

Nødvendig



Håndbog for forvandlingsterapeuter,
græsrodsorganisatorer, ungdoms-
oprørere og andre, der har fået nok

Tommy Falkeøje

Nødvendig

Af Tommy Falkeøje

Folkets Akademi Forlag 2018



Når der i bogen er en figurtegning, illustrerer det energilegemet. Mørk farve betyder en høj elektrisk ladning på overfladen. Og hvid betyder en lav ladning.



Der kan være forskellige energimønstre i kroppens to sider. Det, som ses til venstre, er kroppens højre side – og det til højre er kroppens venstre side.

Figurtegningerne stammer fra det gamle Kina, hvor man opdagede energimønstrene for mere end 3.000 år siden. Kineserne opdagede, at energimønstret på kroppens overflade overføres til hjernen, så der her opstår den samme bevidsthedsstruktur.

Man kan indtage 64 forskellige energimønstre. Og hver gang man skifter til et andet energimønster, skifter bevidstheden i hjernen umiddelbart bagefter.

Hvert energimønster giver en bestemt kropsholdning, en bestemt følelse, en bestemt tankegang, en bestemt seksuel energi, en bestemt social opførsel osv.

Forord

De fleste tænker, at deres bevidsthed bare er normal. Man har samme grundlæggende tanker som andre. Og man er både forstandig og kærlig. Hvis man ved lidt mere, er man klar over, at den vestlige kulturs bevidsthed bygger på den gamle græske og jødiske tankegang – og at republikanerne i USA, araberne, inderne, kineserne, afrikanerne m.fl. tænker på en hel anden måde. Men de fleste europæere mener, at vores bevidsthed er den bedste – og at alle andre bare halter bagefter.

Vi kommer fra det dyriske og har hævet os op til det fornuftige og forstandige. Vi har skabt et moderne samfund med arbejdsdeling. Og vi har udviklet teknologier, der hjælper os med at få et godt liv. Udviklingen går i den rigtige retning – er de fleste enige om. Der er nogle midlertidige problemer med forurening, miljø, kræft mm; men dem er vi i gang med at løse – er den normale opfattelse.

Den europæiske bevidsthed i dag er a-historisk. Man fødes, vokser op, bliver gammel og dør. Og i løbet af livet får man stort set de samme erkendelser og tanker, som folk også fik for 100, 500 og 1000 år siden - tror man.

Vi skal bare passe vores arbejde – og så har vi en familiebevidsthed, hvor vi er forbrugere, der helst skal eje så meget som muligt – og blive underholdt så meget som muligt.

Men den europæiske bevidsthed er på en katastrofal kurs. Vi kan kun opretholde vores livsstil, hvis 90 % af klodens værdier overføres fra de fattigste lande til os. Og vi er reelt i gang med at smadre alt liv på kloden. De fleste klynger sig til et håb om, at politikerne nok skal klare det. Men til trods for de mange godhjertede planer, går udviklingen den gale vej.

Flere og flere af os falder ud af systemet. Man bliver fyret, får kræft, angst, neuroser, skilt, deprimeret osv. Man kan vælge at holde sig til systemet. Satse på, at der er nogle ansvarlige, der løser problemerne. Og så nøjes med at bekymre sig om sig egen dagligdag. Eventuelt lave noget praktisk hobbyarbejde, hvor man ikke skal tænke på andet. Få noget godt at spise og drikke. Gå i teatret. Køb noget nyt tøj. Gå til stand-up. Men det meste mad og drikke er usundt og ødelægger naturen. Skuespillerne spiller roller, der udelukkende passer til den europæiske stivnede bevidsthed. Tøjet er lavet af bomuld, hvor fattige landarbejdere går ubeskyttet og sprøjter planterne med gift. Og stand-up handler om at grine hele tiden, fordi man ellers kommer i kontakt med sin underbevidsthed, hvor der er frustration.

Men man kan også vælge at træde ud af systemet. Genopdage alt det, som man i barndommen, ungdommen og voksenlivet har fortrængt. Ændre sin bevidsthed og få et meget mere levende *JEG*. Det er en proces, hvor det handler om at genforene indre stivnede og splittede bevidstheder. Og det kaldes terapi. Dette ord er misbrugt så meget, at terapi i daglig tale betyder alting – og oftest noget, man kun skal anvende, hvis man fysisk, psykisk og socialt er gået helt i stå. Men oprindeligt er terapi noget for dem, der har så meget fysisk, psykisk og socialt overskud, at de magter at ændre deres *JEG* – og dermed redde dem selv, men også hele verden.

