

Alle som går på veien støter stadig mot egne begrensninger. Så kan det skje at man kommer over en bok som åpner. En slik åpnende veiledning finner jeg i Ingelise Lunds bok *"Mit univers – og dit"*

Ingelise Lund er en dansk sykepleier og psykoterapeut og har som anlegg og spesialitet å bringe folk gjennom sjokk. Hun er noe så sjeldent som sjokkterapeut, utdannet ved og med erfaring som underviser ved Bodynamic-utdannelsen i Danmark.

I tillegg har hun praktisert indisk meditasjon, studert med den kjente irske, i Danmark bosatte helbreder og åndelige lærer Bob Moore. Videre har hun vært på pilgrimsreiser til sjamaner og helbredere i land som Peru og Tibet, og også gått på en sjamanskole.

Ingelise Lunds bok er et stort prosjekt, en beskrivelse av en livsprosess i veksling mellom mange bevissthetsdimensjoner, og det med en kongstanke om at alle kan åpne seg for denne større bevisstheten. Slik kan enhver slå en bro fra hverdagssinnet til ens egen essens og de kvaliteter den rommer.

***"Her kan man merke, at alle disse kvaliteter er av og har en anden form for stofflig karakter, som ikke er av den fysiske verden, men av en annen subtil, finere og sartere substans, som ved en dyp og ren oppmerksomhet tydelig kan sanses."* (s.12)**

Men det er tapet av denne essensen som tar bokens fokus. Hun har en forståelse for sjeletap eller dissosierte tilstander, som på mange områder utdyper vanlige sjamanistisk forståelse for sjeletap/sjelehenting.

I følge henne er sjeletap noe som skjer i høyenergiske eller intense situasjoner, i ulykker, ved overgrep eller svik, tap eller dype krenkelser. Men sjeletapet er en følge av at sjelebeskyttende reaksjoner trer i kraft. Hun omtaler tre slike reaksjoner, som kan oppstå ved sjokk:

"Enten gjemmer vi sjelen eller deler av sjelen dypt inne i vår kjerne, hvor vi fryser den inne, en implosjon, eller vi kan gjøre det motsatte, å ekspandere og på vår reise ute av kroppen kan vi etterlate sjelen eller deler av den ute i en annen virkelighet – dimensjon. Som en tredje mulighet kan vi også etter en sjokkopplevelse gjøre begge deler. Dermed kommer vi til å svinge som en pendel mellom disse to sjelebeskyttende foranstaltninger, som begge er geniale; men som er vanskelige for jeget å håndtere" . (s.58)

At reaksjonene er sjelebeskyttende, forklarer hun på denne måten:

"Når man seinere arbeider med overgrepet innser vi derfor, at han (overgriperen) ikke virkelig fikk oss, fordi mentalt, emosjonelt og med vår sjel var vi slett ikke til stede ... disse dissosierende tilstandene – ute av kroppen opplevelsene – er mulige og skjer, fordi det ikke er vår jeg-bevissthet, men de større kreftene i oss som trår til og tar over" (s.54)

Under brå og høyenergiske sjokksituasjoner, forblir altså det som skjer ukjent og ubevisst for ens eget jeg.

Det samme kan skje med de beslutninger som tas i samme øyeblikk, som det at man ikke fortjener kjærlighet, at alt som går galt i egen familie er ens skyld, eller at man alltid vil miste den man elsker.

Jo høyere energi som er knyttet til sjokket, desto dypere inn i det ubevisste synker beslutningene. Dette skaper en låsning eller en uheldig og ulykkelig reaksjon som hun kaller en matrix.

Helt utenom jeget kontroll vil en slik matrix styr handlinger og påviske våre reaksjoner. En slik uheldig matrix sluker energi og hindrer tankens frihet og det tristeste av alt er at vi ikke vet det eller kan huske at beslutningen som ble tatt.

Ingen pille kan hjelpe sjelen hjem, skriver hun. Heller ikke utveksling av ord og tanker i terapirommet er nok.

I følge henne er det å gå ut av kroppen vanligere enn man tror, og er ikke forbundet med store visjoner, slik man i blant kan lese om det i nær døden opplevelser.

"Noen mennesker går ut av kroppen og hjem til kroppen igjen avhengig av, hva som skjer i deres omgivelser. Dette skjer, uten at vi aner, at vi gjør det. De blir et stivnet reaksjonsmønster, som forekommer gjennom hele livet, uten at vi noensinne blir klar over, hva som i virkeligheten foregår. Det blir et problem, fordi vi verken er åndelig eller mentalt oppmerksomme og til stede, når det skjer. Det er fra jegets side overhode ikke mulig å styre og kontrollere disse impulsene. Dermed mister vi vårt nærvær og den frihet, som der er å kunne velge". (s. 61)

Når hun dypere forklarer sjokk og virkningene av dette, trekker hun på kunnskaper fra indisk tradisjon og forståelse.

Kort fortalt flyter subtile energier gjennom tre energikanaler i kroppen.

En kanal, som kalles Ida, fører en kjølig nedadgående strøm gjennom oss. Pingala løfter en varm strøm opp nedenfra. Disse to energikanalene er knyttet til våre to nervesystemer. Når de er i balanse, åpnes den tredje kanalen, Sushumna, som er sentralkanalen.

"Når vi får en sjokkopplevelse, forekommer der en skjeiv og meget høyenergetisk reaksjon. Pingala utløses når vi går i raseri, flukt eller kampreaksjon. Ida aktiviseres i en truende situasjon, hvor flukt og kamp i den fysiske verden ikke er mulig. Vi går død, stivner, går ut av kroppen, og flyter ut i den andre dimensjonen. I slike situasjoner kommer vi kanskje helt dit ut, hvor vi kanskje får en spirituell opplevelse. Ofte kan vi ikke i disse tilfellene baketter huske, hva som skjedde". (s. 141)

Mange kapitler i boken handler om hvordan hun arbeider med å åpne sjokk og låsningene og skape balanse. Det kan ikke gjengis i alle rike detaljer i en kort omtale som dette, men for

denne lesren de står de til troverdig.

Jeg tar med dette:

”Når Ida har vært aktivisert så etterlater den sin ismasselignende substans...Pingala ... overaktiviserer hjertet. Her svever hjertet diffust og grenseløst rundt”:

“Mit univers - og dit” er skrevet av en klok terapeut, som kan formidle sin viten, både til behandlere og til nysgjerrige medmennesker. Den er en livs-og lærebok, der teorien understøttes av forfatterens egne erfaringer og av klienthistorier fra en mangfoldige praksis. **Det gir en meg en fornemmelse av at bokens agenda og livet er ett.**

Dette er en nyskapende bok, original i sin synsvinkel og utenom allfarvei i sitt omfang. Ironisk nok er det vel derfor den lett kan oversees, og også neglisjeres. For sjamanistiske innspill, indisk terminologi og omtale av subtile energier kan sikkert skremme unna korrekte og fagmiljølojale terapeuter. Men om du fortsatt vil leve nyskapende, gripe denne boken, sug til deg.

”Å være hele mennesker gjør, at energiene kan flyte fritt. Vi vet, at vi er”. (s. 41)

Forresten, jeg har oversatt alle sitatene fra dansk til norsk. Jeg liker også at hun underveis sper på med relevante sitater fra Søren Kierkegaard og andre med livsinnsikt.

Ailo Gaup

Boken kan kjøpes via Tre bjørner forlag.
Kr. 270 fritt tilsendt.

Ingelise Lund:
Mit univers – og dit.
I kommisjon hos forlaget Underskoven.
ISBN 978-87-92259-84-4