninger til naturen som en tilfriskningsstøtte til vitalitet. Mennesker trenger meningsfulle relasjoner med naturen, planter, dyr, mennesker, omgivelser og altet. Desto mer fri og opplyst vi er, desto sterkere blir healingkraften.

28. For de fleste er det fysisk smerte som vekker motivasjonen til å bli en helbreder, slik det var for meg. Dette fører som regel til en krevende indre reise, der virkelig healing først skjer når visdommen våkner innvendig. Det hellige gjennom hjertet er den beste medisin. Å ha en erfaring med det hellige som en helbredelsesmulighet, kan være den mest radikale kuren som finnes. Hjertet er sentralt for en sjaman som er avhengig av å samarbeide med åndeverden og andre lysvesener for å oppnå resultater. Hjelpere i andre bevissthetsdimensjoner bidrar med kraft til ritualer, bevissthetsreiser, sjamanistisk over- og underverden, healing og helbredelser. Sjamaner jobber med magiske krefter og magi der mystisk innsikt, forståelse og samarbeid med kosmisk bevissthet er deler av verktøykisten.

29. Sjamaner trenes som healere på flere arena som synskhet, telepati, frigjører av mentale og fysiske blokkeringer, som fredsmeklere, som lærere, som innovatører, som manifesteringer av begivenheter

[127] https://www.youtube.com/watch?time_continue=2154&v=CHVnEnlWxoA&feature=emb_logo

og som formendring gjennom kvanteskift/bevissthetsskift (shapeshifting). I formendring bruker sjamaner sin bevissthet til å endre form, til å påvirke egenskaper i dyr, natur, mennesker eller objekter, og til å blande seg med naturens elementer og påvirke gjennom resonans. Sjamaner lever et våkent liv gjennom sannhet og sjelsbevissthet der vi skaper fred og harmoni i oss selv og derigjennom andre. Med fokusert og våken bevissthet, indre sinnsro og gracetillit aktiverer vi shapeshifting. Shapeshifting kan sammenlignes med bevisst og kontrollert dissosiasjon der vi beveger oss hinsides tid og rom. Vi kan dissosiere til alle typer bevissthetsopplevelser og i alle former**.**

30. En viktig faktor i sjamanisme er at den er for alle. Det har vært en forestilling om at sjamanisme kun er forbeholdt et utvalgt få, noe som ikke stemmer. Sjamanisme er alles arv, og en del av hele menneskets historie. Alle som våkner til høyere bevissthet, bidrar til positiv utvikling for menneskeheten. En sjaman er en person som har integrert det feminine og maskuline i seg, og som jobber for fred. Fred i det indre og fred i verden. Når vi gjør sjamanistiske teknikker er vi som regel mer fornøyd med oss selv og lever lykkelige liv. Sjamaner lever stort sett fra en forhøyet bevissthetstilstand i seg selv.

31. En sjaman har alltid en empatisk sjelskontrakt. Robert Ohotto er en spirituell intuitiv empat, lærer og guide som underviser i empatiske sjelskontrakter[128]. Ohotto sier at empatiske sjeler er intens kraftfulle med høy sansende kraft, og med et mystisk bio-empatisk system som inkarnerer i en fem sansende kroppslig psykologi. Empatiske sjelskontrakter er hellige avtaler sjeler gjør før inkarnering i menneskelig form. Gjennom menneskelige jordiske reiser må sjamanen gjennom initieringer for å innvies. Måten dette spiller seg ut i menneskelige liv, er at de som har valgt dette vanligvis gjennomgår et eller flere liv-død-tema. Sjamaner i stammer og samfunn har blitt utvalgt fordi de har hatt nær-døden-opplevelser fra den andre siden, for så å komme tilbake til tredimensjonal verden. Når sjamaner har gjort denne overgangen, har de en åpning og et større perspektiv og bevissthet som gir en portal til gracebevissthet. Sjamaner kan da kanalisere andre dimensjoner og bruke innsikter og visdom fra disse på denne jord. Initieringene viser til sjamanens vekkelse av indre sjelekraft og visdom. Det er ikke noe vi bevisst bestemmer fra programmerte tanker. Det er våre sjelskontrakter som bestemmer dette, og timingen skjer i forhold til det som er avtalt på et høyere plan. Sjamanen bruker sin flersansende egenskap i relasjonen med femsansende mennesker som ikke har tilgang til høyere dimensjoner. Sjamaner kanaliserer for andre mennesker som ikke har denne evnen.

«*En sjaman vet at man må leve den forandringen man ønsker å se i omgivelsene. Det er opp til enkeltmennesker. Deg og meg. Som du healer, blir du selv healet.*»
Sjamanistisk visdom.

32. Jeg har fra 2016 og frem til i dag deltatt på hundrevis av seremonier og indre reiser. De fleste har vært i samskapelse med andre, der ulike ledere har ledet seremoniene og innvielsene. I tillegg har jeg igangsatt seremonier alene, men sammen med åndeverden, -når jeg har møtt på utfordringer, -når noe har vært uklart, -eller jeg ønsker fordypede innsikter og -forhøyede bevissthetstilstander. De første årene jeg deltok på seremonier handlet det mest om avlæring og avpersonifisering av gammel identitet, og begrensende tanker. Kundene jeg har jobbet med, arbeidsplassene, venner, kollega og fryktfulle mennesker i ulike sitasjoner har alle gitt meg innsikter, erfaringer og læringer på min reise. Våre liv er en reflektert realitet. Fra år 2018 har det i større grad handlet om å integrere og stå stødig med åpent hjerte, på den nye veien som har åpnet seg for meg. Seremoniene de siste årene har i stor grad handlet om telepati, tilknytning til moder jord, det ikke-fysiske, kollektive bevissthetsfelt, guiding og innsikter fra det som er større enn meg selv.

33. Sadhguru skriver at innvielse er en levende prosess. Hvis vi har teknologien som kreves kan vi skape det enkle rommet rundt oss til hellig begeistring. Sadhguru skriver at vi gjennom

[128] https://www.ohotto.com/

innvielse av oss selv, en ting eller et åpent område kan gjøre disse prosessene til en høyere mulighet. Før i tiden var det vanlig å innvie områder og bygninger. Alle åndelige innvielser har hatt som mål å helliggjøre vårt kjøtt og blod til å bli et tempellignende rom. Sadhguru skriver at om vi vet hvordan vi gjør kroppen om til et tempel, er det ikke så avgjørende å gå i tempel for å innvie kroppen. Han viser til at mennesker i dag er lite villige til å gjøre seg selv til levende templer, og da blir resultatet å bygge steintempler. For de som ikke vet hvordan de skal gjøre kroppen sin om til et tempel, er de ytre templene uvurderlige.

34. Amerikanske poet, sanger, memoarisk og borgerrettighetsaktivist Maya Angelo forteller at alle har et indre rom der vi kan møte Gud[129]. Hun sier at alle har en plass i sitt indre som de må holde ukrenket og krystallrent, slik at ingen kan forbanne deg eller behandle deg dårlig. Absolutt ingen, fordi denne plassen i deg selv kan være den plassen du møter Gud, og da må denne plass forbli ren og klar.

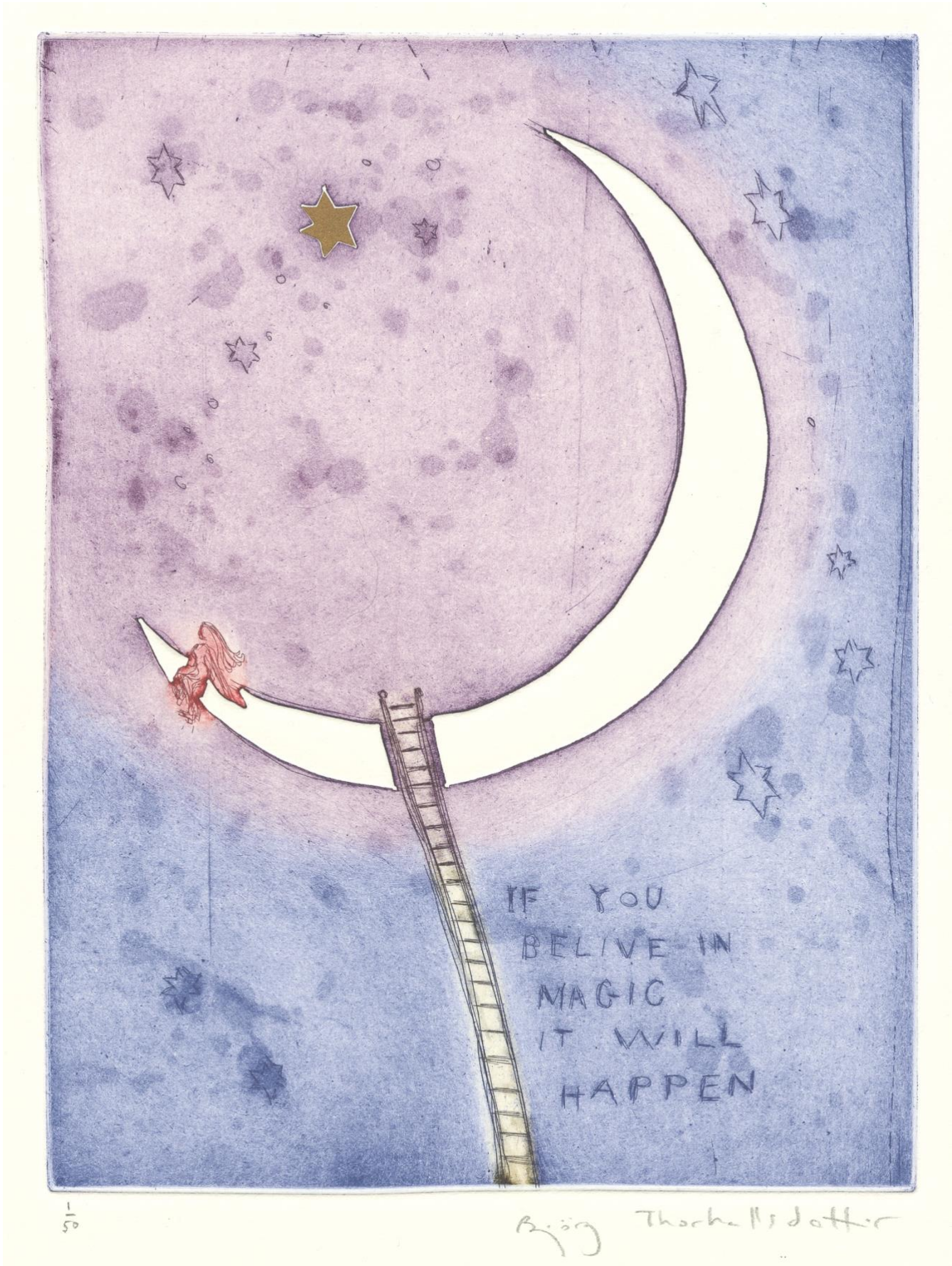
«Bortsett fra kroppen, er det ingen andre templer i verden»
Rajneesh.

35. Det viktigste med seremonien min den 11.11.2017 var forpliktelsen jeg gav meg selv og livet. Jeg bruker kroppen min slik Sadhguru beskriver vi kan gjøre den til et hellig tempel. Det hellige som er tilknyttet sjelsbevisstheten er et viktig aspekt og derfor ærer jeg stillhet og hellige øyeblikk. Noen gang lager jeg et alter, bruker elementene jord, vann, ild og luft og tilkobler meg mesa-steiner som symboliserer signaturstyrker fra min sjel. Jeg prioriterer intim og hellig relasjon med sjelsbevisstheten og tar inn budskap fra det som er høyere enn meg. Dette er en oppbyggende og fantastisk måte å prime seg selv. På denne måten programmerer jeg meg med kjærlighetstilstanden fra mitt indre. Om jeg er på reise, eller ikke har ting som kan brukes som alter og elementer, er det bare fantasien som setter begrensninger. Den hellige stund kan gjennomføres uten noe som helst, hvor som helst og når som helst.

36. Alle har stor tilgang til det hellige, og med fantasi og skaperkraft kan vi skape alt vi ønsker. Uansett omgivelser, vil den indre tilkoblingen til det hellige gi oss støtte og trygghet selv om vi dummer oss ut, eller feiler i forhold til prinsippene og doktrinene i samfunnet. Gjennom kroppens hellige tempel etterlever vi sjelens dyder og æreskoder, høyere enn samfunnets lover og regler. Jeg er ikke villig til å forhandle egen integritet og visdom fra sjelen. Helsen min har i mange år betalt prisen når jeg blindt har adlydt autoriteter og utsagn med lav og begrenset bevissthets forståelse.

37. Forpliktelsen med å være sannferdig og ærlig mener jeg vil føre til helse og vitalitet, noe som alle kan ha i sitt liv. Mange har lært å bruke små hvite løgner som forsvar, og for å komme ut av situasjoner. Mange av oss er konfliktskye. Det er viktig å være klar over at det er oss selv, vårt biologiske system og helse som betaler prisen for løgn. Vi har et indre selvreguleringssystem som sterkt påvirkes av løgn, undertrykkelse og fornektelse. Det er vår egen atferd og holdninger som gir oss tilbakemeldinger der falskhet og undertrykkelse gir angst, depresjon og andre mentale og fysiske sykdommer. Jeg vet at enkelte vil reagere på min påstand, men jeg vet med sikkerhet at uærlighet påvirker vår helse direkte. Jeg trodde ikke at jeg var uærlig da jeg var tro mot min programmering og tanke-identitet. Sjelsidentiteten var forholdsvis langt fra min indoktrinering, og dermed skapte jeg ubalanse og sykdom i meg selv, helt ubevisst.

[129] https://www.youtube.com/watch?v=aHvTWvKIPHo



If you belive in magic it will happen

Billedkunstner Bjørg Thorallsdottir.

38. De fleste av oss har regelrett lært oss å manipulere oss selv. Vi manipulerer oss selv til å følge skript fra samfunnskulturen og gjennom fasaden vi holder som idealbilde. Mange hevder også å være sannferdige, og opplever seg sannferdige med å følge sine skapte roller og fasader. Mange har skapt så stor avstand mellom sjelsidentiteten og karakteren som spilles ut, at identifiseringen kun handler om fasade. Mennesker jeg har jobbet med, inklusiv meg selv, har opplevd å være utrolig flinke til å manipulere oss selv. Vi saboterer oss selv og overtaler oss bort fra det sjelsidentiteten egentlig forteller oss. Vi gjør det så mange ganger at det er blitt automatisert, og i dette skaper vi sykdom. Vi skaper sykdom fordi vi har lært fra samfunnet, skolen og foreldre å fornekte vårt autentiske selv. Vi blir på denne måten opplært i løgn og manipulering for å passe inn på bestemte måter. Konsekvensene av denne feil-læringen viser seg i mentale sykdommer og andre omgivelsessykdommer. Samfunnets ubalanse blir en del av vår ubalanse, som viser seg i psyken og kroppen.

39. Tidligere CIA-offiser og forfatter Susan Carnicero har skrevet boken *Spy the lie,* og hevder at mennesker generelt lyger ti ganger per dag[130]. Når det er snakk om ti løgner per dag er det snakk om alt fra små hvite løgner for å ikke såre noens følelser, til å føre en samtale i en spesiell retning for å unngå ubehageligheter, eller til de større løgnene.

"Det er lettere å lure folk enn å overbevise dem om at de har blitt lurt."
Mark Twain.

40. Jeg opplever at alle ønsker å skape og bidra på ulike måter, og at det er våre indre opplevelser og vårt sanseapparat som er det essensielle i møte med livet. Jeg har alltid vært fasinert av det menneskelige sinn og menneskets helse. Jeg elsker å møte mennesker på et dypere nivå, fra de signaturstyrkene som vi kan komplementere hverandre med. Min beste venninne har ulike signaturstyrker fra meg selv. Jeg opplever våre forskjeller som utrolig spennende og komplementerende til et større hele og til gjensidig støtte. Min venninne leser meg fra det ytre, og forteller meg hva hun opplever og sanser i møte med meg og andre. Dette gir meg en utvidet innsikt og forståelse ut fra andres signaturstyrker og perspektiv på livet. Selv om jeg ikke opplever de tjuefire signaturstyrkene til Seligman som ultimate, tenker jeg at de viser oss i retning av glede, trivsel og mening, som er viktige aspekter for vår helse og lykke.

«Formelen for lykke og suksess er å virkelig bare være deg selv. På den mest levende måten som du kan.»
Meryl Streep.

Nøkkelbetraktninger fra Kapittel 41:

- ***Signaturstyrkene er kvaliteter og dyder som er et utspring fra sjelsidentiteten.***
- ***Seks gruppene av dyder finnes i alle kulturer over tre årtusener; mot, visdom/kunnskap, menneskehet, rettferdighet, transendens og måtehold.***
- ***Kjærligheten er en måte å være på, og den er alltid ubetinget. I det øyeblikket det finnes betingelser handler det om en transaksjon.***

[130] https://www.youtube.com/watch?v=pni_kDv9BsU&t=835s

- ♥ ***Kunnskap er en mental forståelse av en viss mengde informasjon. Visdom viser til den praktiske evnen vi har til å bruke kunnskapen og ta gode beslutninger i forhold til denne.***

- ♥ ***Visdom kommer ofte fra dype opplevelser og erfaringer som overskygger sinnet og kroppen, og som gir oss en retning.***

- ♥ ***Dyder er menneskers indre styringskompass og omhandler mellommenneskelige forhold, følelser og emosjonell intelligens.***

- ♥ ***Av alle verdier, dyder og leveregler er det våre frie valg av ansvarlighet til egen skapelse som avgjør livskvaliteten.***

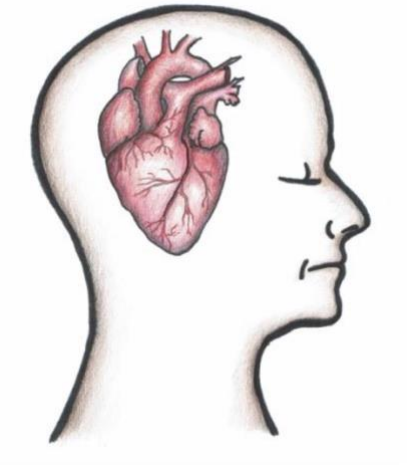
- ♥ ***Ritualer er et følelsesmessig og åndelig transportmiddel for at mennesker skal kunne skifte bevissthet gradvis og trygt.***

- ♥ ***Når vi identifiserer vårt sjelsavtrykk blir vi magnetiske, for da skinner vår sjel gjennom alt vi gjør.***

- ♥ ***Gjennom kroppens hellige tempel etterlever vi sjelens dyder og æreskoder, høyere enn samfunnets lover og regler.***

- ♥ ***Vår atferd og holdninger gir oss tilbakemeldinger der falskhet og undertrykkelse gir angst, depresjon og andre mentale og fysiske sykdommer.***

- ♥ ***Vi skaper sykdom fordi vi har lært fra samfunnet, skolen og foreldre å fornekte vårt autentiske selv. Samfunnets ubalanse er vår ubalanse.***



Kapittel 42 - Grace og transformasjon

Kapittel 43 - Fra jantelov til ren væren

Kapittel 44 - Din heltereise

1. Alle er heltene i sine liv, og reisen med å finne våre signaturstyrker handler ofte om å bevege seg inn i vårt ukjente indre for å bli kjent med oss selv på en ny og dypere måte. Gestaltterapeuter jobber fenomenologisk[131] der et av verktøyene handler om den arketypiske heltereisen som den Amerikanske professoren Joseph Campbell (1904 – 1989) er kjent for.[132] Heltereisen kan brukes som en referanseramme når mennesker går gjennom transformasjon fra gammel til ny identitet, og fra snever til utvidet persepsjon og bevissthet.

2. «Alle har en sann historie som hjertet ønsker å formidle.»
Soulsister.

3. Campbell har gått gjennom tusenvis av eventyr, filmer, sagn, romaner og myter for å finne et felles mønster for disse. Han mener at alle karakterene fra disse kulturutrykkene befinner seg i sin egen heltereise. Vi kan se at filmsuksessene Harry Potter, The Matrix, Star Wars og Ringenes Herre har noe til felles med heltene i oldtidenes myter. Campbell mener alle disse er versjoner av den samme helten. Han studerte myter fra hele verden, og utga deretter en bok som analyserer tusenvis av historier og forklaringer på hvordan hver historie representerer en heltereise. Før vitenskapens psykologiforståelse var etablert, lærte ofte mennesker gjennom eventyr fortellinger og science fiksjon historier.

4. *«Eventyr er mer enn sanne; ikke fordi de forteller oss at dragen eksisterer, men fordi de forteller oss at drager kan overvinnes.»*
Gilbert Keith Chesterton.

5. Heltereisen illustreres med en sirkel som tar utgangspunkt i klokken og tolv kjernepunkter. Reisen veksler mellom ny og gammel verden, den begynner og slutter i heltens ordinære verden, og langs veien er det flere nøkkelhendelser. Heltens reise kan skisseres slik;

0. **Kl. 12.00** Status quo
1. **Kl.13.00** Helten får et kall og mottar en mystisk beskjed. En invitasjon og en utfordring.
2. **Kl.14.00** Helten møter sin mentor og får assistanse av noen som er visere enn han selv.
3. **KL.15.00** Helten reiser inn til det ukjente og går fra sitt normale trygge hjem til en spesiell verden og et eventyr.
4. **Kl.16.00** Helten møter prøvelser og utfordringer. Helten må løser gåter, overvinne og kjempe.
5. **Kl.17.00** Mer motstand, angrep og ildprøver viser seg i reisen gjerne gjennom heltens største frykt. På reisen møter helten både allierte og fiender.
6. **Kl.18.00** Etter hvert kommer helten til en ultimat krise. Dette er ofte heltens mørkeste time. Han står overfor døden og må muligens dø, for så å gjenfødes.
7. **Kl.19.00** Som et resultat av den krevende krisen får helten tak i en skatt, en spesiell anerkjennelse eller en type makt.
8. **Kl.20.00** Nye resultat, innsikter og rikdom oppnås.
9. **Kl.21.00** Handler om tilbakekomst til den ordinære verden. Etter alt eventyret, returnerer helten til sin vanlige verden.
10. **Kl.22.00** Nytt liv og innsikt. Reisen har endret helten som har vokst fra sitt gamle liv.
11. **Kl.23.00** En beslutning om en ny retning. Alle løse tråder skal oppklares.
12. **Kl.24.00** Tilbake oppgradert til et nytt nivå av innsikt og bevissthet.

[131] Fenomenologi er en retning i psykologi som vektlegger pasientens beskrivelse av seg selv og sine omgivelser, uten anvendelse av teori som grunnlag for tolkning av tanker, følelser og atferd.
[132] https://www.youtube.com/watch?v=Hhk4N9A0oCA

Same old, same old – Crazy new stuff

Billedkunstner Bjørg Thorallsdottir.

6. Fellesfaktoren med heltene i serier, filmer og eventyr er at de er mennesker akkurat som oss, og mytene eksisterer i alle kulturer og blir stadig oppdaterte gjennom symbolske historier fra egne liv. Vi forlater vår komfortsone, gjør en erfaring som endrer oss, restituerer oss og gjør det samme om igjen. Alle hanskes med problemer og utfordringer. Ofte kan det være sykdommer og sensitiviteter i et ubalansert samfunn som er motstanderne og *dragene*. «*Facing the dragons*» der vi bli kjent med skyggeemosjonene og beskyttelsesfasaden som manifesteres gjennom vårt egoistiske sinn vil være den mest avgjørende transformasjonsfasen av heltereisen.

7. Campbell sa at «*skatten vi leter etter ligger i den hulen vi er redd for å gå inn i*». I mange kulturer finner vi den arketypiske myten som omhandler drager som vokter skatten i vårt indre. Hva er symbolikken her? Vi kan være sensitive til dette i eget liv og lytte etter vårt oppdrag, vår livsoppgave eller kall. Disse kan det være mange av, fordi sjelsbevisstheten har enorme handlingsalternativer innenfor samme grunnintensjon. Mytene som har påvirket nordmenn i størst grad er norrøn mytologi, som er en del av germansk mytologi[133]. Norrøn mytologi er ikke utviklet fra et sammenhengende religiøst system, men fra en etnisk religion som hadde lite å gjøre med tro og mer å gjøre med handling. Mytene fra vikingtiden er en arv fra et maskulint handlingsparadigme.

8. Campbell mener heltereisen starter med en indre reise og et kall som handler om en dyp sannhet som gjelder alle mennesker. En reise med selvinnsikt og det å leve et fullt og realisert liv. Vi må overskride illusjonene av vår virtuelle virkelighet for å leve med Sannhet med stor S. Heltereisen er en metafor for en dyp transformasjon som helter til alle tider og på alle plasser ser ut til å dele. En reise som ofte leder oss inn i separasjon, tilbakeslag, ildprøvelser og der vår logiske, fornuftige og analytiske forhåndsprogrammering faller sammen. Det koster å kjempe for lyset og det gode. Helten finner skjulte krefter i seg selv, erkjenner sin egen sårbarhet, overlever forvirring, sorg, tapte slag, psykoser, schizofreni, selvmordstanker, personlighetsforstyrrelser, ubalanser, motstand, ensomhet, håpløshet, maktesløshet og fortvilelse. Reisen består ofte av både en indre mental reise i bevissthetstilstander, og et ytre eventyr og en opplevelsesreise. Det vi møter er ofte det vi frykter mest, og der vi har mest motstand i oss selv.

