

Dynamisk selvhealing

Kombinér tidløs visdom med hardcore videnskab - og tilsæt et drys dybdepsykologi. Så får du en ny effektiv vej til selvhealing.



af Kurt Lindkilde,
læge og psykoterapeut

Via sjælsarbejde kan vi ændre på vores dna og dermed på kroppens funktionsmåde.

Er du klar over, at forskningsresultater fra holistisk kvantemekanik peger på, at din krop er en vibrerende sky af energi, som du kan modulere på, som du ønsker - bare du ved, hvordan du gør det?
Er du klar over, at moderne forståelse af biologi - den såkaldte epigenetik (*epi*: ved siden af) - siger, at dine gener udelukkende er en arbejdstegning, som du kan justere på med dine tanker, følelser og hele din livsstil?
Er du klar over, at du først må forvandle dine uhensigtsmæssige bevidste mønstre og nok især dine ubevidste mønstre - dine "lig i lasten" - før du kan udføre det selvhealende arbejde med din krop og psyke?

Er du klar over, at forståelse af bevidsthedens syv essentielle energier (fra tidløs visdom, se senere) - åbner dine indre sluser for uendelige ressourcer? Resurser, som du kan bruge i din selvhealing og selvudvikling, men som du også kan sætte i spil i alle de øvrige facetter i dit liv.

Når du således kombinerer hardcore videnskab med dynamisk dybdepsykologi og elementer af tidløs visdom, får du adgang til muligheder, der for en udenforstående kan virke nærmest magiske.

Feltet

Den engelske journalist Lynne McTaggart har i sin bog *Feltet - jagten på universets hemmelige kraft* (2012) med talrige videnskabelige eksempler vist, at kvantemekanikken rummer et sæt nøgler til at forstå, at vi er

De 7 essentielle energier

Teosofferne har i mange år talt om de syv stråler. Søren Hauge og Kenneth Sørensen har redefineret dem for det moderne menneske således:

Psykologisk funktion	Kernetype
1. Vilje	Dynamisk
2. Følelse	Sensitiv
3. Tanke	Mental
4. Fantasi	Kreativ
5. Logik	Analytisk
6. Passion	Dedikeret
7. Handling	Praktisk

Fra *De syv holotyper* af Søren Hauge og Kenneth Sørensen. Læs mere på www.e-academy.dk, hvor du også kan få en fornemmelse af dine kernetyper via en minianalyse (under Essensprofil).



medskabere af både kroppen og vores eget liv.

Den amerikanske celleforsker Bruce Lipton leverer et andet sæt nøgler, når han i sin bog *Intelligente celler* (2009) beskriver, hvordan dine tanker og følelser kan ændre den måde, dine gener aflæses på, og derigennem ændre, hvordan din krops celler fungerer.

Begge forfattere illustrerer ud fra en *videnskabelig tilgang*, i hvor høj grad vi er medskabere af vores eget liv på alle planer.

Men selvom den videnskabelige tilgang giver en nødvendig, konkret forståelse af, hvordan ting virker, bliver det først for al-

vor magisk og effektivt, når *den tidløse visdom* kobles på.

I moderne tid har repræsentanter for teosofien som Helena P. Blavatsky og Alice A. Bailey "downloadet" den tidløse visdom fra højere planer, bl.a. i form af viden om de såkaldte syv stråler. De siges at beskrive den måde, hele kosmos arbejder på.

Herudover repræsenterer de syv stråler en dynamisk *spirituel tilgang* til, hvordan krop, psyke og bevidsthed fungerer hos det enkelte menneske.

Når teosoffer på traditionel vis taler om de syv stråler, kan der imidlertid mangle en mere konkret udformning, som gør dem praktisk anvendelige i en almindelig "selvhealings-hverdag".

7 essentielle energier

De to danske undervisere og forfattere Søren Hauge og Kenneth Sørensen har i deres bog *Dine syv holotyper* (2010) redefineret de syv stråler, så de er umiddelbart tilgængelige for det moderne menneske.