9.*«Motstand er dit vi skal. Det er vår største læremester. Motstand, smerte og ubehag kjenner vi hver gang vi vokser og høyner oss.»*
Mette-Marit Nordby.

10. Heltens arketypiske reise har flere likhetstegn med det som blir omtalt som sjelens mørke natt, som tilsvarer den prosessen jeg var gjennom fra 2013 -2018. Det ligger som regel stor personlig utvikling i det når vi går gjennom vanskelige og betydningsfulle overganger, og erfarer en dypere oppfatning av livet. Prosessen viser til en smertefull konseptuell ramme av identitet, som slår sprekker når vårt trossystem, våre vaner, karrieren og det som tidligere gav mening, plutselig ikke gir samme mening. Den mørke natten symboliserer en tilsløring av livet der sjelen blir tilslørt fra dens sanne essens. Uklarheter om seg selv, hva livet er og sin programmerte identitet, blir satt på flere ildprøver. I sjelens mørke natt kan vi ikke stole på vår egen personlige intelligens og perspektiver, fordi bunnen av våre vante mønstre ramler ut. Vi kan ikke skape en ny identitet uten sjelens mørke natt.

11. Begrepet «sjelens mørke natt» er et noe misvisende begrep, siden det er personlighetsdelene som transformeres under denne prosessen. Sjelen blir mørklagt slik at ulike personlighetsdelene blir synlig for oss. Vi kan ikke transformere noe vi ikke ser eller er bevisst. Når vi blir bevisst illusjonene fra personligheten kan vi transformere de, slik at vi synkroniseres med sjelens sanne viten. Allerede før vi inkarnerer på jorden planlegger vi utviklende omgivelser og kriser i livet. Krisene ønsker å gi oss ekspansjon av sjelen slik at vi presses i retning av sann oppvåkning, og dette beskrives med eksempel i kapittel 47:77.

12. Forfatter og Åndelig leder for «*Agape International Spiritual Center*» Michael Bernard Beckwith hevder det er ulike stadier i sjelens mørke natt[134]. Det mest utfordrende er ofte når vi mister identifikasjonen med vår tidligere identitet, samtidig som vi ikke helt er kjent med den nye identifikasjon som vokser frem. Vi er verken det ene eller det andre, og er da i mørket og vet ikke utfallet. Vi vet hvem vi pleide å være, men vi er ikke der mer. Det vi holder på å vokse til er vi heller ikke, og derfor er det mørkt og ukjent. Enkelte ganger er det skikkelig pinefullt og uutholdelig med mye frykt og seperasjon når vi er i mørket. Alle mystiske erfaringer leder til avgjørende transformasjon, og vi kan se lyset i mørket. Mørket skinner som lyset. Etterpå er vi virkelig

[133] https://no.wikipedia.org/wiki/Norr%C3%B8n_mytologi
[134] https://www.youtube.com/watch?v=8d1Kq1dnk_c

annerledes. Vi er mer av oss selv der vi husker hvem vi virkelig er. Dette har ingenting å gjøre med omgivelsene, da det handler om den utvidede oppmerksomheten av tilstedeværelsen.

13. Skiftet til den nye identiteten skjer enten gjennom Grace eller spirituell praksis. Beckwith anbefaler å spørre oss selv, under den mørke perioden av sjelens natt, hvilken kvalitet som må dukke opp for at vi skal få fred i sinnet? Hva trenger vi hvis denne tilstanden skulle vart for evig? Når vi setter søkelys på dette fremfor å motsette oss prosessen fra vår mørklagte sjel, vil prosessen gå raskere på grunn av vårt endrede fokus. Vi må begynne å visualisere det livet vi ønsker å leve. Vi må begynne å snakke om det, skrive det ned, drømme om det og tenke på det. Vi burde bare prate om det til pålitelige og støttende medmennesker, som vil støtte oss mens vi kravler i mørket. Beckwith er kjent for sin uttalelse om at «*smerten presser helt til visjonen trekker»*. Når du prater om din visjon og dine overflodstanker, vil du etter en stund prate ut fra dette.

14. I sjelens mørke natt var jeg eksklusiv og pratet kun til spesielt utvalgte. Min nærmeste familie kunne dessverre ikke støtte meg, fordi de ikke visste hva jeg gjennomgikk, siden de selv aldri hadde gjennomgått sjelens mørke natt. De trodde for øvrig det hadde rablet for meg. Men familien min var ikke upåvirket, og delvis ble de også gjenstand for en versjon av sjelens mørke natt. Da min identitet og væren kollapset, ble det utfordrende for mine nærmeste. Det er betimelig å sammenligne sjelens mørke natt med den ekstreme belastningen familier som lever med kronisk syke opplever. Vi blir presset til vårt ytterste, og lengre enn vi tror vi har kapasitet til. Heltereisen og sjelens mørke natt er opplevelser som inneholder åndelige kriser med flere nok-punkt, og fra et patologisk perspektiv kan det diagnostiseres med mange ulike diagnoser; Psykose, schizofreni, bipolar, psykotisk, nervøst sammenbrudd, galskap og sinnsykdom. I urfolkstradisjoner vil det å gjennomgå prøvelser av forskjellige slag være en del av det å være menneske.

15. Astrid Ingebjørg Swart skriver at livets prøvelser og erfaringer fører til endringer og gir muligheter for læring på forskjellige måter. Denne forskjelligheten betyr at alle mennesker er i besittelse av et talent som kan brukes til å forenes med det guddommelige. Når det guddommelige får større plass i vår indre bolig, kommer åpenbaringen som er en eksistensiell frigjøring. En frigjøring er også en død. Symbolsk sett dør det gamle deg. Da kan det nye deg fødes. Hva som da skjer, er at tanker og reaksjoner, atferdsmønstre og gamle identiteter bearbeides, forandres og blir til noe nytt i det nye livet.

16.

Å være sterk er ikke
å løpe raskt
å hoppe lengst eller
å løfte tyngst

Å være sterk er ikke
alltid å vinne
alltid å ha rett eller
alltid å være best

Å være sterk er å
se lyset når det er mørkt
slåss for noe man tror på
selv om man ikke har flere
krefter igjen
og se sannheten i øynene selv om den er hard

Naja E. Jensen.

17. «*På et tidspunkt vil du bli bedt om å elske det uelskelige, tilgi det utilgivelige og tåle det uutholdelige. Belønningen vil være å tro på det utrolige. Dette er betingelsene for din oppvåkning.*»
Ukjent opphav.

18. Jeg ser heltereisen og sjelens mørke natt som en åndelig oppvåkning som kan sammenlignes med hellige tradisjoner og opplysning. En reise fra lidelse og sykdom, som leder oss til et større bilde av menneskelig eksistens med tilknytning til guddommelig intelligens og tillit. Disse erfaringene er noe av det aller vakreste som kan hende oss. Menneskenaturen vil alltid lengte etter å bli noe mer enn vi allerede er. Gjennom vår indre reise vil vi møte lengselen etter alt. Da vil vi nå en erkjennelse om at vi er alt, og at vi er uendelige. Våre dypeste lengsler handler ikke om en spesiell ting, men om en utvidelse der vi ekspanderer grenseløst slik helten gjør. Litteratur som viser til sjelens mørke natt viser ofte at denne kan strekke seg fra tre måneder til år. Min opplevelse er at det ikke finnes noen begrensninger for denne reisen. I *seks livsendrende steg i åndelig oppvåkning*[135] deler Christina Lopes erfaringer fra å ha rettledet flere hundre gjennom åndelig oppvåkning, og der sjelens mørke natt er ett av stegene. Selv om åndelig oppvåkning vil være ulik i form, størrelse og intensitet, viser stegene gjenkjennbare perioder som kan gi oss en ramme og bevissthet i vår transformasjon av gammel identitet. Stegene er;

19.

- **Steg 1. –** Oppvåkning, kaos, livet raser sammen, egoidentifiseringen smuldrer opp, spontane oppvåkningsinnsikter, vi begynner å spørre dypere spørsmål.
- **Steg 2**. – Lykksalighet, hjertet begynner å åpne seg, en stor tilstedeværende kjærlighet, synkroniteter, indre guidinger, beskjeder og tilstedeværelser i nuet viser seg i større grad.
- **Steg 3**. – Sjelens mørke natten, healing og gi slipp på det gamle.
- **Steg 4.** – Tomrommet, livet stopper og man befinner seg i ingenmannsland, et steg mot ens egen indre kraft.
- **Steg 5**. - Jording med dypere røtter, modenhet, returnerer til sivilisasjonen, kraftfull energi, tilknytning til alt.
- **Steg 6**. – Mening, formål og retning, du vet hvem du er, vet hva du gjør og følger din sjelevei.

20. Christina har som meg, gjennomgått flere perioder av sjelens mørke natt som en del av vår selvvalgte sjelskontrakt og empatiske hjertesans. Hun har guidet mennesker gjennom tomhet og ingenmannsland. Tomrommet viser oss skyggene som hindrer oss å stråle av oss selv. Dette er et sted mange opplever som en skremmende plass å være. Vi ønsker ofte å unngå tomrommet der vi føler oss som ingenting, og der vi strippes helt fra den kjente gamle identiteten. Når vi er i tomrommets vakuum vet vi ofte ikke hva som skjer, hvem vi er og hva vi burde gjøre. Det eneste vi har igjen i tomhet er vår faith, der vi blir tvunget til å se verden fra våre flersansende sjelsøyner på en totalt ny måte. I tomhet har vi mulighet til å gjenskape oss selv og lage oss en utvidet identitet.

21. «*Hvis vi tillater, kan tomheten gi oss blanke ark og erkjennelse av uendelig energi. Fra denne tilstanden kan vi kultiverer mer av den vi er, blir bedre kjent med oss selv, og integrere blindsoner*.»
Soulsister.

22. Når vi er totalt aksepterende og til stede i tomrommet får vi utvidet innsikt og informasjon om oss selv. Nye prosjekter kan bli født, og det kan sammenlignes med et svangerskap og en fødsel av noe nytt. Hvis vi omfavner ubehaget vi er i, kan dette være den viktigste jobben vi gjør. Det kan oppleves

[135] https://www.youtube.com/watch?v=ZAlrKsMf9C4

overveldende for kroppen og oss selv, og det er derfor noe vi må åpne opp for. Opplevelsen kan være at det er for mye på en gang. Vi vil ekspandere slik at de ubevisste delene av oss blir bragt opp i bevisstheten. Med dette bidrar vi til å etablere den viktigste relasjonen i hele livet, som er tilhørigheten til vår sannferdige sjelsessens. Dette gir oss et skift i persepsjon og perspektiv. Hele vår eksistens endres når vi transformerer kroppens cellehukommelse fra tidligere liv.

23. De fleste sjeler har båret en dødshukommelse fra tidligere fysiske liv. I tomrommet har vi mulighet å overstige kroppens cellehukommelse fra nåværende og tidligere liv. Vi kan bevege oss inn i det uendelige som er udødelig. Tomrommet er vår nakne skapelse som vi faktisk er skapt ut av. Når vi er i tomrommet befinner vi oss i en spiral av uante muligheter og potensiale, der vi kan gå oppover vår egen spiral av visdom og lys. Vi må gjennom tomrommet når vi skaper den nye jorden, fordi dette er essensen der vi skaper ifra. Det gir oss et indre kvantesprang av persepsjon der vi velger å lever ut himmelen på jord med den virkeligheten vi ønsker å leve gjennom. Når jeg står i midten av min egen spiral ser jeg resultatene av min egen skapelse, og også alle muligheter som finnes.

24. «Din oppgave er ikke å søke etter kjærlighet, men å søke og finne barrierer i deg selv som du har bygget mot den.»
Rumi.

25. Tomrommet inneholder potensialet for alt liv og alle erfaringer. I tomrommet forenes alle våre deler, der sjelsbevisstheten som vår observatør smelter sammen med egobevisstheten som vårt handlende organ. Denne sammensmeltingen utgjør kjernen i enhetsbevissthet der all atskillelse opphører. Rumis sitat som sier at vår oppgave er å finne barrierer i oss selv som hindrer oss fra kjærligheten, refererer til prosessen med å tillate å være i tomrommet og la skyggesider transformeres. Det er følelsene og emosjonene som bærer informasjon og kunnskap som vi ønsker å integrere til sann visdom. Gjennom hjertesansen som også er hinsides tid, ligger all erfaring lagret som sanseinformasjon.

26. I psykisk helsevern medisinerer vi bort denne tilstanden fordi den blir sett som en sykdomstilstand, og ofte blir det satt en diagnose. Med medisinering holdes vi tilbake fra transcenderingen som ønsker å løfte oss til et nytt nivå av innsikt, helhet og visdom. Michael Singer transcenderte og våknet opp på sekunder fra en realitet til en annen, og det uten å gjennomgå stegene som strekker seg over tid. I Norge skjedde det samme for Lilli Bendriss da hun spontant våknet gjennom en dyp akupunkturnål i magen, i en alder av 42 år. Hun våknet fra en forståelse og persepsjon, til en utvidet persepsjon der hun så bak våre slør og masker. Alle varianter av åndelig oppvåkning og transcendens finnes.

27.

> Verden er dannet av tomrommet,
> som kjøkkenutstyr fra en treblokk.
> Mesteren kjenner redskapene,
> men holder seg til blokken.
> Dermed kan hun bruke alle ting.
>
> «*Tao Te Ching*» av Lao Tzu (Vers 28)

28. Sjelens mørke natt er en eksistensiell krise, som krever at vi må gjennomgå alt i oss. Vi kjenner på dyp emosjonell og fysisk smerte og en intimitet med livet. Vi må lære oss å forstå og transformere dette før vi kommer til en opplysende tilstand i oss selv. Sjelen ønsker å gjøre et større inntog i vårt liv. Sjelens kraft og innflytelse er mye mer altomfattende enn intellektet som er tilknyttet vår programmering. Det er noe nytt som ønskes å fødes i oss. Vi vil gjerne årsaksforklare alt som skjer med logikk og analyse, være snille borgere og gjøre alt det rette. Men tragiske og smertefulle hendelser skjer også med godhjertede mennesker. Vår logikk og årsaksforståelse vil kollapse når vi gjennomgår sjelens mørke natt. Det er en transformasjonsreise som setter oss i kontakt med universelle og mystiske lover av en høyere orden. Kultursamfunnet og den illusjonerende delen av vår tankeprogrammering

vil avvikles, slik at vi i større grad er i kontakt med essensen av den vi er. Vi blir en del av vårt mystiske selv og intelligens, der egenskaper som sjelstillit, faith, klarhet, visdom og bønn blir våre støttende allierte. Mange mystiske opplevelser vil vise seg for oss som vår hjerne ikke kan årsaksforklare slik vi er vant til. Vi har ikke utviklet noe språk for det mystiske og sjelens grenseløshet. De mystiske og mirakuløse ting skjer når vi er i kontakt med sjelen, og når vi er nærmest vår guddommelige sannhet. Det guddommelige kommer nærmer og nærmere etter hvert som vi slipper mer og mer illusjonen i oss selv. For eksempel ledet en dyp EFT terapi-time til at jeg mistet synet i tre dager. «Tvunget» i blinde ble jeg oppmerksom på hjertesansen og det hinsidige, til tross for min frykt av manglende synssans. Kjærlighetskilden som ofte er tilknyttet subjekter og objekter som familie, venner, hobbyer, lidenskaper og ytre omgivelser blir transformert til en indre altomfattende kraft som er ubetinget. I ressurs 39 finner du en øvelse som omhandler kvinnesjelens kraft.

29. Det felles kollektive språket og de mønster som de fleste kulturer og mennesker er knyttet opp til, omhandler vårt forhold til penger. Ofte begrenser og stopper vi kreative uttrykk, gode ideer og intuisjonsveiledning på grunn av penger. Under sjelens mørke natt avlærte jeg de stopperne jeg hadde i forhold til økonomi. De økonomiske systemene og programmeringene vi har i forhold til penger er ikke bærekraftige, og gjør mange av oss syke. Også min eksistens bar preg av begrensning i utfoldelser, fordi det rett og slett ikke var penger nok på kontoen. Selv om jeg aldri har vært millionær eller hatt overflod av penger, har jeg stort sett fulgt det indre kallet fra mitt hjerte, som fra et høyere perspektiv er den største overflod. Når vi skaper overflod fra høyere intelligens vil ytre midler og ressurser alltid støtte oss. Jeg vet at det høres enkelt ut, og jeg jobbet flere år for å virkelig innlemme og ha full tillit til dette. Jeg vet at midler og resurser ikke vil være det som stopper mennesker fra deres dype ønsker, dersom de lever fra en kjærlighetsfull, autentisk og takknemlighetsfull indre tilstand. Det er våre tanker, usikkerhet, og redselsfulle programmering som stopper oss fra å gjøre og være det vi «egentlig» vil. Under sjelens mørke natt vil vi som regel transformere mønster og programmeringer som gjør oss syke, ubalanserte og hindrer oss å følge hjertet. Vår essens og selvverdi har ingen relevans til penger, midler eller ytre ressurser i verden.

30. En av de største gavene med å leve som opplyst, er at vi ikke trenger å reagere, eller blir trigget emosjonelt av utsagn som tidligere gav oss reaksjoner. Vi ser det kosmiske spillet, og kan velge om vi vil respondere eller ei. Vi er tilkoblet det hinsidige, det som er over tid, rom og samsara, og har en direkte veiledning fra en forhøyet hellig orden som ikke er forbeholdt religioner, statsmakt, ideologi eller sekt. Det er en uendelig intelligens som alle er en del av, og kan tilknytte seg når motstand og frykter er transformert fra vår personlighet. Alle har egenskaper med å tilknytte seg indre rettledning, og vi har alle essensen av det hellige og altomfattende i oss. Alle kan komme til tilstanden av glede, frihet og grenseløshet som vi skaper fra sjelsbevisstheten. Kjente personligheter i vår tid som har synliggjort sine helte-reiser er Oprah Winfrey, Morgan Freeman, Eckhart Tolle og vår egen Prinsesse Marta Louise. Den mest kjente heltereisen og sjelens mørke natt-historie handler om Jesus. Mange etterkommere har fulgt Jesu eksempel med reisen i ørkenen som sees som en ultimat test av vår faith og den åndelige delen av mennesket.

31. I følge Bibelen kom Jesus til Judeaørken for å faste i 40 døgn[136]. Da han var på sitt mest sultne og i maksimal utmattelse, viste djevelen seg for han og sa «*Er du Guds sønn, så si at disse steinene skal bli til brød!»* (Matt. 4,1) Det kunne Jesus gjøre, men han svarte nei. Han refererte til Gud som den største skaper. Denne hendelsen har en dypere mening enn å spise eller ei. Jesus kunne bli som Gud, men takket nei. Jesus kommer tilbake fra ørken med et helt annet nivå av seg selv, der han inkluderte relasjonen til større bevissthet og enhetsfeltet. Dette kalles en gjenfødsel, en åpenbaring, og skapelse av ny identitet. Munker har i ettertid gått ut i judeaørkenen for å bekjempe djevelen, og gjør dette for å bevise for Gud at de er sterke nok til å stå imot djevelens fristelser. Både Moses, Elia, Johannes Døperen og flere munker har satt seg selv i de samme fristelsene som Jesus gjorde. For å sette sin egen tro på prøve, fastet de i nærliggende grotter fem dager i uken.

[136] https://www.netflix.com/no/title/80178897

32. Fasting er helt inn i vår tid blitt brukt for å sette seg selv på prøve. Folk blir farlige når de er på bristepunktet. Når mennesker er sultne og svake kan de gjøre mye fælt, samtidig som de fleste åpenlyst innrømmer hvor vanskelig det er å være alene med seg selv. Dette er fordi djevelen er inni oss, og vi må konfrontere den i oss selv. Dette er kjernen hos de som lever med faith. De har en konstant kamp mot djevelen, akkurat som Jesus. Ørken blir regnet som et schizofrent sted, der det enten er renhet eller urent. De fleste kristne prøver sitt beste for å styre unna djevelen. For munker er det motsatt der de ønsker å møte djevelen. Buddhister mener den verste fiende finnes inni oss selv, ikke utenfor. Det eneste vi trenger å gjøre er å kontrollere oss selv. Vi må endre personlige tanker, følelser og fristelsene vi har i oss. Buddhas lære sier «*Du er din egen fiende og din egen vokter*». Buddhistiske munker aksepterer at alle er mottakelige for onde tanker og impulser. Djevelen trenger ikke å vike bak oss, der vi må forvandle denne inni oss selv, slik Jesus.

33. Michael Beckwith[137] sier at mennesker velger jordiske læringer og hendelser før de fødes og inkarneres på jorden. Alle har unike og spesifikke gaver som de ønsker å dele med verden, for å gjøre en forskjell. Det finnes flere vinduer av manifestasjoner i våre liv.

1) **Det første vinduet er at vi har en direkte erfaring** av våre sannheter, tanker, persepsjon og programmering som blir vårt tilbakemeldingssystem. Vi opplever det vi tror.
2) **Det andre vinduet er læringer**. Hvis vi ber om noe og ønsker å manifestere mer overflod og selvsikkerhet i livet, må vi forberedes til å motta denne velsignelsen. Vi må da skoleres i noen læringer underveis og det er stor sannsynlighet for at vi ikke vil like alle disse læringene. Det kan føles som vi blir plukket på og utfordret mens vi faktisk blir vibrasjonelt forberedt til å motta det vi har bedt om.
3) **Det tredje vinduet kalles velsignelser**. Flere påtar seg oppgaver for å løfte vibrasjonen på jorden, slik som Jesus. Disse sjeler er her for å gjøre en velsignelse. Før inkarnasjon påta noen sjeler seg ulike hendelser slik at flere mennesker kan lære det de ikke ønsker skal skje på jorden mer.
4) **Det fjerde vinduet handler om oppvåkning.** Så lenge det er tankeformer av mangler, redsler og seperasjon som beveger seg i menneskelig bevissthet, vil noen erfare dette til de våkner opp. Vi har alle gjort valg før vi inkarnerer på jorden.

34. Jeg vil sette egen historie inn i heltereisens sirkulære kjernepunkter, for å vise hvordan vi kan bruke denne forståelsen som en referanseramme på den åndelige utviklingsvei som tar form i våre hverdagsliv. Mange er opplært til å tro at åndelig guiding, transformasjon og tilknytning til forhøyede dimensjoner er aspekter av ulike religioner eller sekter. Forhøyet bevissthet er en del av menneskelig natur uavhengige av etnisitet, rase, religion eller ideologi. Alle mennesker ønsker å våkne til sin sanne storhet, som ligger gjemt bak tankeparadigmer og begrensende trossystem. Vår sanne hensikt handler om å våkne til vår «*rene væren*» og det som er bakenfor vår tenkehjerne.

35. Kallet mitt kom en høst dag i 2013 da jeg opplevde et metningspunkt fra hjelpe-systemenes maktarroganse og ansvarsfraskrivelse av sårbare grupper mennesker. Gang på gang fikk jeg beskjed om at vi ikke kunne hjelpe klientene, fordi metoden, pengene og systemet begrenset. Det var snakk om liv og død for klienter. I relasjon med både politiet, barneverntjenesten og ledelsen i Bufetat opplevde jeg stor grad av ansvarsfraskrivelse og stor grad av begrensning. Dette resulterte i at jeg valgte å ta saken i egne hender og overstyrte den mangelfulle behandlingsmodellen og ansvarsfraskrivelsen. Selvfølgelig fikk jeg kjeft, fordi jeg satte meg over modellen, men jeg nektet å tilpasse meg den enorme ansvarsfraskrivelsen som lå i offentlig sektor.

[137] Hay House Heal summit 23 – 29. oktober-2019

36. Kallet mitt gav meg et indre bilde og ønske om å bidra til endring av det norske hjelpesystemet, slik at pasienter og klienter kunne motta større grad av vekst og tilfriskning. Jeg følte på stor maktesløshet. Flere ganger ble jeg dolket i ryggen av systemer og ledere når jeg sto opp for klientenes rettigheter. Jeg følte meg liten og hjelpeløs i systemet, og tenkte med min begrensende hjerne hva lille jeg kunne bidra med? De fleste av oss er trent i å tenke smått og begrenset, noe også jeg var. På daværende tidspunkt var jeg ikke klar over den altomfattende kraften som lå i høyere bevissthet og det åndelige perspektivet av vårt liv.

37. *«En helt er et vanlig individ som finner styrken til å tåle og holde ut til tross for overveldende hindringer.»*
Christopher Reeve.

38. Det jeg har erfart fra egen og andres heltereise er at vårt indre ønske og kall alltid vil føre oss inn i uante antall prøvelser i det fysiske livet, samt det mørket vi må overvinne i oss selv. Vår faith og den tankeprogrammering vi har, vil bli forstørret og gi oss ulike ildprøver. Siden mitt kall omhandlet hjelpesystemene i Norge ble det også ulike systemer og menneskene i disse som ble mine største hindringer og motstandere. Jeg har erfart flere av de norske hjelpesystemene på egen kropp i mer enn tjuefem år, og fra 2012 – 2016 da jeg var på mitt svakeste og holdt på å dø, sviktet de som mest.

39. I januar 2015 da jeg ble vist en utdypet versjon av mitt indre kall og det som lå for meg, begynte jeg å forhandle med den andre siden. Når jeg så inn i fremtiden om hva som ville komme, rotet jeg fortsatt i personlighetens fryktfulle deler, og jeg ønsket å feige ut. Det jeg så var mye og stort, og jeg ba i panikk til Gud om å få være usynlig og tilbaketrukket i min sannhetskokong frem til jeg var 70 år. Å være klarsynt og klarviten krever mye av oss og er ikke for pyser. Når vi vet utfordringene som kommer, bærer vi et stort ansvar. Fordi jeg hadde klarviten begynte jeg en periode å motarbeide fremtidige hendelser for å prøve å unngå at de skulle inntreffe. Med dette skapte jeg frykt og ubalanse da hendelsene uansett skjedde. Jeg måtte øve meg på å bære fremtidsviten og forholde meg til lineær tid og plan. Jeg overgav innsiktene til høyeste kilde og bygget opp sjelsstyrken gjennom prøvelsene livet viste meg. Selv om vi er klarsynte og vet noe, er det en betryggelse at mye av fremtiden fortsatt er ukjent for oss. Jeg omfavner det ukjente aspektet med fremtiden, fordi total klarviten er et enormt ansvar.

40. «*De store sjeler er personer som har påtatt seg oppgaven om endring. Hvis han eller hun er i stand til å overskride frykt og handle av mot, vil hele gruppen dra nytte av det, og hver og en i sitt eget liv blir plutselig modigere, selv om de kanskje ikke ser hvordan eller hvorfor.»*
Gary Zukav.

41. Mange er ikke klar over at det er sjelens mørke natt som avslører livets vante rutiner, akkurat slik det opplevdes for meg. De tre, fire første årene jeg befant meg i voldsomme kriser, tenkte jeg aldri på at det var sjelens mørke natt som fra et høyere perspektiv viste meg utfordringer og prøvelser. Høsten 2017 fikk jeg en liten pause fra kriser og motstand, der jeg fikk hentet meg litt igjen. Men det varte ikke lenge. Det som skjedde i mitt liv på en uke, var som regel det samme som skjedde i livet til min venninne på et år eller to. Det var så pass intenst, at jeg ikke klarte å fordøye alt. Det ene utløste det andre, og jeg nådde hundrevis av nok-punkter. Jeg vet ikke hvor mange ganger jeg tenkte at det ikke var mulig med flere utfordringer og belastninger. Det var virkelig snakk om overlevelse og kamp for overlevelse. I heltereisen refereres det til et vendepunkt i reisen der alt snur. I min reise opplevde jeg å ha flere titalls vendepunkter. Det ultimate vendepunktet kan likevel sies å være da jeg åpnet hjertet og alle lag av beskyttelser var fjernet. Da tenkte jeg at jeg var kommet i mål. I to døgn opplevdes det som å være i sannhetens himmel og i den største kjærlighet som finnes.

41. Det var i hovedsak gjennom teknikker og metoder fra urfolkstradisjoner at jeg kom i kontakt med min nye identitet og essensen av meg. I den ene sjamanutdanningen jeg fulgte falt cirka 75% av studentene av før utdanningsløpet var fullført. Det var selvfølgelig flere grunner til at studentene sluttet. Flere sluttet fordi spranget mellom logikk/analyse/kontroll og det altomfattende høyere

bevissthetsfelt var for krevende. Vi hadde litteratur vi skulle lese som tok utgangspunkt i heltereisehistorier fra andre som hadde blitt ledet på sin vei. Noen studenter begrenset reelle virkelighetshistorier til eventyr og overnaturlige historier. De som er dypt programmert med kontrollerte og manifesterte fysiske former kan ha vanskelig for å følge overgangen til altomfattende overflod og til frisjel i høyere bevissthet. Selv i Helsebibelen har jeg vært nødt til å moderere meg. Automatskrift, direkte nedlastninger og kanaliseringer er i mindre grad inkludert. Spranget mellom «gammel» splittet og delt tankeidentitet til «ny» enhet- og sjelsidentitet gir oss to vidt forskjellige verdensperspektiver. Gammel identitet viser til jordens dualitet og tillærte trossystemer, mens ny identitet handler om indre liv, siddhi og det sanne verdigrunnlaget vårt. Med briller fra «gammel» tankeidentitet kan beskrivelser og opplevelser bli oppfattet som eventyr og noe overnaturlig.

Trust your wings

Billedkunstner Bjørg Thorallsdottir.

42.

***Meg**: Hei Gud.*
***Gud**: Hallo.*
***Meg**: Jeg bryter sammen. Kan du få meg hel igjen?*
***Gud**: Jeg vil helst ikke.*
***Meg**: Hvorfor?*
***Gud**: Fordi du ikke er et puslespill.*
***Meg**: Hva med alle bitene i livet mitt som faller i grus rundt meg?*
***Gud:** La de falle i grus for en stund. De faller av en grunn. Ta deg litt tid og bestem deg for om du trenger noen av disse bitene.*
***Meg**: Du forstår ikke! Jeg bryter sammen!*
***Gud:** Nei - du forstår ikke. Du bryter gjennom. Det du føler er bare voksesmerter. Du mister tingene og menneskene i livet ditt som holder deg tilbake. Du brytes ikke fra hverandre. Du faller på plass. Slapp av. Pust dypt inn og la tingene du ikke trenger lenger falle av. Slutt å holde fast i bitene som ikke passer deg lenger. La dem gå.*
***Meg:** Når jeg gjør dette, hva blir igjen av meg?*
***Gud:** Kun de aller beste delene av deg.*
***Meg:** Jeg er redd for å endre meg.*
***Gud:** Jeg prøver å fortelle deg - DU ENDRES ikke!! DU BLIR DEN DU ER!*
***Meg:** Blir hvem?*
***Gud:** Blir den jeg skapte deg til å være! En person av lys, kjærlighet, nestekjærlighet, håp, mot, glede, grace, tilgivelse og medfølelse. Jeg lagde deg for mer enn de skyggebitene du har bestemt deg for å pryde deg selv med, og som du klamrer deg til med slik grådighet og frykt. La disse falle av deg. Jeg elsker deg! Ikke forandre deg! Vær, vær, vær, den jeg fikk deg til å være. Jeg kommer til å fortsette å fortelle deg dette til du husker det.*
***Meg:** Nå brytes enda en bit av meg.*
***Gud:** Jepp. La det være.*
***Meg:** Så... Jeg er ikke ødelagt?*
***Gud:** Selvsagt ikke, men du bryter gjennom som soloppgangen. Det er en ny dag. Vær*

Forfatter John Roedel.

43. Motstanderne i min heltereise var; arbeidsledelse i Bufetat, barneverntjenesten, familievernkontoret, kommunepsykolog, advokater og rettssystemet, sykehuset, leger, myndigheter, helsesøstre, lærere på grunnskolen, ansatte i psykisk helsevern, ledergruppe i Stendi/Aleris, mafia-gjengen, karmisk binding til Eskil i rusmiljøet, og avvisning fra deler av familien da min gamle identitet kollapset.

44. «*Livets privilegium er å være den du er.*»
Joseph Campbell.

45. Teorier, modeller og vitenskapelige fakta var ikke noe jeg tenkte på da jeg befant meg i sjelens mørke natt og gjennomgikk krise etter krise. Det jeg etter hvert ble god til var å lytte og følge høyere veiledning uten innsigelser og vurderinger. Jeg hengav meg etter hvert 100% til den åndelige veiledningen, selv om jeg ikke forsto den med mitt intellekt. Først i 2020 da jeg knyttet Helsebibelen sammen ble opplevelser og erfaringsveien satt inn i en teoretisk og vitenskapelig ramme. Jeg var frem til år 2013 som flesteparten av de vestlige mennesker, fortsatt i mental programmering fra samfunnskulturen med gitte doktriner og forståelse. Det er som nevnt tidligere, to totalt forskjellige verdener å navigere i livet med. Det viktigste er at vi vet at det finnes flere bevisstheter og perspektiver

å se livet ut ifra, og at måten vi ser livet på handler om egen persepsjon og sannheter som bor i oss. Vi møter rett og slett det vi selv er og tror på. Vi tiltrekker oss ikke det vi ønsker, vi tiltrekker oss det vi er.

Nøkkelbetraktninger fra Kapittel 44:

- ***Eventyr er mer enn sanne; ikke fordi de forteller oss at dragen eksisterer, men fordi de forteller oss at drager kan overvinnes.***

- ***Heltereisen er en metafor for en dyp transformasjon som helter til alle tider og på alle plasser ser ut til å dele. Helten møter oftest det han frykter mest.***

- ***Det er utfordrende å miste vår tidligere identitet, samtidig som vi ikke helt er kjent med den nye identifikasjon som vokser frem. Symbolsk sett dør det gamle deg.***

- ***Heltereisen og sjelens mørke natt er opplevelser som inneholder åndelige kriser med flere nok-punkt, og fra et patologisk perspektiv kan det diagnostiseres med mange ulike diagnoser; Psykose, schizofreni, bipolar, psykotisk, nervøst sammenbrudd, galskap og sinnsykdom.***

- ***Våre dypeste lengsler handler ikke om en spesiell ting, men om en utvidelse der vi ekspanderer grenseløst slik helten gjør.***

- ***I tomrommet har vi mulighet å overstige kroppens cellehukommelse fra nåværende og tidligere liv. Tomrommet er vår nakne skapelse som vi faktisk er skapt ut av.***

- ***Det er følelsene og emosjonene som bærer informasjon og kunnskap som vi ønsker å integrere til sann visdom.***

- ***Transformasjonsreisen setter oss i kontakt med universelle og mystiske lover av en høyere orden.***

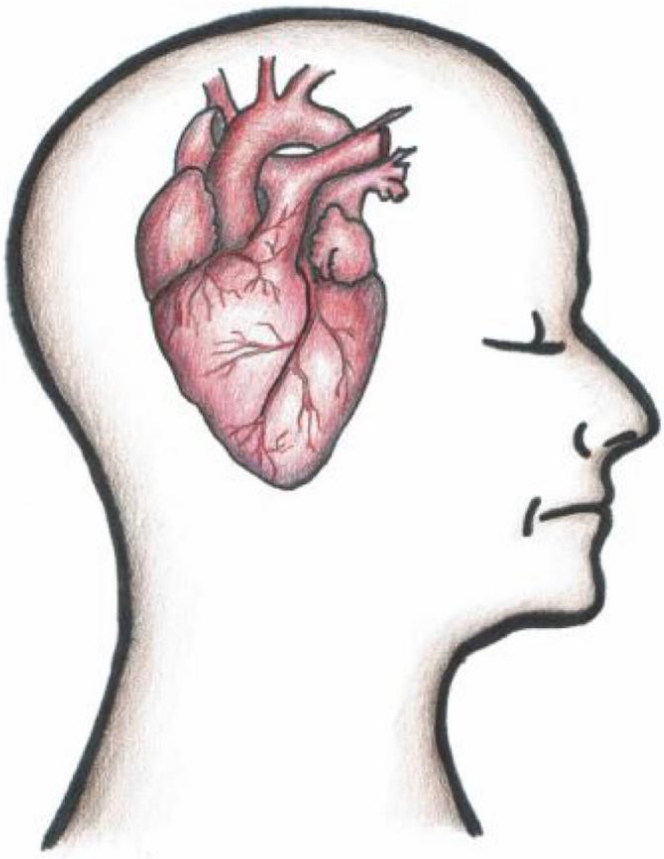
- ***Det er våre tanker, usikkerhet, og redselsfulle sinn som stopper oss fra å gjøre og være det vi «egentlig» vil.***

- ***Alle har egenskaper med å tilknytte seg indre rettledning, og vi har alle essensen av det hellige og altomfattende i oss.***

- ***Å være klarsynt og klarviten krever mye av oss og er ikke for pyser.***

- ***Spranget mellom «gammel» splittet og delt tankeidentitet til «ny» enhet- og sjelsidentitet gir oss to vidt forskjellige verdensperspektiver.***

- ***Vi tiltrekker oss ikke det vi ønsker, vi tiltrekker oss det vi er.***



Think With Your Heart

Kapittel 45 - Ytre motstand og demoner i det 21. århundret

Kapittel 46 - Fellesskap, grupper og systemer

Kapittel 47 - Indre kraft og naturlig intelligens i det 21. århundret

Kapittel 48 - The Matrix

Kapittel 49 - Himmel, helvete eller illusjon

Del 3
FREMTIDENS HELSE

«Hvert menneske, familie, gruppe, system, land og vår klode har en sansende selvbevissthet tilknyttet sin eksistens. Den kollektive bevisstheten i hver kultur, sivilisasjon, by og verdensdel trenger å våkne til sitt sanne selvansvar.»
Soulsister.

Kapittel 50 - Nytt paradigme, ny forståelse

1. Siden du nå og er kommet til denne avsluttende delen, forstår du at alt jeg har skrevet er det sanne perspektivet om samfunnet, sykdom, helse og problemer. Det er kun mitt perspektiv, sett med mine øyne, og min persepsjon som er den eneste rette måten å møte verden på. Verden er i hovedsak full av idioter og mennesker som skjønner lite eller ingenting av problemene i verden. De mangler sannhet om hvordan verden egentlig er. For meg er det ganske slitsom å sitte på fasiten alene.

2. Målet med avsnittet over, var å skape en reaksjon i deg. Klarte jeg det? Jeg vet at det finnes like mange sannheter i verden som mennesker. Det kan dessverre virke som om flere mennesker tenker at det kun er *min egen* religion, profesjon og læring, som er den rette måten å se verden på, mens alle andre tar *feil*. En slik holdning til egne versus andre sine meninger fører til økte utfordringer med å skape konstruktive samarbeid. Felles konsensus for alle er ønsket om å løse utfordringene vi har som omhandler sykdom og helse. Vi har alle mye å bidra med, og vi kan alle lære masse av hverandre.

3. Alt det mennesker skaper og gjør, er projeksjoner. Denne boken er en projeksjon av meg, og selv om jeg har referert til andre kilder og mennesker i boken, vil alt jeg har henvist til være en del av mine projeksjoner. Mennesker skaper hele tiden, og våre kreative uttrykk forteller hva vi bærer i vårt indre. Vi kan modellere andre, bruke vår fantasi, og referere til våre medmennesker, men det vil fortsatt være deler av oss som blir farget og som kommer til uttrykk i våre skapelser. Vi skaper hver dag gjennom tanker, følelser og energier.

4. Alle mennesker blir født inn i et tankeparadigme. Når mange nok tror på noe, blir det en realitet. Det er fordi mange nok mennesker gir energi til det samme. Dette er kvantefysikk, og hjertets matematikk. Vi skaper vår egen virkelighet, slik essensen av Einsteins teori viser oss. Samfunnet vårt er som tidligere nevnt i stor grad preget av mønster og mekanismer som bærer preg av skam og utilstrekkelighet. Vi skaper det vi tror på og sier etterpå at dette er en realitet. Det er kun en realitet fordi vi selv har skapt det. Flere av våre tanker og programmeringer er støttende, mens andre rett og slett gjør oss syke. Når vi velger å være en bevisst skaper av eget liv, velger vi selv ut den realiteten og sannheten vi ønsker å leve ut ifra.

5. I Norge er det innen medisinske og psykologiske fagtradisjoner en kjensgjerning at gode modeller og nyere vitenskap kan ta opp mot femten til tjue år før byråkratiet tillater implementering. Byråkratisamfunnet har bidratt til avmakt og hjelpeløshet både blant profesjonelle og pasienter. Et byråkrati viser som regel til et stort omfang av lover, regler og retningslinjer som er satt opp for å regulere menneskene og skape sosial orden og kontroll. Det norske byråkratiet er for enkelte mennesker rett og slett helseskadelig. På toppen av byråkratipyramiden styrer et fåtall utvalgte mennesker, med rett status og profesjon, landet og helseforetakene. Flere har opplevd at myndighetene og særskilte profesjoner gjemmer seg bak regelverk og taushetserklæringer som en beskyttelse og et forsvar. Overgrepene som begås i offentlig sektor og byråkratiet blir som regel tiet ned. Historisk har kirken og religioner fått skylden for flere krenkelser og overgrep, som i senere tid har forskjøvet seg

til «profesjoner» og offentlig sektor. I tillegg er mye av regelverket i byråkratisamfunnet veldig komplisert, der det er ekstremt vanskelig å finne frem i mylderet av lover og forskrifter. Resultatet er at mange gir opp i ren avmakt stilt ovenfor et uoverskuelig byråkrati.

6. Hva er det vi *egentlig* skaper i verden? Hva er det vi sier til våre barn? Skaper vi en verden som er god for alle? Vi er lært opp til å se verden gjennom øynene til lovverket, men kanskje det finnes andre måter å se verden på? Vi er ofte opptatt av moralkoder knyttet til *rett og galt*, mens vi kanskje i større grad burde spurt oss selv hva som fungerer og hva som ikke fungerer. Har våre lovverk og indoktrineringer fram til nå skapt de resultater som vi ønsker for menneskeheten?
Er det hensiktsmessig å møte livet med frykt, trusler, skremselspropaganda, negative nyheter og mangel- og krisefokusering? Ta deg noen minutter og reflekter over følgende spørsmål;

7.

- Hvordan får vi folk til å stemme på et politisk parti?
  - Vi skaper bekymringer i forhold til aktuelle saker vi er opptatt av.
- Hvordan får vi mennesker til å kjøpe forsikring?
  - Ved å gjøre oss bekymret for alt.
- Hvordan får vi oss til å ta plastikk kirurgi?
  - Ved å markere våre fysiske feil.
- Hvordan få oss til å se på TV-show?
  - Ved å gjøre oss bekymret for å gå glipp av dette.
- Hvordan får vi oss til å kjøpe en ny smarttelefon?
  - Ved å få oss til å føle at vi ikke blir inkludert, og til ensomhetsfølelse

Hvis vi var fornøyde med det vi hadde, hvorfor skulle vi trenge mer.

8. «Tre store krefter styrer verden: dumhet, frykt og grådighet».
Albert Einstein.

9. Mennesker skaper sine liv fra innsiden. Det betyr at vi først må skape harmoni og fred inni oss selv, hvis vi ønsker fred i verden. Det å forstå seg selv, og det å vite hvem vi virkelig er, gir oss styrke i alle aspekter av livet. Når mennesker forstår hvordan vi fungerer fra et helhetsperspektiv og fra den energien vi bærer i oss, kan vi skape gode liv i oss selv og andre. Vi er påvirket av våre omgivelser, moralkodene, samfunnskulturen og alt vi opplever. Fred starter i våre hjerter.

10. *«Når du endrer deg, vil hele verden endres. Det er ikke et spørsmål om å skape en annerledes verden. Det er kun et spørsmål om å skape en annerledes deg.»*
Rajneesh.

11. Politikere, myndigheter, ledere og lærere vil være bedre forbilder når de er i kontakt med sin indre visdom og siddha. Her tenker jeg på det åndelige og helhetlige aspektet av deres liv. Vi trenger vår indre sjels signatur og høyere grad av bevissthet når vi styrer verden. Bare da vil vi styre for felleskapet. Mennesker er én felles rase og det er slik vi må tenke på oss selv, i stedet for splittelsen mellom *vi og de andre.* Ingen mennesker handler over sitt nivå av bevissthet, og vi gjør så godt vi kan på det bevissthetsnivået vi til enhver tid er. Mange ledere i verden trenger å avpersonifisere sitt ego før de lærer opp og underviser unge og nye sjeler. Den indoktrineringen vi har undervist i er den som nå holder på å slå sprekker. Flere systemer, arbeidsplasser, foreninger og organisasjoner er i oppløsning, både private og offentlige. Spesielt de systemer som opplever seg som moralsk overlegne vil i denne tiden trenge en persepsjons-evolusjon. Vi trenger ikke mer moral og dømming da våre rene sjeler trenger å få komme med sitt unike uttrykk.

12. «*Hvis det er noe som virkelig trengs i det moderne industrielle teknologisamfunnet er det tilknytning til vår åndelighet*[138]*. Mangelen av åndelighet er grunnen til at det er så mye lidelse i nåtidens verden, og hvorfor så mange mennesker er villig til å påføre så mye lidelse på hverandre. Når vi tilknytter oss til vår åndelighet innser vi at vi er en iboende del av den menneskelige familie. Vi er alle medlemmer av en familie av bevissthet.*»

Graham Hancock.

13. Vi trenger systemer som bidrar til selvstendighet og myndiggjøring istedenfor symptombehandling og hjelpeløshet. Når mennesker forstår og vet bedre vil de også gjøre bedre. Vi trenger barnehager, skoler, universiteter, høyskoler, arbeidsplasser, institusjoner og helsevesen som forstår *menneskets indre teknologi.* Det er behov for en grunnleggende forståelse for hvordan mennesker kan bruke sin indre teknologi til å skape balanse, helse og vitalitet. Uten koherens mellom kropp, sjel og ånd, vil våre utilstrekkeligheter og mangler vise seg i det ytre liv. Den største kapital og rikdom handler om menneskers indre tilstand. Det trengs en endring i systemene der vi integrerer helheten. Dette vil påvirke den ytre kapital og omgivelsene. Det nye perspektivet handler om at vårt indre reflekteres i vårt ytre, der vi kan lære oss å produsere de indre kjemikalier som vil være støttende for oss. Derfra kan man påstå at fremtidens medisin handler om å se hele mennesket og bruke energi og bevissthet som verktøy til å ta fullt og helt ansvar for vår egen skjebne.

14. Barn og unge som vokser opp i dag møter andre utfordringer enn tidligere generasjoner. Disse unge menneskene viser oss at vi har mye ubalanse og lidelse på jorden. Høysensitive opplever verden på en annen måte og synliggjør derfor viktige læringer og beskjeder fra et høyere perspektiv. Det kan vi se ved unge som gjør opprør, er normbrytende, blir mentalt og fysisk syke og ønsker å ta sine liv som en konsekvens av smerten fra samfunnsstrukturer. Frykt, prestasjoner, fasader, hjernevasking, uærligheter, korrupsjon og krenkelser tar livet av oss. Unge er opptatt av å gjøre en forskjell og leve med mening fra et høyere bevissthetsnivå. Å leve med dogmatiske «sannheter», stress og kontroll er tappende og lite meningsfullt. Meningsperspektivet viser oss at ting skjer for en grunn. Med et utvidet perspektiv ser vi en helhetsforståelse, og at det er en mening bak alt som skjer. Sjelen vår kaller på oss.

15. «Psykoterapi teorier vender alt mot deg: det er du som er feil. Hvis et barn har problemer eller er motløs, er problemet ikke bare inne i barnet; det er også i systemet og samfunnet.»

James Hilman.

16. Unge sjeler kommer til jorden for å vekke oss opp. I dag kan vi i flere sammenhenger lære mer av våre barn, enn det vi forsøker å lære dem. Det foregår en vekkelsesprosess på jorden, og det kan hende ditt barn har valgt å «*vekke deg*». Mange sjeler inkarnerer til familier for å hjelpe til med healing, vekkelse og transformasjon. Det finnes sjelskontrakter som gir oss gjensidige læringer på jorden. I kapittel 9:10 ble dette illustrert gjennom den lille gutten som døde av hjernekreft, som bidro til vekkelse av hans familie. I kapittel 13:9 valgte Jacob egenskaper fra autistspektret som vekker hans foreldre til en dypere forståelse av seg selv og helhetsperspektivet. Barn påtar seg i denne tidsperioden tøffe oppgaver for å løfte fram alle aspekter på jorden. Jeg vet at denne påstanden vil trigge flere mennesker, og likevel er jeg nødt til å synliggjøre et høyere nivå av vår eksistens. Vi er forbundet langt utover det vi har lært og vi er her på en felles reise for å uttrykke vår sanne essens. Vi bidrar til hverandres vekst og utvikling med utgangspunkt i våre hellige sjelskontrakter. Flere barn og unge som sliter med psykiske og kroniske sykdommer er sensitive mennesker med overveldende energier som viser seg som oppblomstring av omgivelsessykdommer. Mentale sykdommer er omgivelsesykdommer der vi har negative programmeringer av sinnet.

17. Som tidligere nevnt er kroppen et elektromagnetisk system som påvirker og påvirkes av samfunnets omgivelser. Oppblomstringene av de ulike elektromagnetiske systemene i samfunnet påvirker kroppens system direkte. Kroppen er en del av naturen og er ikke bygget for profittstyrt markedsøkonomi. TV-frekvenser, flere tusen radiobølger, ultrafiolett/radioaktiv/kosmisk stråling,

[138] https://www.youtube.com/watch?v=47ElVv3RG2M

radar, 5G, militære frekvenser og mikrobølgeovner bombarderer våre kropper. Elektromagnetiske felt, EMF, fra kraftledninger og tråløse enheter påvirker helsen. 29 uavhengige forskere har samlet over 10 års forskning og bevis på data om EMF[139]. Disse viser oss at omgivelsenes EMF kan gi oss homeostatiske ubalanser som skader DNA, undertrykker immunsystemet, øker tilfeller av kreft og autoimmune sykdommer, uheldige hormonendringer med mere. Flere hevder at 5G ikke vil påvirke menneskekroppen på uheldig måte. Som regel må mye og mange dø før vi løfter våre sinn og ser sammenhengene og konsekvensene av ny teknologi. Vi oppdager hele tiden at økosystem som inkluderer dyr, fugler og insekter forsvinner. 5G påvirker vår egen elektromagnetiske kropp. Vi kan alle observere hva som foregår i fugle- og dyrebestanden, og derfra stille spørsmål om hvordan omgivelsenes EMF påvirker våre barn og menneskelig eksistens. Det er ikke snakk om utvelgelse av strålingskilder da det handler om totalkombinasjonen av energetisk overbelastning i samfunnet som gjør oss syke og dreper.