De beskriver dem som *syv essentielle energier* eller *syv psykologiske funktioner*: vilje, følelse, tanke, fantasi, logik, passion og handling. Dertil knyttes de syv *kernetyper*, som spejler den måde, de psykologiske funktioner præger adfærden på hos den enkelte (se boks ovenfor).

Når jeg integrerer de syv psykologiske funktioner i mit tera-

peutiske arbejde med selvhealing og selvudvikling, er det min oplevelse, at det enkelte menneske her får serveret en unik mulighed for at gennemskue sine handle-mønstre.

Samtidig er det muligt at definere, hvordan du mere præcist kan lytte ind i din krop og mærke den, så effekten af din selvhealing opgraderes.

Når Anette (se boksen *Store indre konflikter*) i dag identificerer sig med den kærlighedsfyldte, sensitive kernetype, som hun er på sjælsniveau, kan hun lettere fylde sin krop op med healende kærlighedsenergi. Samtidig kan hun også mere bevidst bruge sin personligheds store passion eller dedikation i sin selvhealing. I stedet for altid at gå efter de ydre idealer kan Anette nu bevidst gå efter det indre ideal om at heale sig selv.

Din essens og dit ego

De fleste mennesker forstår sig selv som et ego eller en personlighed, som bor i en krop. Når et menneske er egocentreret, kan det kun blive lykkeligt ved ligesom et barn at få det, det peger på. Og vi ved jo alle, at det ikke altid lige går, som vi ønskede ...

Men der er en mulighed for at opnå lykke eller meningsfuldhed på et dybere plan - det vi kunne kalde for din essens eller din sjæl. På dette essens- eller sjæleplan handler lykke mere om, hvad der

kan opnås på helhedens vegne, end om, hvad du som ego kan tilkæmpe dig.

Selvom du på essensplan er fuld af styrke og visdom, har du som individ imidlertid brug for at være i besiddelse af et velfungerende ego for at kunne manifestere sjælsenergien fysisk i verden. Egoets rolle er helt enkelt at være tjener for din sjæl.

Det interessante er nu, at ligesom din sjæl eller din essens er præget af én af de syv psykologiske grundfunktioner og den tilsvarende kernetype, så er dit ego eller din personlighed også præget af én af de syv psykologiske grundfunktioner eller kernetyper. Men det er næsten altid sådan, at sjælens kernetype adskiller sig fra personlighedens.

Ideen i denne forskel mellem sjæl og personlighed er, at personligheden ud fra sin egen kernetype opbygger en individuel styrke. Når personligheden har en sådan passende råstyrke, kan den bedre både rumme og være talsmand for sjælens mere kosmiske energier.

Den enkeltes kernetype på sjæls- og personlighedsniveau fastlægges vha. en persontypeanalyse, *essensprofilen*, samt en samtale med en essensvejleder.

Når livserfaring sætter personligheden i stand til at bryde igennem til den opdæmmede sjælsenergi, oplever individet en opblomstring i meningsfuldhed. Livet får en helt ny dimension, og personen får ofte et overskud af energi, som gør det muligt at sætte en ny og bedre kurs i livet. Gennembruddet til sjælen intensiverer selvhealingsarbejdet.

Et puslespil

"Mine soulflow-sessioner er som en afslappet rejse ind i dybderne af mig selv. Der dukker små personligheder eller skikkelser op 'ud af det blå', som udbygger min forståelse af, hvem jeg er. Sidst mødte jeg 'naturdamen', der med havgrønne, turkise og violette farver indgød mig ro, glæde og selvtilid.

Soulflow giver mig en dejlig bevidsthed i min hverdag om sammenhæng mellem krop, psyke, univers og sjæl. Det er som et puslespil, der samler mig til en hel person."

En anonym klient



Din individuelle vej

Når du i dit arbejde med selvhealing jonglerer optimalt med de syv essentielle energier, fremmes din evne til at nå ind i din allerdybeste essens eller din sjæl. Og ved at kunne identificere dig med din essens eller din sjæl vil du kunne kanalisere uendelige mængder af energi ind fra kosmos, som kan understøtte din selvhealing.