18. De kapitalistiske systemene på jorden har profittstyrt markedsøkonomi som er knyttet til begjær, status, ytre verdier og fasade. De fleste av oss har lært at velstand handler om ytre verdier, penger og «stuff». Men ytre velstand bidrar nødvendigvis ikke til indre tilfredshet og et godt liv. Det er en vesentlig forskjell på det vi kaller velstand og «virkelig» velstand som er en indre tilfredshet basert på vår unike kjerneverdi. I nåværende bevissthetsskiftet har vi muligheten til å endre våre kapitalistiske profittsystem til å anerkjenne enkeltmenneskers unike kjerneverdi som en ny bevisst økonomi. Vi kan skape bærekraftige løsninger og en favnende økonomi med å skape fra vårt indre dydsystem. Det vi anser som velstand for våre barn og etterfølgere vil skifte fra ytre materielle goder til en indre tilfredshet med å få leve sannferdig og ekte. Vi trekkes mot nestekjærlighet og omtanke og en utvidet persepsjon av felles eksistens. Når vi tillater økonomisk velstand basert på den vi er i indre verdi, vil vi oppleve en indre glede og tilfredshet. Ikke som en ytre målestokk i forhold til økonomisk suksess og kapitalistisk hierarki, men som en indre tilfredshet i tråd med vår essens. Kapittel 21:15 viser at sjels signaturen er vår kjerneverdi og autentiske del som gir oss vår sanne målstokk. Det som er viktig er omsetting av kjerne dyd og den vi er i essens, til jordens nye økonomi. Med dette bevissthetsskiftet skaper vi indre fred for oss selv og hele verden.

19. *«Den sanne verdien av et menneske bestemmes først og fremst av måleenheten og forstanden som oppnås gjennom frigjøring fra selvet.»*
Albert Einstein.

20. Sensitive har det smertefullt på jorden. Mennesker omsluttes av mange undertrykkelser, løgn, manipuleringer og uærligheter som gir oss psykisk smerter, og særlig oppleves dette av sensitive barn. Uvitenhet, arroganse og fornektelse gjør oss syke, og alle trenger å ta tak i sin psyke for å gjenopprette balansen i verden, og forhindre at barn og unge velger bort sine liv. Ifølge statistikker fra Verdens helse organisasjon (WHO) ønsker anslagsvis 20 millioner mennesker å ta sine liv hvert år. Denne statistikken viser til omfanget av selvmordsproblematikken før koronaviruset og massevaksineringen inntraff. Det vil være nærliggende å anta at denne statistikken vil øke etter 2020. Dette viser oss at vi nå er tvunget til å se innover i egne mønstre og energier. De nye barna som fødes er sensitive, supersmarte og oppgraderte, og de kan ikke begrenses eller holdes tilbake i utdaterte tankeparadigmer. Om vi ikke lærer oss bevisst foreldrekompetanse og bevisst lederkompetanse er tilbøyeligheten til ubevisst skapelse av sykdommer og selvmord stor.

21. «*Sensitivitet er et tegn på livet. Bedre såret enn hardnet. Jeg bøyer meg for dem som holder sitt hjerte åpent når det er som vanskeligst, de som nekter å holde rustningen på lengere enn de trenger, de som kjenner motet av hjertets sårbarhet. Etter at alle de misforståtte krigerne har ødelagt hverandre, vil de åpenhjertige arve jorden».*
Jeff Brown.

[139] https://bioinitiative.org/

22. Vi tenker at det vi undertrykker og holder tilbake ikke vil påvirke familien. Vi tenker at den beste måten å beskytte våre barn og familie på er å børste krenkende opplevelser og sannheter under teppet. Jeg var heller ikke klar over at mange av mine utfordringer og følelsessår fra barndom og ungdomstid ville ha innvirkning på mine barn. Jeg sa jo aldri noe om dette til dem. Selv om jeg ikke sa noe, avslørte energien min ubearbeidet sår, mønster og forfedredynamikk. Den usynlige energien som styrer vår eksistens, vil alltid avsløre hvor sannferdige liv vi lever. Vi er alle studenter og lærere av livet på samme tid.

23. Klimaaktivist Greta Thunberg er en av våre unge verdensborgere som har synliggjort og løftet de enorme klimautfordringen vi står overfor. Hun er et av våre barn som baner ny vei for fremtiden. Når mennesker står opp for det de tror på vil det alltid komme kritikk og ulike meninger. Flere mener at Thunberg sprer frykt fordi barn er blitt redde for fremtiden og må gå til psykolog på grunn av hennes uttalelser. Om ditt barn er redd, så bruk situasjonen som en inngangsport til trygghet, nærhet og kjærlighet fra innsiden, uansett hva omgivelser speiler.

24. Vår helse påvirkes av både klimaendringer, forurensning, maktallianser, forurenset mat og egoistiske tanker. Alt vi omgir oss med er gjensidig forbundet. Det som foregår i våre naboland eller på motsatt side av kloden påvirker oss. Tanker, følelser, holdninger, løgn og manipulering påvirker helheten. Barn blir født inn i moralkoder og omgivelser som er meget forurenset og der manipulering, penger og kynisme rår. Dette gjør oss syke. Den største klimakrise vi har handler om menneskesinnet og menneskers indre tilstand som viser seg gjennom våre holdninger og sosiale systemer.

25. Det gammeldagse norske skolesystemet trenger å endre innhold. Vi er mange foreldre som er fortvilet over utdatert kunnskap som formidles gjennom skoleverket. Hvis skolen skal endres nytter det ikke å lappe på det vi har. Vi må fjerne det utdaterte og starte på nytt igjen med blanke ark og ideer om hva vi trenger i fremtiden. Barna må få lov å finne sine egne sannheter. Vi kan ikke påtvinge våre barn det gamle systemet. Vi trenger ikke barn som sitter som fugleunger og gaper og blir stappet breddfulle med påtvunget og utdatert kunnskap. Vi trenger barn som lærer seg å forsyne seg selv med det de har bruk for. Hvis vi ikke har lært opp evnen til vurderende, kritisk, ekspanderende og undrende refleksjon så har vi vært utsatt for dårlig opplæring. Sokrates regnes som en av grunnleggerne innen humanistisk filosofi, der han ønsket å lære folk å tenke selv. Sokrates var en spørrende filosof som ofte fikk sine samtalepartnere til å innse at deres meninger var fordommer. Hvordan kan vi lære våre barn den «*sokratiske metode*» som bygger på moralsk frihet uten dogmer og fordømmelse? Med en slik tilnærming kan hver enkelt i tidlig barndom lærer å lytte til sin egen indre kjerneessens av omtanke, kjærlighet, medfølelse og ærbødighet for alt liv.

26. Mennesker er forskjellige, og vi skal ikke gå de samme veiene. Vi har vår unike sjels signatur og særegenheter som ønsker å blomstre. På den måten ekspanderer vi ressurser og potensialet i menneskeheten. Hvis vi fortsetter i samme retning som det vi har gjort til nå vil verden kollapse og vi trenger derfor å være modige å tenke radikalt nytt. Vi bruker bare en liten del av potensialet til menneskene. Rent potensiale er ikke lengre forbeholdt mentalt intellekt, da det handler om at vi føler oss hjemme i oss selv, gjennom vår sjels signatur. Vi er mer enn smart nok til å forvalte jordkloden. Vi trenger en persepsjons-evolusjon som inkluderer alle våre sanser, holdninger, den åndelige delen og transformasjonslæring. En løsning for rask evolusjon av persepsjon og transformasjonslæring vil være å innføre yogaøvelser i alle læringssystemene. Yogaøvelser forener alle delene av oss selv slik at vi kommer i balanse og skaper god helse. Yoga handler om konsentrasjon, fokusering og forebygging, der vi tar kontroll over eget mentalt og kroppslig liv. Når vi lytter til vår høyeste del og er i balanse med indre kjerneessens lever vi med autentisk kraft, som skaper det beste fundamentet for fred på jorden.

27. Ulempen med skole- og helsesystemene i Norge er at de er programmert med gammel tanke memorering som gir begrenset læring og utvikling. Våre utdanninger domineres av separasjon og splittelse fremfor integrering og helhet. Utdanninger som sosionom, barnevernspedagog, lege, psykolog, vernepleier, kreftomsorg, miljøterapi, rehabilitering og andre helsefaglige utdanninger har

mye kunnskap om kroppen, traumer, sykdom og systemtenkning uten at dette nødvendigvis forankres i en større helhetsforståelse. Viten om emosjonell intelligens, sjels intelligens, bevissthetsnivå og spirituell og holistisk helse er mer fraværende. Vi har ikke integrert menneskets ulike bevissthetsnivå med ulik type intelligens. Følelsesidentitet og sjelsidentiteten er stort sett fraværende i skole- og helsesystemene. De psykiske utfordringene eskalerer som en direkte konsekvens av snever og mangelfull læring.

28. Emosjonell, spirituell og bevisst helse bør være inkludert i alle undervisningssystem, da disse handler om kjernen i oss selv. Vi trenger først og fremst å forstå oss selv og de naturgitte sjelsstyrkene vi har, og som vi ønsker å dele med hverandre. Karaktersystemene må fjernes i den form de eksisterer fordi det skaper «tapere og outsidere». Karaktersystemene er bygget opp for teoretikere, der mennesker blir målt og vurdert etter kriterier som favoriserer begrensede former for kompetanse. Vi læres opp i memorering og pugging der bruk og nyttegjøring i liten grad vektlegges.

29. Logisk tankegang og memorering er ikke nødvendigvis synonym med smarthet og intelligens. Memorering handler alltid om fortid, repetisjon og det som har vært, der roboter, telematikk og kunstig intelligens i stor grad har tatt over denne typen intelligens. Vi trenger å endre skolesystemet der kvaliteten og holdningene på mennesker er i fokus. Hvilken kvalitet har vi inni oss? Framtidens intelligens inkluderer emosjonell-, åndelig-, holistisk- og kvanteintelligens. Vi må anerkjenne verdiene av fellesskap, samarbeid, følelser, indre karakterstyrker, mellommenneskelige forhold og ærbødighet. Vi trenger trivsel, raushet, mangfold og inkludering, der vi tør å leve ekte, autentisk og ærlig. Målene i utdanningssystemene trenger å inkludere innovasjon, kreativitet, nytenking og uendelig energi. I ressurs 43 finner du mine tanker om fremtidens uendelige energi.

30.Gregg Braden viser til at vi nå lever i en ny verden der han synliggjør bevissthetsskifte på jorden.

- ♥ Vi lever ikke lengre i isolerte samfunn, byer og land.
- ♥ Vi lever ikke lengre i klimaet som vi tidligere hadde.
- ♥ Vi lever ikke lengre i den økonomien som vi tidligere hadde.
- ♥ Vi lever ikke lengre i helse-modellen som vi tidligere hadde.
- ♥ Vi lever i en tid med ekstremiteter. Vår verden endres på måter vi aldri har sett før.
- ♥ Vi har ingen god blueprint å nærme oss ekstremitetene med.
- ♥ Våre liv endres på måter vi ikke er vant til, fortere enn vi er forberedt på å akseptere.
- ♥ Vi må tenke og leve annerledes nå enn noen annet tidspunkt i vår historie på jorda.

31. Braden sier at ekstremiteter er naturens triggere for evolusjon. Våre ekstremiteter er klima, økonomi og konflikt. Når alt går høvelig bra er det ingen grunn til endring. System, individ, samfunn og organismer vil typisk ikke endres hvis ting fungerer. Verden har endret seg i forhold til penger, jobb, karriere, industri, sikkerhet, religion, spiritualitet, helse og healing. Nyere vitenskap kjemper nå om menneskets historie og hvordan vi skal utvikle oss videre. Braden sier vår personlige opplevelse av velstand handler om måten vi føler om verden. Så lenge verden viser seg for oss slik vi ønsker det så føler vi oss bra. Når verden endres, vil livet bli vanskelig om vi ikke vet hvem vi virkelig er i vår kjerne. Vår historie beretter at vi har basert våre sannheter på avmakt, separasjon, konkurranse og konflikter. Det gamle samfunnsparadigme er fordømmende og ekskluderende. Det viktigste for deg som leser er at du ikke lar andre få bestemme hva som er rett for deg. Du kan koble deg til ditt hjerte og hjertesansen der du finner dine svar, din sannhet, visdom og healingskraft.

32. Jeg tror at menneskene i de nærmeste tiårene vil normalisere omfavnelse av uendelig kildeenergi som en kilde til healing, vitalitet, oppgradering og helse. Før 1980-tallet var det å gå til terapeut og psykolog i stor grad ansett som skamfullt og et svakhetstegn. Fremtidens evolusjon og retning viser til tankeformer som tar utgangspunkt i felleskap, inkludering, energi, bevissthet og kvante- og

energimedisin. Dagens unge kommer med et friskt sinn og bevisstheter som er flinke til å tenke ut av boksen for å finne optimale og bærekraftige løsninger på jordens utfordringer. Vi trenger gode ledere som har høy grad av bevissthet og er påkoblet det utvidede bilde av menneskeheten. Slik kan fremtidsmenneskene hente ut sine indre ressurser og gaver til gjensidig hjelp. Gjennom åpenbaringer og Gracebevissthet vil vi oppdage våre sjelsforbindelser og at alt vi gjør påvirker helheten.

33. Brené Brown har skrevet boken «*Våg å lede» (2018)* der hun hevder at verden er desperat etter modige ledere og at det er på tide at alle trer frem[140]. De globale problemer fordrer sterke ledere som kan samarbeide og transformere utfordringene. Brené viser til at vi ikke tør å ta de harde samtalene. Vi velger vår egen komfort over modighet. Mange ledere tyr til skyld og skam i stedet for virkelig ansvar. Mange har rett og slett ikke lært seg å adressere følelser. Den nye typen å lede på mener Brené er gjennom sårbarhet, usikkerhet, risiko og emosjonell blottleggelse. Det finnes ikke eksempler på sårbarhet som ikke krever mot. Alle som leder må ha motet til å finne potensialet i mennesker og videreutvikle dette potensialet. Virkelig ledelse har ingenting med titler, kontor og lønn å gjøre. Vi er alle ledere som nå må tre frem.

34. Det er svært tvilsomt at alle mennesker oppnår høyere bevissthet samtidig, og derfor er det også viktig at vi har ledere som har ryggrad til å stå stødig i stormen og lede mennesker gjennom respektfull og ansvarlig autoritet.

35. «*Du er modigere enn du vet, sterkere enn du tror og klokere enn du forstår!»*
Ole Brumm.

Nøkkelbetraktninger fra Kapittel 50:

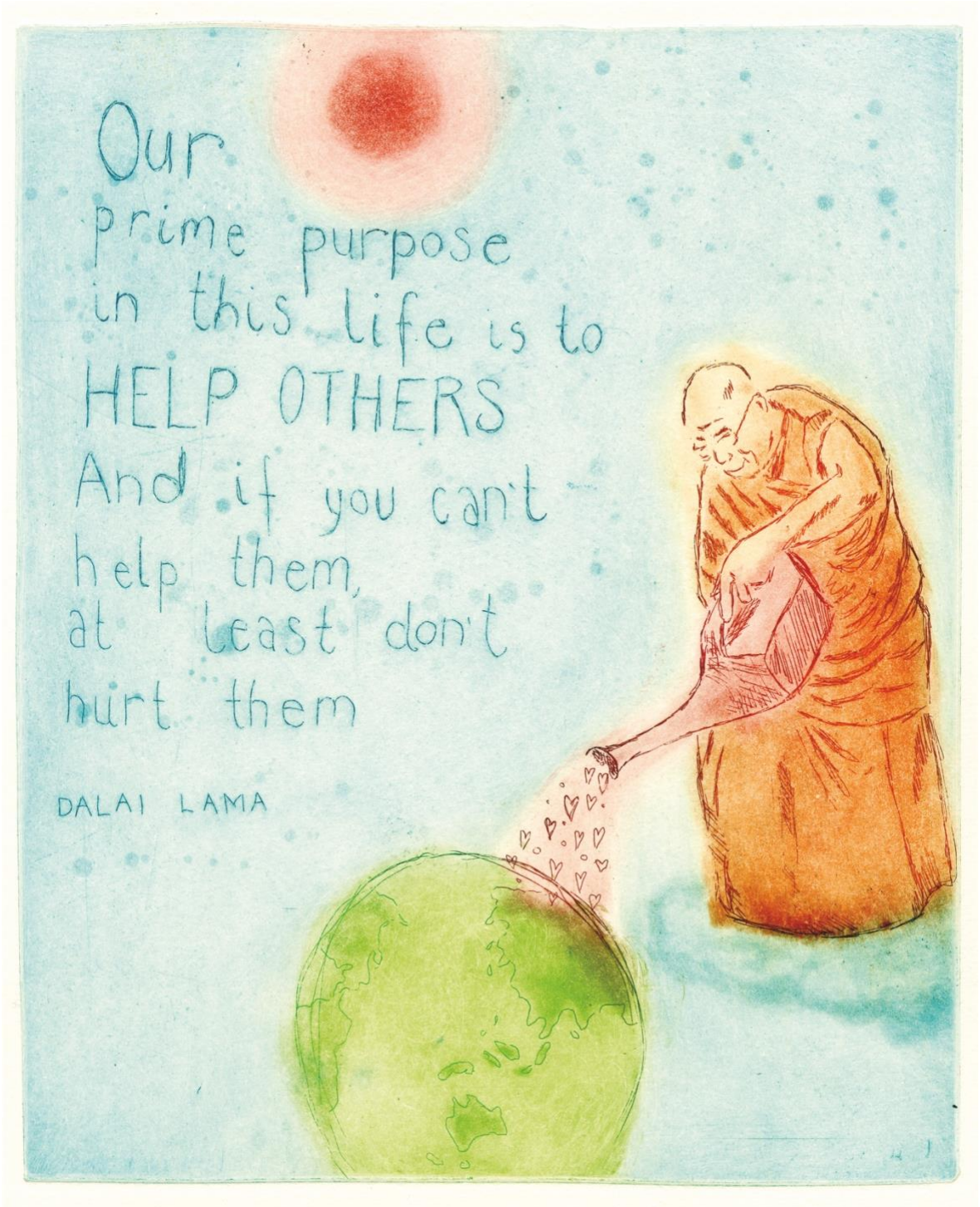
- ***Alt det mennesker skaper og gjør, er projeksjoner.***
- ***Vi er lært opp til å se verden gjennom øynene til lovverket, men kanskje det finnes andre måter å se verden på?***
- ***Mange ledere i verden trenger å avpersonifisere sitt ego før de lærer opp og underviser unge og nye sjeler.***
- ***Det er behov for en grunnleggende forståelse for hvordan mennesker kan bruke sin indre teknologi til å skape balanse, helse og vitalitet.***
- ***Det foregår en vekkelsesprosess på jorden, og det kan hende ditt barn har valgt å «vekke deg».***
- ***Mentale sykdommer er omgivelsesykdommer der vi har negative programmeringer av sinnet.***
- ***Det er en vesentlig forskjell på det vi kaller velstand og «virkelig» velstand som er en indre tilfredshet basert på vår unike kjerneverdi.***
- ***Barn blir født inn i moralkoder og omgivelser som er meget forurenset og der manipulering, penger og kynisme rår. Dette gjør oss syke.***

[140] https://daretolead.brenebrown.com/

- ***Yoga handler om konsentrasjon, fokusering og forebygging, der vi tar kontroll over eget mentalt og kroppslig liv.***

- ***Ekstremiteter er naturens triggere for evolusjon. Våre ekstremiteter er klima, økonomi og konflikt.***

- ***Globale problemer fordrer sterke ledere som tør å ta de harde samtalene og være modige.***



Our prime purpose in this life is to HELP OTHERS and if you can´t help them, at least don´t hurt them - DALAI LAMA

Billedkunstner Bjørg Thorallsdottir.

Kapittel 51 - Global sammenfletting

Kapittel 52 - Visdom fra hjertet

Kapittel 53 - Bærekraftig forebygging

1. Forebygging handler om å tenke helhetlig og inkluderende. Urfolkstradisjoner har vært gode med forebygginger, og på å se helse og menneskeheten i et større perspektiv[141]. De har en forståelse av sykluser, omgivelsenes påvirkning, indre visdom, sjelskontrakter og at vi skaper våre egne liv. De siste tiår har det vært mye brannslukking og akutte tiltak i forhold til psykisk helse i Norge. Norge er stort sett god på generelle forebyggingstiltak, men fordi vi ikke inkluderer helheten av mennesket, blir forebyggingen av psykisk helse mangelfull. Legemiddelindustrien har manglende innsikt og visdom til å forebygge krisene vi står ovenfor. Når et barn fødes i urfolkstradisjon, blir barnets naturlige gaver og talent bragt frem i en større kontekst. Barnets unikhet og egenskaper blir sett på som en gave for stammen og samfunnet til gjensidig komplementering. De unike sjelsstyrkene blir i barneårene næret og støttet opp rundt slik at disse kan utvikle seg, og vokse for større overlevelse både av individet, familien og stammen. Urfolkstradisjonene forstår energispråket og at vi må leve i harmoni med naturen og åndeverden. Tanker og språk er energi der vi først og fremst trenger å lære våre barn å forholde seg til naturen og jorden før introduksjon av den åndelige verden. Naturen gir oss teknologien av vår åndelighet. Det viktigste er å aktivere kunnskapen vi har i oss. Vi skaper fra sjelskontrakter der mennesker utfyller hverandre til gjensidig glede og vekst for felleskapet.

2. Verdens Helse organisasjon, WHO, har gitt ut tradisjonell medisinstrategi 2014-2023, med fokus på å komplementere vestlig medisin med tradisjonelle tilnærminger, inkludert strategier for å forbedre sikkerhet og kvalitet[142]. Generaldirektøren Dr. Margaret Chan fra WHO skrev at "*mye har endret seg ..." og at "myndigheter og forbrukere er interessert i mer enn urtemedisiner ..."* Dette er gode nyheter for urfolk, healere, og moderne sjamanistiske healere. Utdrag av den tradisjonelle medisinstrategien 2014-2023; *Over hele verden er tradisjonell medisin (TM) enten bærebjelken i levering av helsehjelp eller fungerer som et supplement til det. I noen land kan tradisjonell medisin eller ikke-konvensjonell medisin betegnes som komplementær medisin (CM).*

3.

På Himba i Namibia i Sør-Afrika planlegges fødselsdatoen til et barn, ikke på tidspunktet for ankomst til verden, og heller ikke i utformingen, men mye tidligere. Allerede den dagen barnet ble tenkt i sin mors sinn.

Når en kvinne bestemmer seg for at hun ønsker å få et barn, legger hun seg under et tre og hviler, og hun lytter til hun kan høre sangen til barnet som vil bli født. Etter at hun har hørt barnesangen, kommer hun tilbake til sin mann som skal være far til barnet for å lære ham denne sangen. Når de elsker for å fysisk utforme barnet, synger de sangen til barnet for å invitere ham.

Når moren er gravid lærer hun sangen til dette barnet til jordmødrene og eldre kvinner i landsbyen. Når barnet blir født, synger gamle kvinner og mennesker rundt barnet sangen for å ønske ham velkommen.

[141] https://www.youtube.com/watch?v=-ksIFpUk-D8
[142] https://shamanism.org/news/world-health-organization-acknowledges-traditional-medicine/?fbclid=IwAR2no1NVgdlGnlwwE86w431TV9UtYWF3foUCHLstyJHynieA6icbKYbadlk

Når barnet vokser, lærer de andre landsbyboerne sangen hans. Hvis barnet faller, eller blir skadet, finner han alltid noen som kan hente ham og synger sangen hans. På samme måte, hvis barnet gjør noe fantastisk, eller lykkes gjennom riter, synger landsbyens folk hans sang for å hedre ham.

I stammen er det en annen mulighet der landsbyboere synger for barnet. Hvis personen i løpet av sitt liv begår en avvikende forbrytelse eller sosial handling, blir personen kalt i sentrum av landsbyen og samfunnets mennesker danner en sirkel rundt ham. Så synger de sangen hans.

Stammen erkjenner at korreksjon av antisosial atferd ikke går gjennom straff, det er ved kjærlighet og påminnelse om identitet. Når du kjenner igjen din egen sang, trenger du ikke å gjøre noe som kan skade den andre.

På samme måte er det gjennom hele hans liv. I ekteskapet synges sangene sammen.

Når han blir gammel, og gutten ligger i sengen klar til å dø, kjenner alle landsbyboerne sangen hans, og de synger den for siste gang.

Via Robby Bellastoria.[143]

Yes - we love this earth

Billedkunstner Bjørg Thorallsdottir.

[143] https://diaryofandnwoman.tumblr.com/post/184533305462/at-the-himba-of-namibia-in-southern-africa-the

4. Den største forebygging for god helse handler om den pregningen som foregår i hver enkelt av oss i mors mage og i de første leveår. Alt er vibrasjon, og i starten av livet er vi i høy bevissthet med theta hjernebølgevibrasjon som gir full åpning for installasjon av programmet i oss. Vi trenger å omfavne og støtte gravide kvinner slik at deres omgivelser gir de best mulige forutsetningene for den nye verdensborger. Det er våre første pregninger og omgivelser som i størst grad vil avgjøre vår helse, der psykisk sykdom oftest er et resultat av dårlig pregning og omgivelser i vår mest kritiske utviklingsfase. Alt som vibrerer lager lyd og bevegelse, som eksemplet fra Himba i Namibia med å lage en sang. Denne nedlastningen av vår sjelsidentitet er faktisk de beste pregningene vi kan starte vårt liv med. Alle våre celler vibrerer, og kvaliteten på vår vibrasjon er kjerneessensen som blir nedlastet i oss og som gir oss basen for resten av livet. Et forurenset samfunn med vibrasjoner og energi som viser seg fysisk, emosjonelt, mentalt og spirituelt vil påvirke alle nivå av mennesker. Alt henger sammen.

5.

UBUNTU er en veldig fin historie fra Afrika[144].
En antropolog foreslo et spill til de afrikanske stammebarna.
Han la en kurv med søtsaker nær et tre, og
fikk barna til å stå 100 meter unna.
Så kunngjorde han at den som først nådde frem, vil få alle søtsaker i kurven.
Vet du hva barna gjorde da han sa «klar ferdig gå»?
De holdt alle i hverandres hender, løp sammen mot treet, delte godteriene likt mellom seg, koset seg og spiste søtsakene sammen.
Da antropologen spurte dem hvorfor de gjorde det,
Svarte de «Ubuntu» som betyr
»*Hvordan kan man være glad når de andre er trist*?»
Ubuntu på deres språk betyr «Jeg er fordi vi er»
Et sterkt budskap for alle generasjoner.
La oss alltid ha denne holdningen og spre lykke overalt.
La oss ha et Ubuntu liv.
JEG ER FORDI VI ER.

6. Shefali Tsabary sier at bevisst foreldreoppdragelse får sitt tilsvar i en klode bestående av bevisste mennesker, og kan løfte oss ut av den pandemien vi ser i dag. Dette er motgiften til de menneskelige lidelsene som foregår. Gjennom bevisst oppdragelse av oss selv og våre omgivelser kan vi synkronisere oss med sjelsbevissthet og de gaver vi naturlig har. Den største forebygging handler om vår indre tilhørighet som gjør slik at vi selvregulerer og selvleder oss på perfekte måter. Det ligger stort potensiale for forebygging av ubalanser og sykdommer i å tilknytte til oss selv.

7. I Norge og andre deler av verden ser vi nå et spirende frø - der vi begynner å bli bedre på følelser og emosjoner. Vi ser at emosjonell intelligens er viktig i fremtiden. Under verdens økonomiske forum, Davos i januar 2020, ble emosjonell intelligens poengtert som en vei ut av de ikke bærekraftige systemene vi har i dag. Det er snakk om å inkludere de myke ferdigheter som viktige verdier for vår fremtid. Følelsene og våre indre sanser er språket fra hjertet og sjelen som en kilde til ressurs og visdom. Når vi er i kontakt med denne visdomskilden vil dette være den største forebyggingskilden vi kan gi oss selv og menneskeheten. Fra tidlig barneår kan vi lære våre barn å ære sine følelser, indre visdom, sjel og essensen av den de er. Vi kan skape de beste og mest støttende omgivelser slik at barna kan komme med friskheten og klarheten de naturlig står i. Med dette forbygger vi ved å støtte under kroppens selvreguleringsmekanisme som vil bidra til den mest støttende helse og vitalitet. Dette innebærer at vi er nødt til å gi de samme støttende omgivelser til oss selv slik at vi kan modellere og være den endringen vi ønsker for våre barn. Vårt indre er den virkelige forebygger i forhold til helse og vitalitet.

[144] https://www.facebook.com/ps.midastouch/posts/ubuntuubuntu-is-a-very-nice-story-from-africa-the-motivation-behind-the-ubuntu-c/2116331041771608/

8. Mange av oss har erfart at det første vi må legge fra oss i møte med legevitenskapen og dens reseptblokker er mulighetene som finnes i oss selv og våre selvhelbredende evner. Den kjemiske medisinen har undertrykt den åndelige innsikten og pilleboksene har erstattet urter, planter og visdommen fra vårt indre. Gjennom å skape forbindelser mellom våre hjernehalvdeler fra fornuft til sansene åpner vi et større potensiale i oss selv. Å utvide våre indre sanser vil være en nøkkel som hjelper oss med bevissthetsforandringen. Det å eie sine indre sansinger fullt og helt er som å få tilgang til en indre skatt. Visdom fra urfolkstradisjoner forteller oss at vi ikke har funnet vår virkelige verdi og kjerne før vi har åpnet forbindelsen til vår indre skatt.

9. «*Du ble født med potensial. Du ble født med godhet og tillit. Du ble født med idealer og drømmer. Du ble født med storhet. Du ble født med vinger. Du er ikke ment for å krype, så la være. Du har vinger. Lær deg å bruke dem og fly.»*
Rumi.

10. Tilstedeværelsen i nuet er alt vi har. Sterke gleder og intense smerter har begge den egenskapen at de bringer oss inn i øyeblikket. Av disse to åpningene vil de fleste av oss velge gledens dør. Etter latteren kan tåren komme. Tårene kan komme fordi vi har undertrykket så mye tristhet, redsel og sorg at vi har frakoblet oss essensen av oss. Alle disse undertrykkinger har kastet skygge over vårt sinn og fordreid våre sansinger. Tåren kan forløser disse.

11. Livsstil og stress skaper grobunn for flere nye sykdommer. Vi blir stort sett daglig bombardert med hypnose, hjernevasking og preginger fra våre omgivelser. Hypnosen vi mater oss selv med omhandler ofte penger, sex, instagram, sosiale medier, mat, overlevelse, filmer, fysisk trening og statussymboler. Det er snakk om en pre-hypnotisering fordi vi mater sinnet med vårt hverdagslige fokus. I vår vestlige medieverden er det nesten ingen stille soner igjen. Vi lever i transer i forhold til det omgivelsene speiler som en egenkomponert psykose-boble. Vi lar oss meget lett forføre av tingene, og hypnotiseres av alle tankeobjektene i nåtidens medieverden. Stress viser til manglende måte å forstå sin indre teknologi, og kan sees på som motpolen til god helse.

12. Alle trenger klarhet, og en indre plass vi kan være uten forventninger, press og stress. Når vi er i kontakt med denne klarheten er vi i kontakt med vårt indre og vår essens. Stille stunder kan ofte utrette mer enn det vi får gjort gjennom mas og strev. Det er ikke de ytre omgivelser som først og fremst trenger å forandres, men oss selv. Når vi helbreder våre sjels sår forandres omstendighetene vi lever i og det vi ser i andre mennesker. Gjennom egen klarhet og fred skaper vi støttende felleskap med våre «søstre og brødre». Indre fred og fellesskap med mine «søstre og brødre» har bidratt til det gode liv jeg nå skaper for meg selv og alle rundt meg.

13. *«Et sinn som er i krig med seg selv husker ikke sjelens evig generøsitet.»*
A Course in Miracles (1976)

14. Mennesker er nysgjerrig av natur fordi vi er skapende vesener. Hva som er på andre siden er ikke det viktigste, da det essensielle handler om å ha fantastisk opplevelser i nuet med lek, humor og glede. Vi behøver ikke være redde den ikke-fysiske dimensjonene og hjelpere fra den andre siden. Disse er ofte en høyere del av oss selv. Det vi som regel er mest redde for er vår egen storhet. Vi må våge å inkludere vår egen storhet, guider og den høyere del av oss som er forbundet med alt. Våge å være modig og inkludere vår flerdimensjonale hjertesans. Vi er mye mer enn vår fysiske kropp, og den hellige og lyse delen av oss handler om vår ikke-fysiske natur. Åndeverden er en mental tilstand der vi er i kontakt med hverandres skapelse. Åndeverden handler blant annet om kjærlighet, fred, sannferdighet og omfavnelse som vi ikke kan se. Det vi kan se er deres bevis og resultater. Tro og føl på det du ikke ser. Vi sitter på fasiten og løsningen til vårt eget lys. Vær sårbar, vær naken, vær vågal og vær modig.

15. *«Våre tanker, følelser og energi har en motstridende natur. Når vi blir en mester i vår motstridende natur, får vi tankene, følelsene og energien til å spille på samme lag og dra i samme retning. Det er dette som gjør oss til et flerdimensjonalt menneske, slik at vi kan ta kvantespranget med å skape de store ringvirkningene vi alltid har drømt om.»*
Mette-Marit Nordby.

16. Å finne likesinnede mennesker og melde seg inn i grupper og felleskap som ærer verdien av vår essens, storhet, lys og særegenhet vil være støttende. Alle felleskap, grupper og mennesker jeg omgir meg med bidrar til forebyggende helse da disse gir trivsel og meningsfylte relasjoner. I 2020 ble jeg medlem i gruppen «Becoming Super Human» på internett, ledet av Soleira og Santari Green. Soleira og Santari er fantastiske rollemodeller som har overgitt sitt ego med å leve som supermennesker på jorden. De lever i en åpen og mottakelig flyt som gir stor vitalitet og høy energi. De er begge passert 70 år, der deres eksistens og væren minner om tenåringstilstand med høy og uendelig energi. De er i kontakt med og lever ut det vi ofte omtaler som ungdomskilden.

17. «*Len deg tilbake og la livet skje*».
Soulsister.

18. Vår atferd, stemme og våre holdninger kommer til uttrykk fra våre verdier og identitet. Er vi bevisst verdiene og dydene som ligger i bunnen av oss? De fleste opplever at deres verdier i livet endrer seg med alderen. Jeg anbefaler alle å ta en verdievaluering slik at vi kan bli en bevisst skaper. Internaliserte verdier vil være støttende fundamenter å navigere etter. Våre overbevisninger og verdier skaper et fundament både for oss selv og alt vi er en del av. Det er viktig at våre overbevisninger og standpunkt jobber for det vi tror på og ikke imot. Når vi går imot noe, har vi en holdning av kamp og krig. Vi er derfor *for fred og det gode*, i stedet for å være imot rasisme og krig. Jeg ønsker å dele sju overbevisninger og sju personlige dyder jeg har i min grunnmur.

19. Sju av mine overbevisninger er:
- Alt starter med oss selv, fra vårt indre.
- Vi har alle de egenskaper vi trenger for å ha et lykkelig liv.
- Vi er alle Gudemennesker / Universskapere.
- Alt handler om energi og vibrasjon.
- Alt er forbundet, og vi er alle ÉN.
- Våre liv er ikke tilfeldige og har en mening fra høyere samskapelse.
- Alle har forhåndsbestemte sjelskontrakter vi selv har skapt.

20. Viktige personlige dyder i mitt liv er:
- Ærbødighet
- Autentisitet
- Grace
- Mot
- Åpenhet
- Integritet
- Ærefrykt

21. «Dess mer jeg lærer, jo mer innser jeg hvor mye jeg ikke vet.»
Albert Einstein.

22. Terapeut Sylvi Katrin Brandsæther har skrevet en forebyggende bønn. Dette er en holistisk bønn for moder jord og alle hennes menneskebarn;

EN BØNN FOR MODER JORD OG FOR HENNES MENNESKEBARN

Vi ber for Jorden vår Mor, denne vakre, lille blå planeten og alle hennes mange barn.

Vi ber for Menneskeheten, Moder Jords vakre og vanskelig barn som har vandret så langt bort fra sin mors favn og som nå dør av sult, krig, forurensning, sykdom og ensomhet.

Vi ber for at vi – menneskene skal slutte å lyve for oss selv og for hverandre.
Vi ber for at vi – menneskene skal slutte å peke finger på hverandre, skylde på hverandre og dømme hverandre.
Vi ber for at vi – menneskene skal slippe taket i frykten, grådigheten og fordømmelsen som fyller våre hjerter.
Vi ber for at vi – menneskene skal evne å ta innover oss hva som egentlig er viktig og riktig for oss selv, for våre barn og for vår omsorgsfulle, gavmilde og kjærlige Moder Jord.

Vi trenger ikke resultatjaget som fyller kroppene våre med stress og gjør oss syke.
Vi trenger ikke et hav at unødvendige *produkter* som spys ut i markedskarusellen med eneste formål å øke forbruket og framskynde utarmingen av naturen.
Vi trenger ikke markedsføring og media som stormer våre hjem og våre sinn for å fortelle oss hvor feil vi er og hvor utilstrekkelig vi er på alle måter.
Vi trenger ikke å reise til Verdens ende for å oppleve den ro og avkobling som vi alle bærer med oss i våre hjerter.
Vi trenger ikke «*en pille for alt*» som sakte svekker og dreper vår naturlige helse.
Vi trenger ikke sorteringen og fordømmelsen som skaper tapere av våre barn og unge.

Vi trenger bare å finne veien hjem. Vi trenger bare å være barn av vår alles Moder Jord.

Vi ber:
Vi ber om ren mat, rent vann og frisk luft.
Vi ber om varme, omsorg og beskyttelse.
Vi ber om fellesskap, samhørighet og trygge relasjoner.
Vi ber om gode, konstruktive ord, om vennlighet og aksept.
Vi ber om naturkontakt og om sann kjærlighet til vårt eget livsgrunnlag.
Vi ber om sterk og positiv identitet og om forbilder og ledere som er gode, hederlige, modige og kloke.
Vi ber om å få utløp for vår kreativitet og vår skaperkraft.
Vi ber om å være en ressurs for oss selv og for andre.
Vi ber om å få være den vi innerst inne er, og om å få gi vårt bidrag til felleskapet ut fra det vi har kommet hit for å være.
Vi ber om en enklere og mer ærlig verden hvor vi bruker våre ressurser til det absolutt beste for oss selv, for våre barn og for vår kjære, vakre Moder Jord.

Vi takker vår Moder Jord for hennes tålmodighet med oss menneskene og for alle henne rike gaver, og vi ber om å få komme hjem igjen til hennes varme, trygge favn.

TAKK

23. Jeg gjorde en sjamanistisk trommereise i 2020 der intensjonen var forebyggingsperspektivet på jorden. I sjamanismen jobber vi spirituelt med forskjellige typer krefter der dyrekraften er en av de mest kjente. Kraftdyr er mye brukt under trommereise, meditasjon, healing og kraftdans. I disse sammenhengene trer vi inn i dyrekraften og blir en del av dens visdom, styrke og kraft. Ånden og sjelsbevisstheten til dyrerasene lever for all tid selv om vi tar livet av dyrene. Deres kunnskap og essens kan gi oss innsyn og lærdom til felleskapet med å leve på vår felles planet. I trommereisen reiste jeg inn bak mitt tredje øye der jeg fikk kontakt med de indre verdener tilknyttet moder jord, underverden, midtverden og åndeverden. Tre kraftdyr ble samlet som et totem oppå hverandre med dyp visdom til forebyggingsperspektivet; *1) Tapir, 2) gåsen, 3) katten;*

24.

1) Nederst på dyretotemet var en større flokk med tapir som levde solitært, var skye og mer aktiv i mørket. Tapirene ble symbolsk vist meg som empater og sensitive mennesker i nåværende tid som kan transformerer mørke til lys og som trenger naturen for å trives og vokse. Tap av habitat utgjør en stor trussel for alle arter der menneskers største tap er en konsekvens av ego og de sju dødssynder som har okkupert menneskesinnet. De sju dødssynder er en stor trussel for alle arter av eksistens og de utrydder og tar livet av artskompleksiteten på jorden. Habitat viser til områdetypen der de fysiske og biologiske forholdene er best i samsvar med artens spesifikke krav til livsmiljø. Når vi utrydder naturtyper og artsmangfoldet ødelegger vi samtidig eget eksistensgrunnlag.

2) Gåsen er en mindre versjon av svanen innen symbolikken. Gåsen har evnen til å bevege seg på stien som fører frem til sjelen. Den ville flakse og leve ut sin sannferdige essens, storhet, guddommelighet og talent. Men den blir holdt tilbake av den hierarkiske oppbygging i samfunnet fordi «sjelen» befinner seg på «galt» nivå av eksistens. Denne arten får ikke blomstre sin gave og essens da øverste maktelite i hierarkiske tankeforståelse, og utøvende makt, bestemmer hva som er lov, sannheten og hvordan alle skal være.

3) Katten viser til menneskers feminine verdier med intuisjon og utvidet sanselighet. Vi trenger å eksponere områder og aspekter som vi enda ikke kjenner særlig godt. Katten symboliserer forbindelsen til å se det skulte i mørket eller til det ukjente. Vi trenger å integrere evnen til å balansere mørket og lyset og mellom uavhengighet og sosiale relasjoner. Katten viser oss at vi trenger å integrere mystikk, magi og sanselighet i våre liv. Sanseinntrykk og persepsjon er den grunnleggende og viktigste form for sann kognisjon.

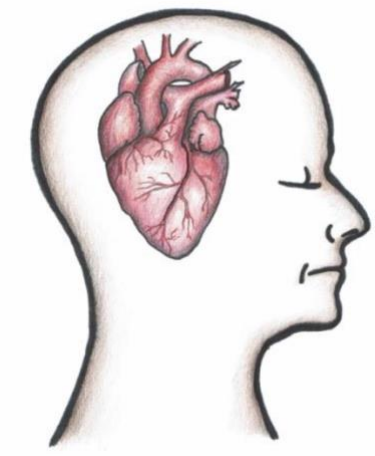
25. Vi lever i en bokstavelig kultur der spirituelle budskap ofte kommer til oss i metaforer, rim og poesi. Vi tar ofte livet slavisk og dette gir oss store begrensninger. Egoet ønsker gjerne alt bokstavelig slik at det kan analyseres, tolkes og forklares gjennom logikk. Gjennom åndelig bevissthet kan vi få et dypere og mer holistisk perspektiv i livet. Sjelens språk inneholder ofte bilder og symboler og følger sjelden en logisk forståelse. Visdommen fra dyrene og naturen viser oss hvordan vi kan forebygge helse og hva det er som fører til sykdom, ubalanse og utrydding av artskompleksiteten.

NEW PARADIGME

Billedkunstner Bjørg Thorallsdottir.

Nøkkelbetraktninger fra Kapittel 53:

- ***Urfolkstradisjoner er gode med forebyggende helse.***
- ***Den største forebygging for god helse handler om den pregningen som foregår i hver enkelt av oss i mors mage og i de første leveår.***
- ***Ubuntu - Hvordan kan man være glad når de andre er trist?***
- ***Den største forebygging handler om vår indre tilhørighet som gjør slik at vi selvregulerer og selvleder oss på perfekte måter.***
- ***Vi blir stort sett daglig bombardert med hypnose, hjernevasking og preginger fra våre omgivelser.***
- ***Det er viktig at våre overbevisninger og standpunkt jobber for det vi tror på og ikke imot.***
- ***Tap av habitat utgjør en stor trussel for alle arter der menneskers største tap er en konsekvens av ego og de sju dødssynder som har okkupert menneskesinnet.***
- ***Artsmangfoldet får ikke blomstre da øverst maktelite i hierarkiske tankeforståelse, og utøvende makt, bestemmer hva som er lov, sannheten og hvordan alle skal være.***
- ***Vi trenger å integrere mystikk, magi og sanselighet.***
- ***Vi tar ofte livet bokstavelig og dette gir oss store begrensninger. Sjelens språk inneholder ofte bilder og symboler og følger sjelden en logisk forståelse.***



Kapittel 54 – Sannhetens univers

1. Temaene i Helsebibelen er ikke uttømmende. Feltet vi snakker om er stort og komplekst og angriper alle deler av vårt liv. Essensen er at hver enkelt av oss forstår vår indre tilstand og begriper kraften og bevisstheten som flyter i og gjennom oss. Jeg forstår i 2022 en større grad av min menneskelig natur, sjelen og det hinsidige der jeg samskaper med fortid, nåtid og fremtid. Min erfaring er ikke en sannhet som gjelder for alle, og det er mange måter å se situasjoner ut fra. Ingen av oss går i andre sine sko, og vi må ta inn over oss at livet vårt er kontekstuelt, komplekst og sammensatt. Alle deler av oss er i kontinuerlig gjensidig påvirkning. Mennesker ønsker godt for seg selv og sine nære og gjør som regel det vi er opplært til. Jeg opplever at mange har stor grad av rettferdighet i seg og det de ønsker å bidra med i felleskapet. Samtidig har mange blinde flekker i sine sannheter. Med et sterkt ego kan vår rettferdighet bli omgjort til krenkelse. I kjølvannet av dette kan krenkelser bli begått fordi vi i oss selv har fordommer. Dine tanker og ditt bevissthetsfelt vil påvirke hva du vektlegger i boken. Hva sitter du igjen med fra alle historier, visdomsord og vitenskapelige fakta som er referert til? Jeg anbefaler deg å bruke din egen observatør å bli bevisst hva du har tatt inn fra det du har lest.

2. Jeg vet at Helsebibelen er farget av min historie, mine omgivelser og aspekter som igjen har satt kulør til mitt liv. En helsebibel skal gjerne komme med flere konkrete løsninger med praktiske orienteringer, noe jeg håper at den bidrar til. Jeg vil minne deg på at mitt liv er ditt liv, og ditt liv er mitt liv, selv om det foreløpig kan være vanskelig å begripe fullt ut. Selv har jeg vært svært privilegert med mine ytre omgivelser, født i Norge, et av verdens beste land å bo i. Jeg har valg dette landet og min karakter i denne tiden av flere grunner, akkurat som du har valgt ditt land, familie og omgivelser. Uansett om dine omgivelser viser deg flere eller andre utfordringer som ikke er omtalt i denne boken, kan hovedessensen og flere av eksemplene overføres til flere kulturer og samfunn.

3. Det er flere nivåer av bevissthet og verdenssyn. Det som er sant på et nivå er ikke sant på et annet. Jeg håper å bidra til å øke din horisont og perspektiv å se livet på, til en større helhet. Når vi erkjenner dypere forståelse av eget liv, vil vi også erkjenne dypere forståelse av andres liv, og at alt henger sammen. Jeg ser det som en evne til å gå dypere i seg selv for så å gå dypere i vårt eksterne liv. Å gå fremover i dag er å gå innover. Alle har sin egen indre autoritet og kan leve fra sin indre autoritære sannhet i stedet for andres trossannheter. Det du nå leser er ikke tilfeldig, selv om du kanskje tenker at det er det. Selv om jeg fortsatt er som et nysgjerrig lite barn i forståelsen av helhetens eksistens vet jeg at du kan hente noen læringer fra Helsebibelen og bidra til økt bevissthet for deg selv og menneskeheten. Helsebibelen er for meg blant annet et springbrett til etablering av et helhetlig helsesenter i Nord-Norge basert på visdom og noetikk, med ekspertise og inkludering fra hele verden. Visdomssentrets visjon er å bygge omgivelser med bærekraftig vekst, tilfrisking og utvikling som inkluderer helheten av menneskets komplekse natur.

4. Vi skylder ofte på våre ytre omgivelser som ikke gir oss tid til å lytte. Det medfører ikke riktighet, fordi den største sabotøren i våre liv er oss selv. I årene som komme vil mange kjenne på usikkerhet og oppleve overlevelsesmekanismer som kan virke skremmende. Vi må se dette som varsler om å finne essensen i oss selv. Det er hevdet at de tre største redslene mennesker frykter er; død, andre mennesker, og egne tanker. I nær fremtid vil vi stadig mer erkjenne at alle mennesker er én, og vi vil samtidig kjenne på motpolene overlevelse og død. Overlevelse i å finne oss selv. Død i forhold til de tanker vi har som ikke er støttende og som speiler seperasjon fra vår sjel og ånd.

5. *«Døden er å fjerne alt som ikke er deg. Livets hellighet er å «dø før du dør», og finne ut at det ikke er noen død».*
Eckhart Tolle.

6. Når vi oppdager menneskehetens felles kilde, vår felles opprinnelse av drømmer, lengsler, håp og frykt ser vi at alle er bundet sammen i tilstedeværelsens store mirakel. Når alle går sammen i kjærlighet, glede og mangfold er det ikke mulig å gå inn i et globalt selvmord. Livet er gitt oss for at vi skal skape

gleder, tilknytning, kjærlighet og samhold mellom alt vi er. Som kollektiv rase skifter vi nå til en utvidet versjon av oss selv der vi skaper den nye jord. Vi trenger å være ansvarlige for vår skapelse og energier, der vi bevisst velger vår persepsjon og indre tilstand. Vår nye identitet handler om at vi omfavner sjelsbevisstheten og minner oss selv på det vi allerede er og vet.

7. *«Dess dypere erfaring vi har med den menneskelige mekanismen, jo mer magisk vil livet bli. I alle kulturer har det vært noen få individer som gjorde kunster som fikk andre til å tro på mirakler. Alle disse kunstene som er kjent som mirakler, er bare basert på en dypere tilgang til livet, som noen har hatt glede av å ha. Den tilgangen er tilgjengelig for alle som gidder å se dypere.»*
Sadhguru.