Det kvantemekaniske begreb nulpunktsfeltet - eller Feltet, som Lynne McTaggart kalder det - rummer uendelig healingsenergi. Det interessante er nu, at når du ved at arbejde med de syv essentielle energier åbner op til din sjæl, ja, så åbner du op til netop dette energireservoir.

Men din adgangsvej til Feltets uendelige kosmiske energi er her din egen essens eller din sjæl. Altså din helt egen individuelle fødselsvej ind i nulpunktsfeltets healende energifelt.

Udover at du således får tildelt en større portion kosmisk selvhealingsenergi, forstærker du din oplevelse af meningsfuldhed. Din selvudviklingsproces profiterer altså af dit øgede selvhealingsarbejde.

Dette svarer til udsagnet, at en udfordring altid løses på et højere niveau, end den er opstået på.

Soulflow - spirituel dybdepsykologi

Ovenfor har jeg skitseret, hvordan hardcore videnskab og tidløs visdom indgår i arbejdet med selvhealing. Vi mangler nu kun at gå ind på nødvendigheden af via et dybdepsykologisk arbejde at rense de 50.000 milliarder celler, som din krop består af.

Det gælder for de fleste af os, at vi på vores vej gennem livet af og til kommer ud for svære livssituationer såsom dødsfald blandt de nærmeste, tab af job, svære skilsmisser og alle mulige andre former for traumatiserende hændelser.

Hertil kommer, at mange i deres opvækst har været udsat for overgreb, seksuelt misbrug og talrige andre former for nedværdigende oplevelser.

Oftentimes er der i disse situationer ikke andet at gøre end at "fejle det hele ind under gulvtæppet", dvs. gemme det bort i kroppens celler. Disse hændelser bliver derved til

ubevidste energier og mønstre, som skævrider cellernes biokemi, hvorved sygdomme og ubalancer kan opstå.

Transpersonlige mønstre fra tidligere inkarnationer eller arketyper fra det kollektivt ubevidste kan ligeledes "sætte sig" på celleremien på en uheldig måde.

En ny og effektiv metode til at befri cellerne fra byrden af belastende hændelser er *soulflow*. Soulflow - eller *joyful evolution* - er en proces, hvor du "blander kortene" fra dit underbevidste selv, fra dit overbevidste (sjælen) og fra dit dagsbevidste selv.

Den amerikanske spirituelle lærer og underviser Gordon Davidson har udviklet metoden. Søren Hauge og Kenneth Sørensen har videreudviklet konceptet og medinddraget elementer fra deres arbejde med de syv essentielle energier/de syv psykologiske funktioner.

Det ekstra effektive ved soulflow-metoden er, at du bevidst åbner op for det overbevidste. Således kan du blive guidet af din sjæl, mens du renser ud i dine underbevidste uhensigtsmæssige mønstre - dine "lig i lasten". Soulflow understøtter altså arbejdet med de syv essentielle energier.

Når du på denne måde *under én hat* arbejder med dine celleenergier (husk, at din krop er en vibrerende sky af energi, som du kan forme, som du vil, og at dine gener adlyder dig via dine tanker, følelser og livsstil), hidkalder kraftfuld energi fra tidløs visdom og opløser destruktive mønstre lagret i dine celler, ja, så må man sige, at der ingen grænser er for, hvad der kan heales.

Men som du nok også forstår: man kommer ikke sovende til dette selvhealingsarbejde. Der kræves en aktiv indsats fra din side samtidig med, at du med ydmyghed må lytte ind i din sjæl for at blive guidet med hensyn til, hvad der rent faktisk er opnåeligt for dig. □

Læge Kurt Lindekilde arbejder i privat praksis med selvhealing og psykoterapi. Workshop i sep., seminar i nov., henv.: tlf. 40 41 29 01, www.lindekilde.dk

Litteratur: *Kan du gøre dig selv syg, kan du også gøre dig selv rask*, Kurt Lindekilde, 2010. Cd'er: *Selvhealing og selvudvikling I + II*.



Husk, at din krop er en vibrerende sky af energi, som du kan forme, som du vil.