8. Jeg er klar over at boken har satt søkelys på sensitive temaer, og at noen vil reagere. Jeg har vist til titler, roller, profesjoner, religioner og systemer som mennesker gjerne identifiserer seg ut ifra. Jeg har satt søkelys på mangelkulturen og våre utilstrekkeligheter, noe jeg forventer har trykket på trigger-knapper, og muligens utløst forsvarsmekanismer. Om du blir sint, hater og fordømmer, så handler det i bunn og grunn om det forholdet du har til deg selv. Mest av alt er du sint og fordømmende på deg selv fordi du ikke står opp for det rette og din sanne essens. Tro meg, jeg har vært der, jeg også. Men, det er aldri for sent og det du velger å gjøre i dag vil direkte påvirke deg selv og andre.

9. Flere kommer til å latterliggjøre og skape ironiske distanser til mine meninger og vinklinger i boken, fordi dette er det forsvaret mennesker lettest tar til. Innen den ledende tenkingen/tilnærmingen innenfor psykiatri vil jeg av noen bli gjort til latter, og kanskje til og med stemplet inn i en diagnose eller i en kategori. Når vår identitet blir utfordret handler det om liv-død-tema og da tar vi i bruk alle forsvar vi kjenner til. Jeg håper likevel at boken kan bidra til undring og nytekning i ditt liv, uavhengig av diagnose, kategori eller form du opplever meg som.

10. Teksten du nå har lest har skildret skiftet til fremtidens nye identitet, og jeg vil understreke at dette er en stadig pågående prosess som kontinuerlig endrer form. Selv om jeg støtter meg på mange gode opplevelser, ord, sannheter, visdom og læring så lar jeg meg ikke definere ut ifra disse. Alt er en del av altet, og jeg etterstreber 100% tilstedeværelse i hvert sekund. Jeg er i konstant vekst og ærefrykt for alt som finnes og alt som er mulig å skape og være en del av. Livet er et stort mirakel. Den eneste merkelappen og tilknytningen jeg har på meg selv omhandler Grace og en samskapende kraft med alle sjeler.

11. Det viktigste i forhold til nytenking og undring er om vi aktivt responderer. Mitt ønske til deg som leser er at du gjør den lille forskjellen som er mulig i ditt liv, slik at helheten kan nyte godt av det. I Amerika er flere bevegelser oppstått i kjølvannet av undertrykkelse og krenking. «Black lives matter» er en bevegelse som har organisert protester mot politivolden som har pågått mot svarte mennesker. I senere år har bevegelsen utvidet sin aktivisme til også å omfatte andre typer aktivisme, som protester mot innvandringspolitikken. «All lives matter» er en utvidet bevegelse som viser til at alle mennesker har betydning uavhengig av rase, system, hierarki, trossamfunn med mer. De siste årene er det vokst frem en bevegelse som synliggjør maktparadigmet som styres gjennom korrupte politikere i allianse med legemiddelindustrien. Vi ser nå at befolkningen og myndighetene er på kollisjonskurs der menneskerettigheter, frihet, maktmisbruk og manipulering er satt på dagsordenen.

12. Et annet eksempel på opprør er #Metoo-kampanjen. Kampanjen omhandlet varsler og opprop mot overgrep og seksuell trakassering, og den spredte seg i hele verden. Vi trenger å leve ærlig og sant, og vi trenger å stå opp mot understykking og vold. Jeg kaster meg på #Metoo bølgen og introduserer nå en bølge av ***#Truth*** for alle som ønsker å stå opp for sannhet og ta ansvar for alle aspektene av menneskeheten. Jeg har fortalt sannheten om mitt liv, det norske systemets manipulasjoner og krenkelser, og trenger hjelp av deg til å synliggjøre din sannhet fra ditt utgangspunkt.

13. Hvilke samfunnsstrukturer, politikk, ideologi, kultur eller maktsystem har holdt deg nede? Fordømmelse og manipulering må transformeres slik at alle kan komplementere hverandre med våre

unike gaver og menneskelighet. Vi trenger å leve med integritet og stå opp for krenkelser, løgn og kyniske forhold fra overordnede systemer. Det som påvirker helsen mest av alt i positiv favør handler om sannhet og ærlighet.

14. «*Den universelle sannhet er at vi er forbundet og at vår felles kropp er avhengig av alle mennesker. Til sammen utgjør vi cellene i den Universelle menneskekroppen.»*
Soulsister.

15. Økonomisk vekst blir normalt målt for hvert land gjennom endringer i prosent av bruttonasjonalprodukt (BNP), som viser til maskuline verdier med produksjon av varer og tjenester. Den mest verdifulle økonomiske vekst for menneskeheten i denne tid handler om feminine verdier og vår indre sinnstilstand og væren. Vi trenger å hjelpe hverandre med traumene og sårene vi har påført hverandre gjennom hundrevis av år. Flesteparten av menneskeheten er fortsatt i overlevelsesmodus der vi trenger bærekraftige omgivelsessystemer for alle. Vi trenger oppgraderte systemer for innvandrere, flyktninger og sårbare grupper av mennesker i ulike krisetilstander. Samarbeid og lærdom på tvers av stater, land og samfunn vil gagne alle folkeslag. Vi trenger en bærekraftig jordklode med inkludering og balanse slik at vi har mulighet til å utvikle oss og gjøre ting bedre for fremtiden. Alt universet og livet ønsker av oss er å være vårt unike og særegne selv. Dette er den største rikdom på jorden.

16.

- ♥ *I KNOW WHO I AM IN TRUTH*
- ♥ *I KNOW WHAT I AM IN TRUTH*
- ♥ *I KNOW HOW TO SERVE IN TRUTH*
- ♥ *I AM FREE, I AM FREE, I AM FREE*

Kanalisert av Paul Selig.

17. I denne Helsebibelen dedikeres den 11.11 hvert år til ***#Truth.*** Jeg inviterer deg til å bidra til menneskehetens fremtidsskapelse med et sannferdig og autentisk uttrykk fra din sjele-essens. #TRUTH

18. Jeg vil understreke at #Truth ikke handler om at mennesker skal være voldelig eller aggressive med hverandre, da intensjonen er synliggjøring av samfunnsstrukturer som i det 21-århundret fortsatt er korrupt, dømmende og krenkende for menneskeheten.

19. «Verden slik vi har skapt den, er en prosess for vår tenkning. Det kan ikke endres uten å endre tankegangen».
Albert Einstein.

20. Aleksander lyttet til sangen *langt hjemmefra* når han var i sin depressive periode. Han var i seg selv langt hjemmefra når han ikke ønsket å leve mer og valgte å ta sitt liv. Symbolikken i sangen speiler også verden. Flere av systemene og kulturene er langt hjemmefra. Vi har beveget oss lengre og lengre fra kjernen i oss selv der penger, status, ytre makt og titler er mer viktig enn den vi virkelig er og vår indre tilstand. Dette fører igjen til mer ubalanse og sykdom og vi er havnet inn i en uheldig spiral med mangeltilstander og splittelser. Ærlighet, åpenhet, åndelighet og ærbødighet vil heve vår indre tilstand og alt vi møter i våre liv.

Hva er ditt bidrag til menneskeheten?

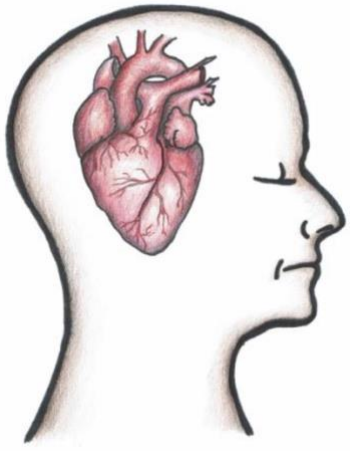
21. «Hvis vi bestemmer oss for at universet er et uvennlig sted, vil vi bruke vår teknologi, våre vitenskapelige oppdagelser og våre naturressurser for å oppnå sikkerhet og kraft. Dette ved å skape større murer for å unngå uvennlighet og større våpen for å ødelegge alt det som er uvennlig. Jeg tror

at vi kommer til et sted der teknologien er kraftig nok til at vi enten kan isolere eller ødelegge oss selv i denne prosessen. Hvis vi bestemmer oss for at universet verken er vennlig eller uvennlig og at Gud egentlig spiller terning med universet, er vi ganske enkelt ofre for terningkastets tilfeldige kast, og livene våre har ingen reell hensikt eller mening. Men hvis vi bestemmer oss for at universet er et vennlig sted, vil vi bruke vår teknologi, våre vitenskapelige funn og våre naturressurser til å lage verktøy og modeller for å forstå dette universet. Fordi kraft og sikkerhet vil komme gjennom å forstå dens virkemåte og dens motiver. Gud spiller ikke terninger med universet».

Albert Einstein.

Nøkkelbetraktninger fra Kapittel 54:

- ***Livet vårt er kontekstuelt, komplekst og sammensatt der alle deler av oss kontinuerlig er i gjensidig påvirkning.***
- ***Husk at mitt liv er ditt liv, og ditt liv er mitt liv.***
- ***Når vi erkjenner dypere forståelse av eget liv, vil vi også erkjenne dypere forståelse av andres liv, og at alt henger sammen.***
- ***Døden er å fjerne alt som ikke er deg. Livets hellighet er å «dø før du dør».***
- ***Livet er gitt oss for at vi skal skape gleder, tilknytning, kjærlighet og samhold mellom alt vi er.***
- ***Mest av alt er du sint og fordømmende på deg selv fordi du ikke står opp for det rette og din sanne essens.***
- ***Latterliggjøring og ironiske distanser er det forsvaret mennesker lettest tar til.***
- ***Den mest verdifulle økonomiske vekst for menneskeheten handler om feminine verdier og vår indre sinnstilstand og væren.***
- ***Til sammen utgjør vi cellene i den Universelle menneskekroppen.***
- ***#Truth er for alle som ønsker å stå opp for sannhet og ta ansvar for alle aspektene av menneskers skapelse. Den 11.11 dedikeres hvert år til #Truth.***



Kapittel 55 - Min bønn til deg

1. Kjære deg. Jeg ber om at boken kan bidra til at du får et utvidet perspektiv på helse og menneskelig eksistens. Jeg vet at økt bevissthet, emosjonell og åndelig intelligens, og det å kjenne seg selv vil bidra til forbedret helse, vitalitet, fred, samarbeid og vennlighet. Jeg ønsker at mennesker i større grad kan komplementere og inkludere hverandre i stedet for å konkurrere, kjempe og bygge opp ytre forsvar. Vestlig og østlig medisin kan utfylle hverandre slik at vi kan skape god helse på alle nivå. Vi kan hente det beste fra alle tradisjoner, der østlig medisin, urfolkstradisjoner og energimedisin har dyp innsikt, visdom og forståelser å møte mentale og kroniske lidelser på.

2. Kjære deg, mitt medmenneske. Jeg ber om at du og alle mennesker kan forstå deres egenverdi. Egenverdien vår handler om at vi er tro mot vår unike indre sannhet. Flesteparten av mennesker lever i reaksjon til verden fra ulike personlighetsdeler. Nå trenger alle å finne frem sine indre skatter og talenter. Når vi endrer vår verden fra innsiden, vil vi i større grad endre verden fra utsiden. Når du vekker din indre gave, vil du samtidig vekke andres indre gaver. Vi trenger å bygge opplæringsinstitusjoner, arbeidsplasser og andre systemer som støtter under sårbarhet, følelser og sannhet.

3. Kjære deg, hvor enn du måtte bo. Min bønn er at Norge, Norden og etter hvert alle vestlige land kan lede vei og være rollemodeller for resten av verden med å oppgradere høyere bevissthet og åndelig utvikling av kraft og helse. Norden og flere vestlige land har alle forutsetninger og ressurser som kreves for å få til en evolusjon innen utdannelsessystemer, helsesystemer, myndigheter, politikk og offentlig velferd. En evolusjon som inkluderer følelser, sinnets natur, grunnholdninger, og den åndelige delen av mennesket. Alle landene kan inngå et større samarbeid med åpenhet og inkludering, og være den endringen vi ønsker å se i verden. Vi må være og modellere det forbildet og den menneskeheten vi ønsker. Vi kan etterleve de verdier og holdninger som vil bidra til en fredfull og inkluderende verden for alle. Norden kan vise verden en heltereise av evolusjon på systemnivå, slik at vi kan lage en bølge av indre velferd som smitter til alle verdens kontinenter. Både første og andre verdenskrig startet i den vestlige verden, selv om krigene spredte seg til andre kontinenter. Ettervirkningen fra verdenskrigene har påvirket alle land og er en del av vår felles historie- og kulturarv. Nå er tiden klar for å transformere sårene og skadene fra vår fortid der Norden og vestlige land kan rydde opp med en heltereise som oppgraderer systemene og menneskeheten.

4. «*Når historien av vår tid er skrevet, vil vi bli husket som generasjonen som vendte ryggen til i øyeblikket av globale kriser, eller vil det bli registrert at vi gjorde det rette?*»
Nelson Mandela.

5. Kjære deg, les gjennom de underliggende ti punkter, som gir oss rettledende tanker der vi sammen skaper en bedre verden for våre barn;

10 punkter som synliggjør hva vi konkret kan gjøre;

1) Foreldre trenger å omfavne barns selvregulering, indre essens og naturlighet.
2) Lære oss å skape fred og sinnsro i sinnet.
3) Trene opp lytteevnen til vårt indre, moder jord og hva livet «virkelig» vil for oss.
4) Inkludere følelser, sinnets natur, sjelsbevissthet, sjelsstyrker.
5) Lytt og lær, og vit at menneskekroppen speiler vår egen skapelse.
6) Vit at sjels signaturen er vår sanne måleenhet. Vi kan være fysisk hvor som helst når vi bærer den indre rikdommen av tilfredshet.
7) Etabler utvidet samarbeid og felleskap, også over landegrenser og regioner.
8) Selvansvar der vi setter i gang vår egen snøball av gode gjerninger og forbedringer.
9) Etablere omgivelser og skolesystem med styrking av indre verdier gjennom samhold, felleskap, sjelsstyrker, koherens, inkludering, raushet, medfølelse, nestekjærlighet, ærbødighet og vennlighet.
10) Praktiser energiøvelser som yoga, Qigong og bevisst pust. Dette gir oss balanse, enhet, frigjøring og styrket helse.

6. Jeg håper at du kan trekke til deg en eller flere aspekter som er skrevet i boken og la din egen snøball begynne å rulle. På nettsiden www.Annpeggy.no er det laget en digital helseplattform, der uklarheter, innsikter eller spørsmål fra Helsebibelen kan fortsette. Velkommen.

7. «*Vårt liv er for kort til å kopiere hverandre. Når vi lærer å mestre oss selv oppnår vi klarhet og kjærlighet utover det hinsidige og kan fly med vår supermenneskelige natur.*»
Soulsister.

8. Helt på tampen vil jeg si at boken du nå snart har lest ferdig er et dynamisk uttrykk av den tiden vi befinner oss i. Den viser oss paradigmeskiftet som skjer i hvert enkelt sinn, der vi finner tilbake til vår indre tilstand av guddommelighet og bevisst skapelse. Måten vi tenker på er i ekstrem endring. Om få år viser Helsebibelen oss gammel informasjon fra en forhistorisk måte å tenke på. Etter Helsebibelens ferdigstillelse opplever jeg å ha vokst utover dens innsikter og meninger, slik flere gjør i denne tid. Vi er en gudommelig prosess som er i kontinuerlig vekst og utvikling, som også jordkloden er. Mitt ønske er at Helsebibelen kan påminne oss om storheten som bor i alle menneskene og den forbindelsen vi har til hverandre. Paradigmeskiftet skjer gjennom våre hjerter og forbindelsen til hverandres. Vi er alle én.

We are all one

Billedkunstner Bjørg Thorallsdottir.

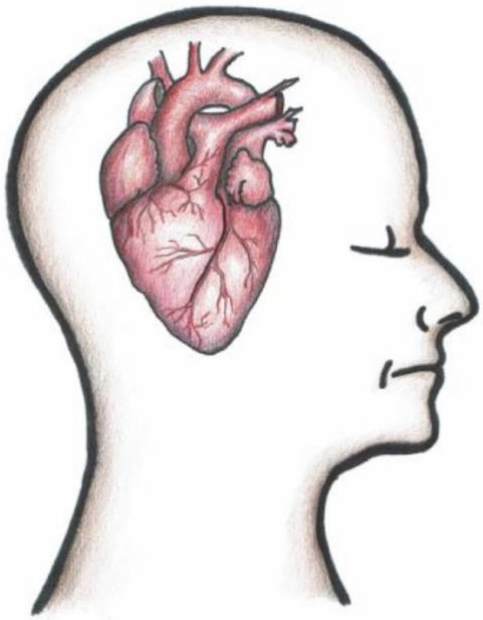
Del 4
RESSURSER OG ØVELSER

I denne fjerde delen ønsker jeg å bidra til introspeksjon av indre ressurser som kan hjelper deg å skape balanse og helse. Det vil være fordelaktig å reflektere over spørsmålene og øvelsene som jeg selv bruker i yrkesutøvelse som terapeut og medskaper. Selvrefleksjon og introspeksjon er påvirket av det bevissthetsnivået vi til enhver tid befinner oss på. Det er støttende og vende blikket innover i sitt indre univers med jevne mellomrom. Livet er en reise der vi selv skaper den livsstilen vi ønsker. Når vi vet hvem vi er og hva vi vil, er det enklere å skape det livet vi ønsker.

Du må finne ut hva som er støttende og utviklende for deg. Det som er bra for deg på gitte tidspunkt trenger ikke være bra for deg om fem år. Det som trigger deg nå, kan gi deg resonans og godfølelser om noen måneder eller år. Å finne ut hva som fungerer best for andre er ikke nødvendigvis det som fungerer best for deg. Hvis du følger din resonans i nuet, vil du være på rett vei til enhver tid.

En av de viktigste egenskapene handler om eksistensiell refleksjon. Vi trenger å reflektere over de essensielle og meningsfulle aspektene i våre liv. Egenrefleksjon og undring fremfor total underkastelse av etablerte og «*gamle*» sannheter vil direkte påvirke helsen på en positiv måte. Det er ikke snakk om en kritisk og negativ tilnærming til livet, men heller en åpen, nysgjerrig, undrende og kjærlig innstilling.

Undring og refleksjon kan skape en mer bevisstgjørende og balanserende helse. Smerter (utfordringer) + refleksjon = progresjon. Smerte og utfordringer uten refleksjon fører til at vi blir spinnende innenfor samme type utfordring. Refleksjon er derfor essensiell i vekst og tilfrisking.



Think With Your Heart

Ressurs 1 Eksistensielle spørsmål

Ressurs 2 Å leve ærlig og autentisk

1. Å være ærlig og fortelle sannheten er en livsstil. I dagens samfunn, er vi mest vant til å forholde oss til falskhet og uærlighet. Ofte gir vi små hvite løgner som å melde oss syk fra skole og jobb, ikke møte i bursdager/arrangementer eller holde tilbake vår sanne mening. Ofte holder vi tilbake fakta og våre sannheter i den tro at vi skal redde noens følelser. Vi vil ikke såre, og vi sier til oss selv at det egentlig ikke betyr så mye.

2. Løgner er ikke akseptabelt uansett om vi tror vi skal redd andres følelser. I bunn og grunn handler det om egne følelser og at vi selv synes det er ubehagelig å være ærlig fordi vi vet at dette vil gi en reaksjon. Det er vi selv som føler det ubehagelig da vi vet at sannheten kan såre. Når vi sårer andre, kan vi selv kjenne på denne sårheten. Vi er alle forbundet, og når vi sårer andre kjenner vi selv på lag av denne sårheten. Om vi tenker at vi beskytter andre med å holde tilbake sann informasjon stemmer ikke dette i det lange løp. De fleste av oss har kjent på hvor vondt det er å høre fra andre i ettertid at det vi tidligere fikk vite var løgn.

3. Å leve med åpenhet og gjennomsiktighet handler om å leve sitt liv med integritet. Å leve med integritet vil produsere den høyeste gjensidige fordelen for alle.

4. Ingenting av det som blir observert er upåvirket av den som observerer. Dette gjelder i forhold til all sannhet. I dette ligger overgangen der metafysisk tar over for kvantevitenskap og vi er skapere av vår egen realitet. Vår sannhet er vår subjektive oppfatning

5. Neal Donald Walsch viser til 5 nivåer av sannhets fortellinger. Vi må våge å være gjennomsiktig og ekte på alle nivå for å virkelig leve autentisk fra vår indre kjerne. Dette er en prosess som krever øvelse, trening og tid som alt annet. De 5 nivåene er:
6.

1. Du kan fortelle din sannhet om deg selv, til deg selv.
2. Du kan fortelle din sannhet til deg selv om andre.
3. Du kan fortelle sannheten om deg selv til andre.
4. Du kan fortelle sannheten om andre til den andre.
5. Du kan fortelle sannhet til alle om ALT.

7. Den største utfordringer i denne øvelsen er at våre følelser ofte er knyttet til vår autentiske sannhet. Vi kan tro at hvis vi skjuler disse for oss selv kan vi skjule de for andre.

8. Det første nivået av sannhetsfortelling er ofte det vanskeligste. Deler av oss som vi ikke vil akseptere og følele, vi ikke vil erkjenne. Når vi virkelig mestrer dette vil som regel hele vårt liv endres.
Vi gjør oss selv syk med å ikke dele det som er i våre hjerter med andre. Om du har følelser for andre ikke hold det tilbake. Si det til vedkommende. Å holder tilbake våre autentiske sannheter og følelser gir ubalanser som kan utvikle seg til sykdom.

9. Når du kommuniserer med andre legg merke til om det du deler skjuler underliggende sannheter for – å bevise, - å skjule, - å forsvare, eller å beskytte? For å dele sannheter må disse lagene bort fra vår kommunikasjon. Dette handler om lag som ligger i vårt ubevisste sinn og vår programmering. Det vil koste å være totalt ærlig, så husk derfor å elsk deg selv i prosessen med å leve autentisk og sant. Snakk til deg selv i speilet på en positiv måte og ære deg selv fordi at du velger å løfte deg selv til sannhet og samtidig løfter andre med å leve ærlig og sant.

De 5 nivåene av sannhets fortellinger er hentet fra onlinekurset *Awaken the Spesies* av Neal Donald Walsch.

10. En annen versjon av sannhetsfortelling, er å skrive en sannhets-bucketliste. Du kan starte med å skrive 20 sannheter om deg selv, akkurat slik du opplever livet her og nå. Hva forteller sannhetene om deg?

Ressurs 3 Resiliens

1. Resiliens handler om vår evne til å løse problemer og utfordringer, og å lære av erfaringene. Det handler om å kunne reise seg styrket og å tilpasse seg nye situasjoner. Resiliens beskriver vår evne til å håndtere stress, kriser og katastrofer, og er vår motstandsdyktighet overfor psykiske problemer. Mennesker som har god **resiliens** klarer å håndtere kriser og påkjenninger på en positiv måte.

2. Med en sterk og god resiliens styrker vi vår evne til å møte endringer og ekstremtilstander på en sunnere måte for oss selv. Resiliens kan sees på som våre emosjonelle batteri, og vår evne til å holde disse batteriene ladet på et optimalt nivå. Når vi lærer nye verktøy til å håndtere endring har vi en høyere kapasitet for resiliens.

3. Resiliens begynner med spørsmålet «*Hvem er jeg»?*

4. Vi er bygget for å trives og være frisk. Vårt DNA vil reparere seg selv, og våre organer vil restituere seg og være sterke om vi sørger for de rette forholdene. Vi må gi oss selv de omgivelsene som støtter de naturlige restitusjonsevnene vi har. Noen av disse omgivelsene er eksterne og noen er interne.

5. Å virkelig kjenne seg selv er den største resiliensfaktoren i alle kriser og ekstremtilstander. Ofte gjør vi ikke det. Vi bruke tid på å tilfredsstille, og søker ut i verden for å definere hvem vi er. Vi lytter til idoler, nyheter, reklame, media og på begrensede bilder som gis på hvem vi er. Vi blir satt inn i begrensede bokser.

6. Når du vet hvem du er, vet du din verdi. Det er viktig å like seg selv. Ofte må vi jobbe for å like oss selv, og gi oss selvkjærlighet og aksept på alle sider**. «Your alone is enough».**

7. Omgi deg selv med personer som løfter deg opp. Om du ikke får støtte fra dine nærmeste må du finne noen som kan vise deg denne kjærligheten og støtten. Hvis du har mange personer rundt deg som ikke bryr seg og er likegyldige, er det ikke plass for de som virkelig bryr seg.

8. Opptrening av resiliens tar tid fordi det handler om kjerneessensen i oss. Hvordan vi bygger indre styrke. En faktor som har vist seg som svært gjeldende er hva vi tenker og tror om verden og oss selv. Tror vi på oss selv? Vi trenger ikke å ha en religiøs tro, men å tro på seg selv og det å ha en mening med livet viser seg som indre styrke og interne faktorer som styrker resiliens.

INTERNE FAKTORER i Resiliens er tanker, følelser, emosjoner og troer/sannheter

9. Når du spør deg selv *Hvem er jeg?* beskriver du måten du tenker om deg selv og dine relasjoner. Hver dag lever du med mange relasjoner. Relasjon til deg selv, til andre mennesker og ting, til verden, til fortiden, til fremtiden. Alle er linket til spørsmålet *Hvem er jeg?*
- Hvordan definerer du deg selv?

10. - Skriv ned eller snakk inn på opptaker. Viktig å verbalisere de tanker du har enten høyt eller skrive de ned. Etterpå kan du lytte eller lese det du har skrevet. Dette vil gi deg en utvidet innsikt i eget selvsnakk, og eget sannhetssystem i forhold til deg selv.

11. - Når du har identifisert sannheter, det vil si eget selvsnakk, har du kommet et skritt videre til å gjøre noe med disse. Hvis disse er støttende og gode, vil dette være en styrkende resiliens-faktor.
Husk at når du sjekker ut dine sannheter er det viktigste å være ærlig.
Neste steg er å endre de sannhetsoppfatningene som er lite støttende.
For eksempel, «*De andre gjør det alltid bedre enn meg, eller jeg får ikke til, eller de andre er penere enn meg, mer vellykket og lignende»*.
Hva sier du til deg selv i stressede situasjoner?
Når du føler deg i dårlig form?
Har du medfølelse med deg selv? eller slår du deg selv med negativ selvsnakk som for eksempel "j*eg strekker aldri til, eller kroppen svikter meg alltid når det gjelder*"

12. Hvordan definerer du deg selv emosjonelt/følelsesmessig?

13. Når vi føler tillater vi kroppen å hente opp all informasjon som den har. Når vi er overmannet av vonde følelser, begrenses all informasjon om det. Det handler om å få balanse i følelsene. Det som begrenser utførelsen av en oppgave handler om følelser. Vi blir begrenset av sterke følelser. Det vi føler om noe avgjør ofte hvor godt vi får til ting. For eksempel er en forbí mot noe, i realiteten en irrasjonell redsel for noe vi vet ikke er farlig. (klaustrofobi – redd for små, tette rom)

14. Det er mange ulike følelser i oss. Vanlige følelser er engstelse, tristhet, følelse av meningsløshet, sjalusi, motløshet, savn, skam, skyld, avvisning, glede, mestring, entusiasme og sorg.

15. En av de mest vanlige følelsene er at vi er redde for å bli avvist. Vi er så redd for å bli avvist at vi unngår mye av det vi ønsker å gjøre. For eksempel å ta kontakt med folk vi ønsker å ha kontakt med. Frykten for smerten som ligger i avvisningsmønstrene oppleves så vondt at vi ofte lager oss falske sannheter for å unngå å sette oss i en situasjon hvor vi kan bli avvist. Når du har lært deg å identifisere eller jobbet gjennom en følelsesreaksjon kan du etter hvert velge hvordan du vil forholde deg til den.

16. Øv deg på å legge merke til hvordan følelsene kjennes ut for deg. Observer og aksepter følelsene når de oppstår. Når du jobber bevisst med følelser, legg merke til tankene og underliggende frustrasjon som ligger bak. Føl med hele kroppen og med alle sansene. Mange er rett og slett redd følelser, og spesielt de tunge og utfordrende. Vi tror at følelsene tar over, at vi mister kontroll, og derav kan tape ansikt. Spesielt er menn redd for å la følelser ta over.

EKSTERNE FAKTORER i Resiliens
17. Eksterne faktorer som støtter god resiliens er: - Mat, - rent vann, frisk luft, natur, gode og støttende relasjoner, trivsel på alle arenaer.

18. En av de viktigste pilarene i resiliens er at vi har trygghet i oss selv. At vi har en trygg essens uansett hva livet tilbyr. For å bygge opp en trygg essens trenger vi støttende, oppbyggende og positive tilbakemeldinger og relasjoner fra tillitsfulle personer. Positive relasjoner er nødvendig for sunn menneskelig utvikling.

19.

- Hvem er det du omgir deg med? hvor mange støttende relasjoner har du?
- Hvordan kan du få flere støttende og positive i dine omgivelser?
- Send en forespørsel til minimum tre av de mest støttende personene i ditt nettverk og be de beskrive hva de verdsetter hos deg. Spør da om følgende 3 spørsmål:
- Hva er mine 3 beste kvaliteter?
- Hvorfor er det mine beste kvaliteter?
- På hvilken måte vil du beskrive at jeg er en god venn for deg?

20. Å være ute i naturen og ta inn frisk luft er en resiliensfaktor. Der kan vi slippe støyen og bare være til stede i nuet. Naturen er vårt sanne element som gir oss mye støtte og påfyll.

21. Maten du spiser påvirker hele kroppen og helheten av deg. Vær bevisst på hvilken type mat du fyller deg med. Hvitt sukker og uheldige karbohydrater og fett påvirker alle aspektene av vår helse.

22. Hvis du har veldig lite støtte i dine relasjoner, vil jeg anbefale deg å oppsøke grupper av mennesker som du identifiserer deg med. Meld deg inn i ulike aktiviteter, inn i grupper på nett, eller start en egen gruppe der DU setter agendaen og reglene.

Ressurs 4 Identitet

Mye av det vi leter etter handler om vår identitet. Hvem vi innerst i oss selv virkelig er. Personligheten har vært opplært til «*gammel identitet*» fra jordens dualiteter og trossystemer. Din sanne identitet handler om ditt indre liv, siddhi og ditt ekte verdigrunnlag. Hvis vi ikke vet hvem og hva vi er, lever vi et liv der vi jager etter å tilfredsstille oss med ytre midlertidige stimuli. Eksempelvis at «*jeg liker ikke meg selv, jeg har dårlig selvfølelse*», og baserer alt på det jeg ser fra andre og mine omgivelser. Livet blir en kompensasjon fordi vi ikke vet hvem vi er og fordi det er akkurat som et stort sår inni oss, når vi ikke er tilknyttet sannheten om oss selv. Vi føler og sanser dette i oss selv og prøver å fylle dette med kjærlighet, godkjennelse, suksess og millioner av måter vi søker tilfredsstillelse fra samfunnet og ytre kilder. Uansett hvor mye eksterne tilfredsstillelser vi får, vil det indre stedet i oss ikke være tilfreds. Til vi har oppdaget det indre stedet i oss, og er tilstedeværende i nuet, vil vi føle oss fremmed for egen eksistens og hverandre. Vi tilknytter oss andre fra sjelsidentiteten, da det er her vi virkelig «bånder».

- **1. Hva er ditt unike uttrykk og essensen som beskriver deg?**
- **2. Hvordan definerer og oppfatter du deg selv?**
- **3. Er du emosjonelt tilgjengelig?**
- **4. Definerer du deg gjennom personlighetsdelene, eller gjennom sjelsessensen?**
- **5. Hva tror du på, og hvilke interesser har du?**
- **6. Hvilke erfaringer har påvirket din identitet mest av alt?**
- **7. Er identiteten formet av motgang eller medgang?**
- **8. Hvordan vil familie og venner beskrive deg som person?**
- **9. Føler du tilhørighet til din egen sanne essens uansett omgivelser?**
- **10. Har du en inkluderende eller ekskluderende identitet?**
- **11. Tilpasser du din identitet etter dine omgivelser og mennesker?**
- **12. Hvilket tankeparadigme er avgjørende for din identitet?**
- **13. Hvem/hva beundrer du, og ønsker å identifisere deg med?**
- **14. Hvordan har din trossannhet, kultur og omgivelser formet din identitet?**

Ressurs 5 Fremtidens Identitet

1. I ressurs 4 ser vi at identiteten gir oss en persepsjon som beskriver vårt indre virkelighetssyn. Hvordan vi identifiserer oss, og hva vi identifiserer oss med påvirker vårt intellekt og hukommelsen. Hvis vi identifisere oss med vårt land/religion/tro/kjønn/status/utdannelse/roller og etnisitet er vi ofte villig til å kjempe, dømme, krige og dø for vårt virkelighetssyn. Vi kjemper, fordømmer, frykter, hater og dreper fordi vi er programmert med en begrenset identitet.

2. Lovene fra reinkarnasjon viser oss at det vi fordømmer, hater og dreper tiltrekkes oss i et annet liv, der vi erfarer vår egen skapelse. Med begrenset identitet lever vi individuelle liv som er avskåret fra helheten og omgivelsene. Når vi lever våre jordiske liv, vet vi ikke andres sjelskontrakter og hva de er her for å gjøre. Vi kan derfor ikke dømme noen. Om vi dreper annen eksistens eller oss selv så ødelegger vi samtidig universets høyere plan. Universets høyere plan inkluderer en kosmisk helhetsforståelse der alt henger sammen.

3. Sadhguru ber oss observere dagens utdanningssystemer som er vår myndiggjøring og utvikling. Paradokset i utdanningssystemene er at det som regel er de med mest utdannelser som i dag ødelegger planeten med manipulasjoner, profittutnytting og kriger. Sadhguru sier at dette viser oss at vi trenger å utvide vår identitet slik at den er i tilknytting til alt og helheten.

4. Vi trenger å lære fremtidens barn en identitet som bygger på en global og kosmisk sammenheng. Vi ønsker å gjøre vår identitet så stor som mulig, slik at den inkluderer utvidet forståelse og inkludering. Innskrenket identitet er lag av ignoranse, redsel, frykt, separasjon og sykdom.

5. Vi trenger å vite at; «***Jeg er ALT. Alt i Universet er MEG***». Uten denne visdommen er det ingen tilstrekkelig utdannelse eller myndiggjøring i et menneske. Uten mangfold skaper vi traumer, sykdommer, ødeleggelse og fordømmelse.

6. Barn trenger å lære globale sanger, der vi identifiserer oss med alle mennesker, dyrene, plantene og alt liv på jorden. Bare da vil menneskelig intelligens virke for alles gode. Uten global og kosmisk identitet blir vi egoister.

7. Den Afrikanske livsfilosofien UBUNTU, kapittel 53:5, gir oss en felles identitet der vi vet vår forbindelse til alt.

8. «My Rainbow Race» er en global sang skrevet av fredsaktivist folkesanger, forfatter og Pete Seeger (1967). Den bygger på UBUNTU.

> One blue sky above us
> One ocean lapping all our shore
> One earth so green and round
> Who could ask for more
>
> And because I love you
> I'll give it one more try
> To show my rainbow race
> It's too soon to die.
>
> Some folks want to be like an ostrich,
> Bury their heads in the sand.
> Some hope that plastic dreams

Can unclench all those greedy hands.

Some hope to take the easy way:
Poisons, bombs. They think we need 'em.
Don't you know you can't kill all the unbelievers?
There's no shortcut to freedom.

Go tell, go tell all the little children.
Tell all the mothers and fathers too.
Now's our last chance to learn to share
What's been given to me and you.

Ressurs 6 Transformasjon av tap og skuffelse

1. Denne øvelse er en start til å begynne prosessen med å frigi tap, sorg og skuffelser fra en forventning eller opplevelse som vi har erfart. Kompleks sorg etter dødsfall av mennesker kan ikke bearbeides med en enkel øvelse som dette. Et tap og sorg fra et menneske som har gått bort trenger å bli møtt og lyttet til på en genuin og støttende måte, og ofte kreves det hjelp og støtte fra profesjonelle traumeeksperter. Spesielt i de første månedene etter tapet kan dette være viktig. Se ressurs 45 ved dødsfall av barn eller nær relasjon.

2. Anbefaler deg å sette av god tid til å virkelig dykke inn i spørsmålene under og kutte ut alle forstyrrelser, og bare være i ditt rom. Vær i en avslappet tilstand slik at du får med både det bevisste og underbevisste sinnet, slik at kroppen og følelsene kan komme med sin opplevelse fra tapene.

3. Tap, sorg og skuffelser er personlige og individuelle opplevelser, og hvordan vi takler disse avhenger av flere faktorer. Å sørge over det vi har mistet er et viktig ledd i å skape en sunn helse. Det tillater oss å bevege oss fremover i stedet for at vi venter på at omstendighetene i livet skal bli slik de var før tapet inntraff. Vi gir slipp på tankene om at alt skal returnere til det gamle normale. Ofte vil vi at alt skal bli som før. Vi er nødt til å vedkjenne oss at det aldri bli som før. Noe nytt vil komme om vi tillater det. En av de største faktorene som holder mennesker tilbake i en overlevelse tilstand er at vi blir sittende fast i fortiden.

4. Spør deg selv følgende spørsmål: Holder jeg igjen i fortiden? Er det opplevelser, mennesker, relasjoner, plasser og måter å leve på som er endret i mitt liv, og som jeg klynger meg til og håper skal gå tilbake til normalen?

5. Hva savner jeg?

6. Må jeg har kontroll i livet?

7. Må jeg ha forutsigbarhet?

8. Ønsker jeg at ting skal bli gjort på en bestemt måte?

9. Er det spesielle typer opplevelser jeg savner?

10. Når du vedkjenne deg tapet, og følelsene knyttet til tapet vil du begynne å la sorgen få slippe fri og dermed deg selv. Aksept er et viktig element i healing-prosessen. Aksept av tapet, skuffelsen og det vi har mistet, og tilgivelse for å slippe deg selv fri. Tilgivelse er en av de største frigjørings-

prosessene vi har. Ofte er den personen det er vanskeligst å tilgi, seg selv. Først kan det være at vi legger skylden på andre mennesker eller hendelser. Når vi dykker i dette handler det oftest om at vi sliter med å tilgi oss selv fordi vi tillot dette, var med på dette eller ikke handlet og gjorde slik vi ønsket å gjøre før tapet inntraff.

11. Ofte tenker vi på sorg og sørge som en og samme prosess. Alle har sin måte å sørge på. Sorg kan innhente oss om vi bare tillater den å være i tankene og hodet vårt, og det vi tenker og føler om tapet. Hvis vi ikke sørger og lar sorgen få et kroppslig uttrykk vil den ofte hente oss igjen i situasjoner når vi er stresset eller presset på andre måter. Sorgen sitter i kroppen og i hele energisystem. Tillat å sørge, og la sorgen få et kroppslig uttrykk. La den slippe taket, slik at du slipper å bære den med deg i like tyngende grad.

12. Fyll ut linjene om dine tap.

Identifiser 5 ting du har tapt eller mistet i livet. Det kan være mennesker, familietid, familie-kontakt, opplevelser og aktiviteter som ikke lengre er mulige. Notere ned alt mulig der en endring og et tap har hatt omfattende innvirkning på deg.

13. Når du fyller ut setningene under, vil det å være spesifikk hjelpe deg.

1

2

3

4

5

14. Nå som du vet hva du har tapt og mistet, lag noen notater om hva du føler i forhold til hver av tapene du har listet opp ovenfor. Ikke tanker, men følelser som dukker opp når du går gjennom tapene.

1

2

3

4

5

15. Tillat følelsene å være, og til å få et uttrykk. Disse har ventet på å få slippe til og til å bli bekreftet av deg. Vår mentale del, er ofte rask med sine tanker og suser av sted med lysets hastighet og mer til. Følelsene våre og kroppen har en helt annen struktur, treghet og form, og bruker mye lengre tid på å bearbeide og gjennomgå opplevelser og tap. Spesielt de som setter utfordrende negative spor i oss.

Øvelsen er inspirert og oppgradert fra kurset «Wired to trive» av Gregg Braden.

Ressurs 7 Gi Slipp Liste

Ressurs 8 Fred fra bekymringstanker

Ressurs 9 Polariteter

Ressurs 10 Ditt indre barn

Ressurs 11 Balansering av indre stress

Ressurs 12 Radikal tilgivelse

Ressurs 13 Vær deg selv

Ressurs 14 Din beste versjon

Ressurs 15 Kroppens selvproduserende medisin

Ressurs 16 Aktivering av kroppens visdom

Ressurs 17 Tolv trinn i tilfrisking av spilleavhengighet

Ressurs 18 Fra psykose til vekst –av Anthony Fidler

Ressurs 19 Judith Orloffs 7 helbredelsesstrategier

Ressurs 20 Finn en vekst-partner

Ressurs 21 Finn ditt naturlige talent og geni

Ressurs 22 Nye Relasjonsforhold av Soleira Green

Ressurs 23 Hvordan leve med overflod og suksess?

Ressurs 24 Tankeløft for sensitive mennesker

Ressurs 25 Sjelspsykologi og sjelskontrakter

Ressurs 26 Vibrasjonskart

Ressurs 27 Bevissthets nivå

Ressurs 28 Energi-magi, av Santari Green

Ressurs 29 Kvantesprangets 7 trinn til høyere bevissthet av Mette-Marit Nordby

Ressurs 30 Din Sjels signatur.

Ressurs 31 Lag ditt troskapsløfte.

Ressurs 32 Tretti aspekter som høyner vibrasjon

Ressurs 33 Hjertestemmen

Ressurs 34 Martin Seligmans 24 signaturstyrker

Ressurs 35 Fredspolitikk i Norden

Ressurs 36 Fremme verdien av Mangfold

Ressurs 37 Transformasjon gjennom FRED

Ressurs 38 Medisinkvinnen

Ressurs 39 Kvinnesjelens Kraft av Hernán H. Mamani

Ressurs 40 Sannhetens Univers

Ressurs 41 Hologenetisk profil

Ressurs 42 Kanalisering 2020

Ressurs 43 Fremtidens uendelige energi

Ressurs 44 Å leve med 100% ansvarlighet

Ressurs 45 Å bære det uutholdelige

ETTERORD

«Vi lever i et uendelig og altomfattende univers.»

Soulsister.

Forfatterens takk

Det vi mennesker enkelt gjør er å identifisere våre prestasjoner med vårt ego og tenke «*det er jeg som har skrevet denne bok*». For meg er denne bok et fellesprosjekt med alt det livet har vist meg og jeg har vært en del av. Mine omgivelser og alle mennesker jeg har møtt har påvirket meg på ulike måter og gitt meg innsikter og viten som blant annet har resultert i Helsebibelen. Jeg vil takke deg som leser for at du har funnet veien til Helsebibelen som er en synkronitet mellom våre sjeler. Tusen hjertelig takk.

Den ALLER dypeste og største TAKK ønsker jeg å rette til min elskede førstefødte sønn Aleksander Lennert Nordberg, mine andre barn Tyler, Benjamin, Miriam Mercedes og Alicia Malen, min sjele-tvilling Sten Magne, mamma Torill, bror Tor-Marius og kusine Jill-Åse.

Aleksanders liv var utgangspunktet for temaet i boken. Den omtanke, raushet, kjærlighet og omsorg Sten Magne har vist meg og vår familie i alle år er den største sjenerøsitet og kjærlighet som er. Til tross for tøffe belastninger har han vært et trygt anker for oss. Helsebibelen har ikke vært skrevet uten den sjenerøsitet han har vist, som har vært avgjørende for bokens realitet. Barna og Sten Magne har

gitt meg nær og intim læring som har gjort slik at jeg har vært i kontakt med ubetinget kjærlighetskraft selv i de mørkeste og tøffeste øyeblikkene. Familien har alle vært gjennom noen tøffe livserfaringer som gjensidig har påvirket hverandre. Vi har speilet hverandre på godt og vondt, og kommet styrket ut som familie og samskapere i denne tid.

Perioden fra 2013 – 2019 har vært krevende, og jeg har møtt mange fantastiske mennesker i denne perioden. Jeg kunne nevnt hundrevis av navn og velger å trekke frem de fire nærmeste venninner som har vært et anker i mine mørkeste øyeblikk. Min kjære kusine Jill-Åse Johansen er en stor hjertesøster som får frem det alle beste i meg. Vi deler forfedre linje og har samme type bondehumor med latter som fører oss inn i ekstatiske tilstander og sjelsbevissthet. Mange mirakler har oppstått i vårt åpne nærvær, og jeg er umåtelig takknemlig for å ha en slik fantastisk *søster* i mitt liv. Det er stor rikdom. Mine sjels-søstre Mette-Marit Nordby, Trude Folstad og Sylvi-Katrin Brandsæther har delt mange sorger og gleder med meg, og vi har gjort hverandre sterkere med å stå i sjelsbevisstheten og essensen av den vi er. Uten felleskapet med disse kraftfulle damene ville ikke Helsebibelen vært i den formen den er. Disse damer har bidratt til at jeg stå i mitt modigste og at jeg i større grad ærer mine signaturstyrker.

Jeg vil også takke så mye til Merete Nesse, Siri Kristine Engstad, Anthony Fidler og Mette Marit Nordby som har stått i sitt modigste med at jeg har fått delt fra deres nok-punkt i boken. I to lengre omganger av bokprosessen har min barndomsvenninne Helga Krøger korrekturlest, kommentert og justert min dagligtale tekst til forbedret skriftlig uttrykk. Hennes signaturstyrke, språktalent og historiske kunnskap har bidratt til bokens form med uvurderlige tilbakemeldinger før ferdigstillelsen. Også gestaltkollega Kristin Sjøvoll har bidratt med språkvask. Tusen hjertelig takk til dere begge to. Uten deres språkgaver ville Helsebibelen vært mindre lesbar. Jeg vil også takke telematikkingeniør og venn Øyvind Teistevoll Krage som har bidratt med digitale plattformer, oversettelser og vedlikehold av hjemmesider som Helsebibelen og soulsister forlag presenteres på. På tampen av ferdigstillelse har Astrid Ingebjørg Swarts, Bjørg Thorhallsdottir og Hanne Skullerud Alexandersen, Lene Christine Karlsen, Markus Krøger og Lilli Bendriss bidratt med uunnværlige bidrag. Dere har alle bidratt med deres genialiteter som har hevet totalinnholdet i Helsebibelen.

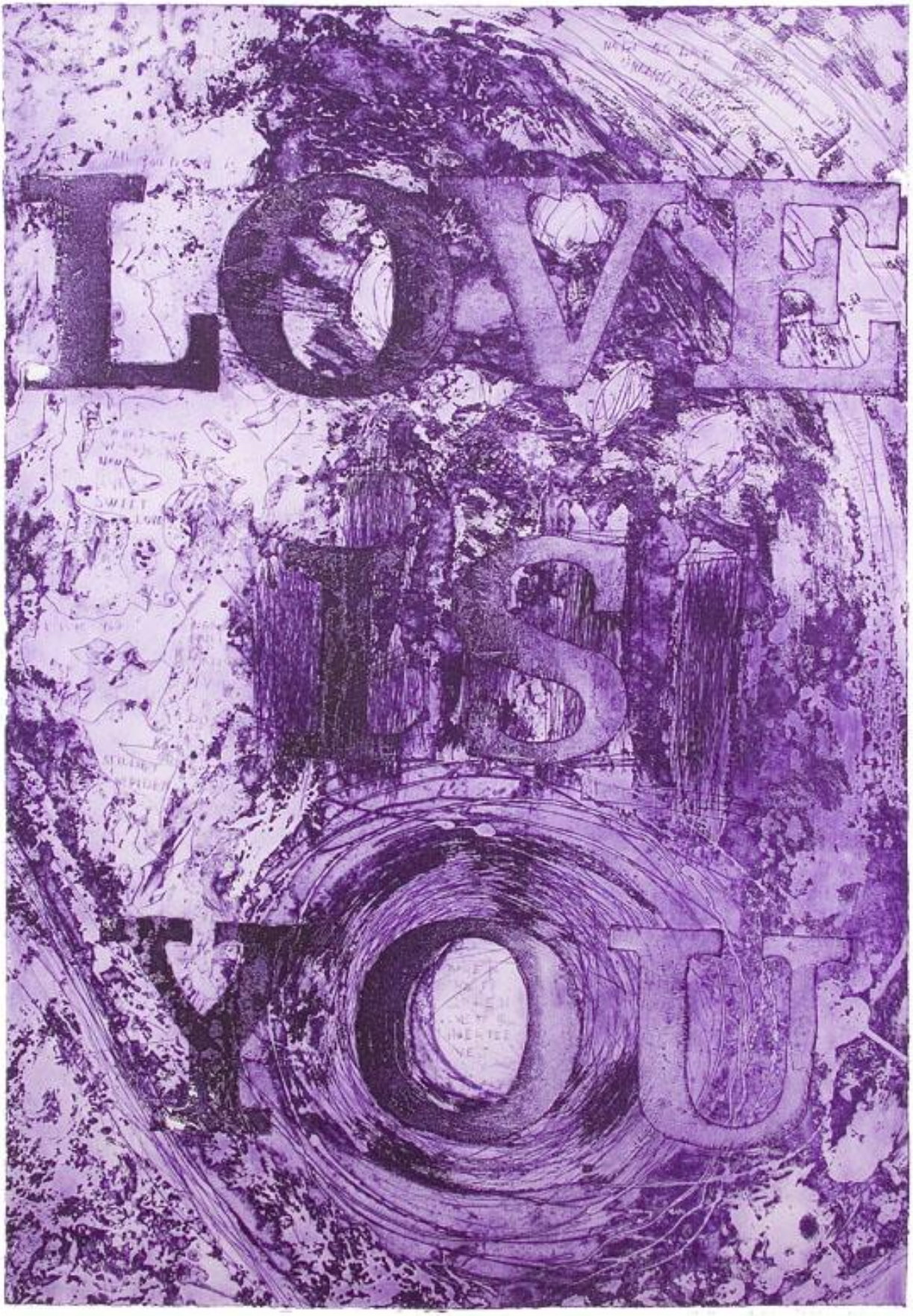
Helt til sist vil jeg takke noen av inspirasjonskildene og kursene som har fungert som mentorer og allierte på min helse-reise. Utdanning og kurs fra Hjerteakademiet ved Rachel Wilmann, Mastermindgruppe ved Iisa Persen, stille konstellasjoner med sjelens bevegelser ved Steffen Andreas Svendsen, selvskapte grupper og felleskap, pårørende foreninger, inka-sjamanismen ved Einar Tyholdt, sjamanveien ved Marie J Ytterman, Juan Apaza Quispe og Angilino Apaza Quispe, Sandra Ingerman med flere, Chopra center meditation ved Deepak Chopra og Oprah Winfrey, nettkurs ved Caroline Myss, Gregg Braden, Neal Donald Walsh, Lisa Nichols, Robert Ohotto, Sandra Ingemann, supersoul podcast av Oprah Winfrey, lydopptak/youtube av Abraham Hicks/Teal Swan/Sadhguru/Caroline Myss/Christina Lopes, Wisdom from North, Gaia.com tv ved Matias De Stefano og Sue Morter, Hay House Heal Summit, undervisningsplattformen Mindvalley Academy, moder jord og naturen, kraftdyr, mentorer fra den andre siden; forfedre, Aleksander, Lillemor, pappa, far, Gud og guider har bidratt med stor støtte og læring. I tillegg har min fantastiske hund Sumba speilet meg og gitt meg flere innsikter og læringer på min vei til klarhet.

På et kurs i 2013 var en av oppgavene å skrive et takknemlighetsbrev. Jeg ønsker for deg at du kan skrive et eller flere takknemlighetsbrev til mennesker som har merket seg ut på din jordiske reise. Vi trenge å framsnakke hverandre, da våre takknemligheter gir like mye til oss selv som til andre. Vi vet aldri hva morgendagen bringer, og vi trenger å verdsette hvert øyeblikk av dette magiske liv. Jeg avslutter med takknemlighetsbrevet fra 2013;

Takknemlighetsbrev til min kjære Sten Magne.
Jeg er utrolig glad for at jeg ble kjent med deg sommeren 1990. Det var så utrolig beroligende, trygt og autentisk å være sammen med deg. Jeg hadde gode venninner som jeg kunne dele det meste med, men du var den første mannen som jeg kunne dele ALT med. Vi ble verdens beste venner, og jeg har aldri verken før eller senere møtt noen som berørte meg på så mange plan som du. Vi har hatt flere utfordrende og tøffe år i lag, med fem barn og de utfordringer det gir. Vi har hatt en del motgang og blitt satt på prøver. Tross alle stormene og utfordringene har du stått trygt ved min side. Du har vært mitt trygge anker som alltid har vært der uansett storm. Ho Lillemor har betydd mye for meg fra jeg kom til verden. Ho ble også meget glad i deg og håpet og ønsket at vi skulle bli et par. Ho rakk å få oppleve vårt bryllup, og det gjorde ho enormt glad at det ble du og jeg før hun gikk over til den andre siden. Vi er veldig forskjellig, og tenker også ganske forskjellig. Selv om du ikke alltid har forstått hvorfor jeg gjorde som jeg gjorde og du til tider ble forvirret og usikker så sto du fortsatt trygt ved min side. Du har gitt meg så utrolig mye på alle nivå, ved at du har fortsatt å være ved min side 24 – 7. Vi har begge to fått tilbakemeldinger om at det vi har stått i med belastninger over tid er alt for mye å bære for to personer alene. Likevel har vi klart det. Vi har hatt hverandre, kjærligheten og vissheten om at til sammen så kan vi flytte fjell. Jeg er nå 23 år etter at vi treftes første gang enda mer glad i deg og utrolig takknemlig for å ha deg i mitt liv. Du har gitt meg troen på meg selv, gitt meg ro, gitt meg trygghet og også rom til å gjøre det som impulsivt falt i hodet mitt. Uten deg så vill jeg ikke vært den jeg er i dag. Tusen hjertelig takk for at du åpnet øynene mine og sa at jeg ikke trengte å lete lengre etter noen for du er jo drømmemannen min. Jeg elsker deg veldig mye. Din Ann-Peggy

Om forfatteren

Ann-Peggy er mor til fem barn, gift og jobber som terapeut og helbreder. Hun har flere fagorienterte utdannelser innenfor sin lidenskapelige forståelse av helse, mennesker, relasjoner og bevissthet. Arbeidsoppgaver i helsenorge har vært innenfor rus og psykiatri, barneverntjenesten, behandlingsinstitusjoner, grunnskolen, beskyttelsestiltak kode 6, akuttiltak, ettervern, hovedmentor for nyankomne flyktninger i prosjekt med NAV, veiledning av bedrifter og behandling av traumer. Hun har fulgt klienter gjennom rettsaker, i politiavhør, på sykehus, i barnevernsaker, til BUP, familiesamvær, og gjennom ulike hjelpesystemer. Hun har jobbet som mentor for Hjerteakademiets coachingutdannelse og ledet grupper som har utdannet seg til coach. Har jobbet som prosjektleder for å få ned sykefraværet i bedrifter. Har vært aktiv i organisasjonen FAU (Foreldrenes arbeidsutvalg), "BKF" (barnekreftforeningen), «LEVE" (Landsforeningen for etterlatte etter selvmord), "Et barn for lite» og «LPP» (Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse). Har i regi av BKF, som foreldrekontakt og styremedlem, ledet prosjektet «ferie med mening» for kreftsyke familier. Har vært aktiv i Blåmann idrettslag der hele familien er medlem. Alle «rollene» og opplevelsene har gitt Ann-Peggy bred erfaring som høysensitiv mamma til 5 høysensitive barn. Ann-Peggy har et inderlig ønske om å formidle forståelsen av hvordan mennesker skaper sine liv, helse, systemer og kulturer. Hun har opplevd mange smertefulle tap, der sønnen Aleksanders valg av selvmord den 02.07.2015 medvirket til totalt tap av identitet.



Love is you

Billedkunstner Bjørg Thorallsdottir.

Referanser

Adyashanti. (2011) *Falling in Grace.* (Intervju med Oprah Winfrey)

Andersen Knut (2018) klinisk sosionom ved Akershus Universitetssykehus.

Badger Madonna (2018) *Supersoul podcast*. https://www.youtube.com/watch?v=UZts86a-PZ8

Benner Joseph S. (1914) *The Impersonal Life*

Bernstein Gabrielle. (2018) *Judgment detox.* Intervju på Soundstrue.com.

Braden Gregg. (2017) Hay House Onlinkurs *Wired to trive.*

Brown Brené. (2014) *Uperfekt, våg å vise hvem du er*.

Chopra Deepak (2000) *How to know God*

Claud Steiner: *Boken om følelser (2008)*

Edwards Dr. Gill. (2011) *Bevissthetsmedisin*.

Green Soleira and Santari. (2020) *Becoming super humans*. https://www.soleiragreen.com/

Hawkins Davis R. (1994) *Power vs Force*

Hay House Heal Summit. (25-31. juli. 2018) *Intervju og opptak av;*
Weissman Darren,
Dispenza Jo,
Lipton Bruce,
Brogan Kelly,
Crone Peter,
Northrup Christiane,
Chopra Deepak,
Moorjani Anita

Hay House Heal Summit. (23-29. oktober 2019) Intervju og o*pptak av;*
Villoldo Alberto,
Backwith Michael Bernard

Hay House Heal summit (30.april – 16.mai 2020) Intervju og opptak av
Chopra Deepak

HeartMath: https://www.heartmath.org/

Jørgensen Stein Inge. (2010) *Globale utfordringer*.

MacLeod Ainslie (2019) *The Old Soul´s guidebook.*

Maté Gabor. (2003) *Når kroppen sier nei.*

MCCULLOUGH. *National Center for Healthcare Research*

Morter Sue. (2019) *The Energy Codes*

Myss Caroline. (2016) Onlinekurset *The Science of Medical Intuition.*

Myss Caroline. (2016) Onlinekurset *Energy anatomy and Advanced.*

Neal Donald Walsh. (2017) Onlinekurs ved Mindvalley Academy *Awaken the Spesies*.

Nichols Lisa. (2017) Onlinekurs ved Mindvalley Academy *Speak and inspire.*

Nordberg Ann-Peggy Hjerte. https://annpeggy.no/

Nordby Mette-Marit. https://www.businessfrasjela.no/

Ohotto Robert. https://www.ohotto.com/

Parnia Dr. Sam. *The State University of New York at Stony Brook, USA*

Peirce Penney. (2013) *Bevissthetssprang*et.

Robbins Tony https://www.youtube.com/user/TonyRobbinsLive/videos

Sadhguru. (2016) *Inner Engineering.*

Segal Inna. (2007) *Kroppens hemmelige språk.*

Smith Robert: https://www.youtube.com/user/HealingMagic

Soulsister.no (2020) https://www.soulsister.no/

Swart Astrid Ingebjørg https://www.sarahkkas.com/astridingebjorgswart

The last shaman (2016)

Toftnes Terje. (2012) *Levende helse*.

Tsabary Dr. Shefali. (2016) *The Awakend family. (Intervju med Oprah Winfrey)*

Turner Kelly. (2014) *Radical Remission.*

Tzu Lao. (oversetter Stephen Mitchell (1999) *Tao Te Ching*

Tzu Lao. (oversetter Jon Lund Hansen (2019) *Tao Te Ching*. https://www.jonlh.no/wp-content/uploads/2019/05/Tao-Te-Ching-Lao-Tzu-i-det-21.-%C3%A5rhundre.pdf

Walsch Neale Donald. *(2006) Himmelske samtaler*.

Wisdom from North; https://wisdomfromnorth.com/

Zukav Gary. (1989) *Sjelens Håndbok*.

Zukav Gary: https://www.youtube.com/watch?v=js9AhQrUlHE

Østerud Øyvind. (2018) *Det globale statssystemet*.

https://blogs.bmj.com/bmj/2016/06/16/peter-c-gotzsche-prescription-drugs-are-the-third-leading-cause-of-death/

https://www.thesacredscience.com/

http://annpeggy.no/

Ordliste

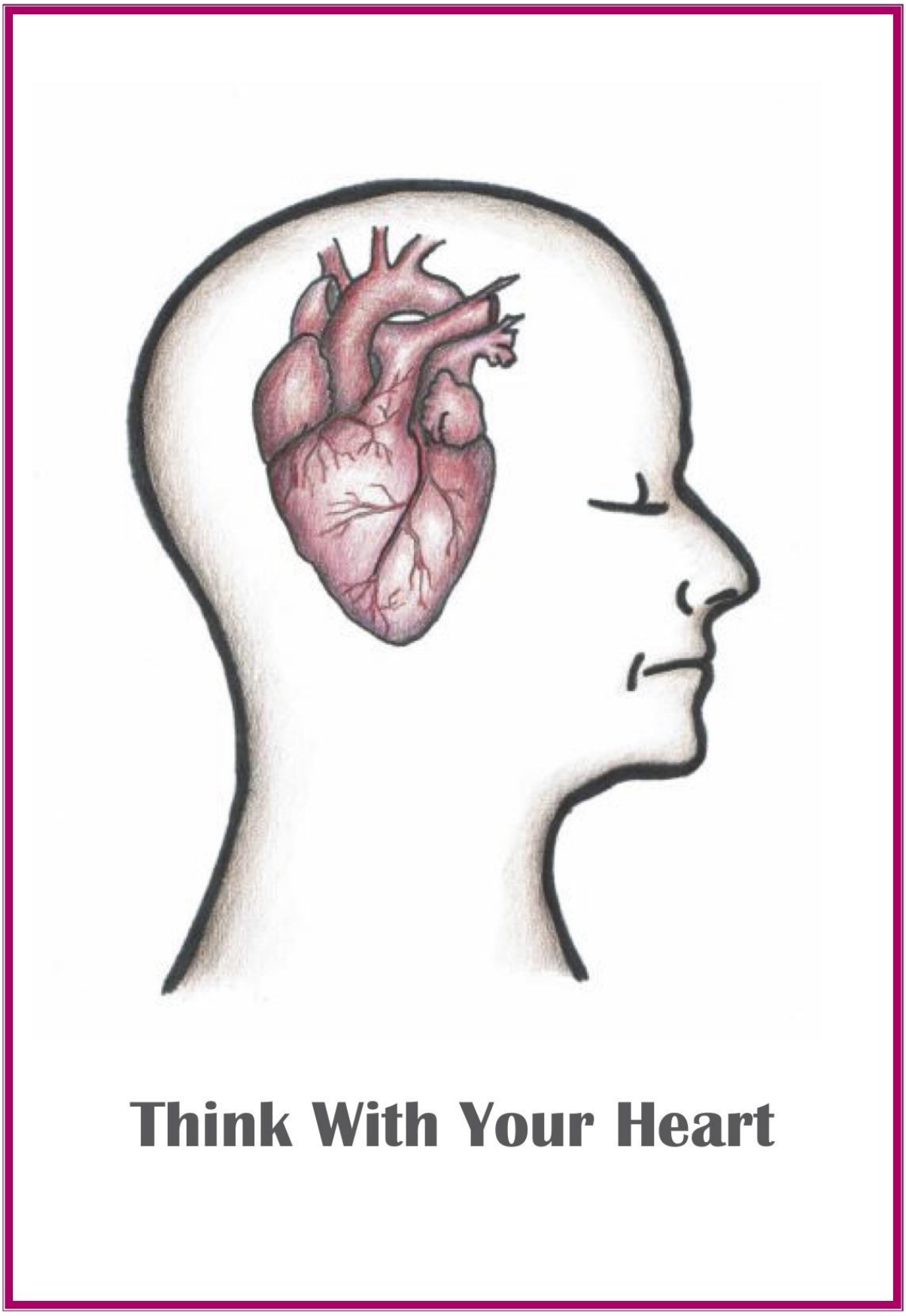
Alkymi; Gir oss transformerende egenskaper og grunnstoffomdanning. Vi transformere fra en dimensjon eller et nivå til et annet. Alkymiprosessen er å erkjenne vår iboende guddommelighet som manifesterer alt det vi ser og vår skapelse. Ved hjelp av alkymi kan vi kontrollere og styre vibrasjoner i både mikro- og makrokosmos. Det er snakk om en energitransformering.
Avmakt; Følelse av maktesløshet. Fri for handlingsalternativ. Manglende innflytelse og påvirkningskraft på egen situasjon. Fortvilelse.
Bevissthet; Bevissthet skaper våre livsopplevelser. Det finnes flere nivå og dimensjoner av bevissthet som er et begrep som omhandler selve livet og vår eksistens.
Dyder; Positive kvaliteter og egenskaper som påvirker moralsk holdning og handling.
Det tredje øyet; Omtales ofte som chakra 6 og gjør slik at vi åpner opp for høyere dimensjoner og utvidet persepsjon. Vi ser da med øynene fra vår sanne essens som er vår flerdimensjonale sans og vårt visdomssenter.
Diagnoser; Mestringsstrategier og overlevelsesmønster som kan være fiksert. Måter å forstå andre menneskers bevissthetsverden. Diagnoser beskriver mental, nevrologisk, emosjonell eller spirituell undertrykkelse.
Dissosiasjon; Vil si å splitte opp overveldende sanseinntrykk. Dissosiasjon er en reaksjon og mestringsstrategi i møte med overveldende inntrykk som overstiger vår mentale, emosjonelle og åndelige kapasitet. Sunn dissosiasjon er når vi bevisst tuner ut, som ved shapeshifting.
EFT; Emosjonell frihets teknikk er tapping som aktiverer energibaner slik at mennesker kan gi slipp på indre stress og emosjonell opphoping. Energibanene påvirker både den mentale, emosjonelle og åndelige helsen.
Egobevissthet; personlighetsbevissthet. Den delen av vår bevissthet som er tilknyttet vår samfunnsskapte identitet. Bevisstheten som er knyttet til illusjonene og programmeringen fra vårt separerte ego.
Elektromagnetisk kropp; Menneskets energetiske system som påvirker alle delene. Alle elektronene er tilknyttet til alle andre protoner i universet, slik at all informasjon i universet finnes i hvert proton. Mennesker kan sanse hele verden. Vi påvirker vår indre kjemi (nervesystemet) ved tanker, følelser, mat, høy bevissthet og alt som omgir oss. Vår elektromagnetiske kropp påvirkes av kollektiv bevissthet i tredimensjonal eksistens.
Emosjonell programmering; Mennesker er emosjonelt programmert av vibrasjon og sanseinntrykk. Alle mennesker programmers i tidligste barndomsår i delta og theta hjernebølger med høy bevissthet
Empat; Flersansende personlighet, energileser, alkymist, vibrasjonssensitiv, hjertesansende
Energifelt; Alt i Universet er energetisk knyttet sammen. Mennesker og alt som eksisterer er energi som skaper energifelt.
Epigenetikk; Viser oss at omgivelsene påvirker menneskers celler og DNA.
Eter; Er elementet mellom skapelse og kilde til skapelse.
Gracebevissthet; Altet, kildekraft, altomfattende livskraft, uendelig energi - omfavner både lys og mørke.
Hjerteintegritet; Handler om vår sjels signatur og den sjelfulle delen av oss.
Hjertesans; Er vår flersansende essens. Hjertesansen kan fungerer utfor tid og rom og er forbundet med vår ikke-fysisk dimensjon og naturlig intelligens. Det er menneskets altomfavnende

sansesystem som er tilkoblet nervesystemet, sjelen og kvantefeltet. Det er forbindelsen mellom dimensjoner. Inkluderer både klarhørsel, klarsyn og klarfølthet.
Internaliserer; Vi tar til oss og lar det bli en del av oss. Automatiserer og lagrer
Kanalisere; Mottar energibudskap fra en annen dimensjon eller virkelighet. Er en kanal mellom dimensjoner av bevissthet. Omformer og transformerer
Karakterstyrke; Unike styrker, talenter og gaver som vi gjør med letthet
Karma; Er et tilbakemeldingssystem og speil på livet vårt. Karma skapes av oss selv og fungerer som en boomerang som viser oss deler av oss selv. Sjelen korrigerer uvitende erfaring gjennom å vise lignende situasjoner på nytt i den hensikt å lære.
Klarfølthet; Den indre berøringssansen og evnene til å føle og fornemme energiendringer i all form og eksistens. En del av hjertesansen.
Klarhørsel; Den indre hørselen og evnen til å høre stemmer, musikk, lyder og beskjeder med våre indre flersansende ører. En del av hjertesansen.
Klarsynhet; Den indre synssansen, tredje øyet, som ser visjoner, bilder, tidligere eller fremtidige hendelser og informasjon som ligger over tredimensjonal bevissthet. En del av hjertesansen.
Koherens; Samskapelse og sammenheng mellom ytre og indre. Koherens vise at hjernen og hjertet er synkrone og i balanse. Koherens reflekterer en tilstand der nervesystemet er regulert, stabilt, fleksibelt og harmonisk.
Kosmopolitisme; Er et verdensborgerskap. Et tankeparadigme der menneskers kultur, familierelasjoner, sosiale miljø, bosted og bevegelser strekker seg over landegrenser.
Kvantefeltet; Det elektromagnetisk felt som omgir alt. Kvantefeltet er de tingene alt er laget av og mennesker kommuniserer med kvantefeltet hele tiden. Alt i universet er energetisk knyttet sammen.
Kvanteskifte; Et indre bevissthetsskifte der det er en helhetlig livsenergiflyt uten agenda. Kalles også shapeshifting og endring av form.
Mesa; Er en levende medisin-bag som inneholder energetiske helbredelses-stener. Det er en hellig medisin-bag som bygges opp gjennom seremonier, ritualer og innvielser.
Nirvana; Er lidelsens endelige opphør. Frigjøring fra illusjon og uvitenhet.
Opplysthet; Oppnåelse av total klarhet omkring tingenes sanne natur, og en tilstand av høyere visdom, forklaring og Gracebevissthet.
Perfeksjonisme; Skjold, beskyttelser og skyggesider for å unngå skamfølelse og mindreverd
Persepsjon; Er vår tolkning, ervervelse, utvelgelse og organisering av sanseinformasjon.
Programmering (harddisk); grunnmønster og pregninger. Automatisert handlingsgrunnmur.
Projisere; Vil si å legge egne oppfatninger, persontrekk og tanker på andre, og bebreide andre for det en selv ikke erkjenner, eller å se trekk hos andre som man ikke vil se i seg selv.
Psykose; Forhøyet indre stress. Mental og emosjonell overlaod. Ekstrem sanseopplevelse
Reading; Lesing av energifelt, tanker og følelser.
Regresjon; Tilbake i tid. I nåværende liv eller i tidligere liv (kan også inkludere fremtidsreise).
Resiliens; Emosjonelle batteri. Evne og motstandsdyktighet til å håndtere stress, kriser, katastrofer og psykiske problemer.
Samadhi; Er oppvåkning fra illusjonen om et separat selv og egoet der vi gir slipp på all indre motstand til alle fenomener, uten unntak. Når vi har evnen til å oppnå indre sinnsro og fred uavhengig av omgivelser har vi oppnådd sann samadhi.
Samskara; Viser oss at livet går i sykliske bevegelser. Livet under påvirkning av uvitenhet. Den subjektive verdenen hver av oss skaper for oss selv.
Selvaktualisering; Høyerestående behovene som melder seg når vi har fått oppfylt våre basale behov for overlevelse, sikkerhet, sosial kontakt og selvhevdelse.
Shapeshifting; Er formendring. Vi endrer fra en form til en annen, slik som alkymi. Se alkymi.
Siddhi; Menneskets essens. Siddhi regnes generelt som styrke til å kontrollere selvet, andre og den naturlige verden. Begrepet brukes om den åndelige og magisk kraften som oppnås gjennom disiplinerte praksiser som yoga og meditasjon. Siddhi oppstår naturlig gjennom åndelig praksis av åpenhet og tomhet i sinnet.
Sjelens mørke natt; heltereise, spirituelle kriser, bli født på ny, identitetstransformasjon, egodød.
Sjels avatar; En frigjort sjel i kroppslig form på jorden som ikke er tilknyttet dødshukommelse og tidligere liv.

Sjelsidentitet; Er vår autentisk identitet, siddhi og essens. Summen av alle våre bevisste og ubevisste livserfaringer. Dyp visdom.
Sjels signatur; Sannhetsfølelse av å være hjemme i seg selv. Sjels signaturen er vår indre verdi og referanse som er unik for oss.
Sjelsbevissthet; Observerende bevissthet, lys, klarhet, inkludering, aksept, visdom, nøytralitet. 5 dimensjon = himmel, slutt på polaritet-reaksjon.
Sjelsbønn; Direktekontakt til vår sjel. Bønn fra egobevissthet til sjelsbevissthet og den hellige delen av oss.
Sjelskontrakt; Selvvalgte hellige avtaler sjeler gjør før inkarnering i menneskelig form.
Sjels signatur; Er menneskets indre referansepunkt og løsning i eget liv. Sjels signaturen er vår sannhetsfølelse der vi opplever å være hjemme i oss selv. Det er tilknyttingen til vår siddhi og essens.
Sjelstillit; Hellig tillit til livet, fra et overordnet nivå i oss og det som er større enn oss
Skyggesider; De aspekter, mønster og sider vi ikke er bevisste i oss selv. Dette kan både være styrker og talenter, eller utfordringer og utilstrekkeligheten. skyggesidene blir fordommer Skyggearbeid er vår kjernemedisin.
Spiritualitet/åndelighet; Inkludering av alt. Altomfattende, ikke materielt og allesteds nærvær. Åndelighet viser til at vi er lik vår ånd.
Superbevissthet; Det universelle sinn. Det superbevisste sinnet omfavner all bevissthet og det mater oss og inneholder alt. Omtales ofte som opplysning, årvåkenhet, det hellige sinn eller hellig matrise.
Tomrom; Det ukjente og en indre tilstand av «ingenmannsland» der gammel identitet og tankeparadigme kollapser. Fra tomrommet har vi mulighet å skape ny identitet og retning for vår fremtid. Nullpunkt til all skapelse. Tomrommet blir i vestlig medisin diagnostisert som sykdom og avvik.
Torus energifelt; Er et selvorganiserende system av energi og geometri som strømmer gjennom seg selv hele tiden. Den finnes overalt i naturen, i oss selv og i kosmos.
Transcendere; Overstige polaritetsforståelse. Gå utover begrensingene i den fysiske eksistensen.
Veksttilstand; Persepsjon og utviklingsnivået vi skaper våre liv ut fra. Kan sammenlignes med bevissthetsnivå, og grader av inkludering eller ekskludering av helheten.
Zero Point Field; Er i vitenskapen feltet som viser oss at alt henger sammen og er forbundet.
Årvåken: Våken bevissthet som gir omfavnede og tilstedeværende oppmerksomhet

Bakord av Lilli Bendriss

En bok man ikke kan stille seg likegyldig til. En personlig historie blir en rød tråd for utvikling innsikt og bevisstgjøring i en verden der veggene faller og gamle mønstre og dogmer blir erstattet med ny forståelse. Ånd, sjel og kropp blir en vibrerende enhet. Håpløshet erstattet med forventning og en kjøreplan som leder den reisende mot målet samtidig som at man forstår at reisen er målet. Jeg blir stolt over motet som forfatteren her viser for ja, det vil være mange kritiske røster og forstår seg påere. Vi er i et paradigmeskifte og sjeler har kommet til jorden for å være pådrivere for dette. Vi er en sjel som skaper en kropp som redskap for sjelen, og på samme måte som vitenskapen nå erkjenner at vi er energivesen så løfter vi blikket mot skapelsens magi og erkjenner at vi ikke er låst i en diagnose av andres persepsjoner av hvem vi er. Forfatteren viser oss hvem vi er gjennom egen erfaring, indre visdom og et brennende hjerte for menneskene. Jeg tror på henne. Jeg ser gjennom hennes øyne. Om det er en bok du burde lese nå så er det denne.



Think With Your Heart

Kunstner Helga Krøger.