Indholdsfortegnelse

Nødvendige målsætninger for personlig forvandling og naturligt fællesskab	6
Territorie-energien	6
Analyse-energien	7
Udlevelsens-energien	7
Skaber-energien	8
Samlings-energien	8
Enheds-energien	8
Hengivelses-energien	9
Modtager-energien	9
Social proces	10
Territorie-energien	10
Analyse-energien	11
Udlevelsens-energien	11
Skaber-energien	11
Samlings-energien	11
Enheds-energien	12
Hengivelses-energien	12
Modtager-energien	12
Territorie-energien	12
Analyse-energien	12
Nødvendig viden, hvis du vil i terapi og ændre dit JEG	13
Alienation– eller bevidsthedsmæssig spaltning mellem bryst og underliv	13
Reifikation – eller bevidsthedsmæssig spaltning mellem højre og venstre side	14
Bevidsthedsstruktur	17
Samlings-energien	17
Hengivelses-energien	17
Territorie-energien	18
Udlevelsens-energien	18
Skaber-energien	19
Modtager-energien	19
Enheds-energien	19
Analyse-energien	19
Deperdution – eller bevidsthedsmæssig spaltning mellem hoved og bryst	21

Nødvendig viden, hvis du vil vide noget om de forskellige terapiformer	24
Psykoterapi.....	24
Kropsterapi.....	26
Åndedrætsterapi	26
Orgasme terapi	28
Ikke-terapier	28
Spirituel og åndelig terapi	29
Nødvendig forståelse for at skabe oprindelige og naturlige fællesskaber	31
Visionsplan.....	32
Fødevarer	33
Tøj	33
Sundhed og mæthed	33
Byggeri.....	34
Dansk andelsbevægelse.....	35
Fællesskab.....	36
Transport	36
Opbygning.....	37
Mødre og børn.....	37
Nødvendig politisk forståelse.....	38
Naturlig kapitalisme	38
Naturlig socialisme	38
Ny økonomisk zone	38
Lære af andre kulturer.....	39
Naturligt fællesskab	39

Nødvendige målsætninger for personlig forvandling og naturligt fællesskab

Territorie-energien



Territorie-energien giver to sæt sociale følelser, nemlig primærgruppen og sekundærgruppen. I vores samfund er man opdraget til, at kernefamilien er primærgruppe, og når man tænker på den, tænker man på parforhold og børn. Men det er unaturligt.

Territorie-energien giver to sæt sociale følelser, nemlig primærgruppen og sekundærgruppen. I vores samfund er man opdraget til, at kernefamilien er primærgruppe, og når man tænker på den, tænker man på parforhold og børn. Men det er unaturligt.

Man skal have den målsætning at få en oprindelig og naturlig primærgruppe, og den vil altid bestå af 5-10 mennesker. Her er ens kæreste, måske også en anden elsker eller elskerinde, ens børn, måske en søster eller bror, en nabo, som deltager hver dag meget i gruppen, en par meget nære venner, som også dagligt deltager. Når man tænker på sin primærgruppe, er det disse mennesker, der dukker op i ens bevidsthed – og ikke andre.

Hvis man har en elsker eller elskerinde udover sin kæreste, skal elskereren eller elskerinden ikke kun være med i oplevelsen af ens egen primærgruppe – vedkommende skal også være med i kærestens oplevelse af primærgruppen. Alt det, som man snakker om med sin kæreste, snakker man også om med elskereren og elskerinden. Og alt det, som man snakker om med elskereren eller elskerinden, snakker man også om sammen med sin kæreste. Og ens kæreste snakker på samme måde med ens elsker eller elskerinde.

Oprindelig er sekundærgruppen et landsbyfællesskab. I vores samfund kan sekundærgruppen være ens fodboldklub, hvis man bruger det meste af sin fritid på den. Det kan også være ens kirke, hvis man går meget op i den – og mener, at den er vigtigere end alt andet. For de fleste mennesker udgøres sekundærgruppen af staten. Det er egentlig ikke samfundet eller det nationale fællesskab. Der er en massiv bevidsthedsindustri, der gør, at de fleste snakker om, hvordan "vi" her i landet har det – og hvordan "vi" løser problemer mm. Fundamentet for denne bevidsthed er individet. De ideelle for det nuværende samfund er, at enhver passer sig selv – og ikke har nogen forpligtelsen over for andre mennesker.

Målsætningen for en oprindelig og naturlig sekundærgruppe skal være, at man etablere et gensidigt forpligtende fællesskab, der sørger for alt det, som vi har brug for. Den dag, hvor staten bryder sammen og ikke længere sørger for, at vi får mad, bolig, omsorg, støtte osv., kører sekundærgruppen videre. Fundamentet for sådan et naturligt og oprindeligt samfund er IKKE individet, men gruppen. Fremtidig socialhjælp, økonomisk støtte og alt andet bør gives til sekundærgruppen. Det er helt selvfølgeligt i Afrika, Mellemøsten og Asien, hvor man har stammer. Det er kun under kapitalismen, at man har splittet alt fællesskab og kun forholder sig til individet.

Man kan godt have sex med nogen i sekundærgruppen, uden at man behøver splitte sin bevidsthed. I givet fald er det en uskyldig leg. Meget ofte ses det, at man før eller siden har en enkelt omgang sex med alle af modsatte køn i ens sekundærgruppe. Det er, som om man på den måde siger intimt goddag og accepterer, at den anden er med i gruppen. Det bliver sjældent til mere end et engangsknald. Nogle tror, at det er problematisk, og at det ødelægger noget socialt. Det gør det ikke. Men man skal bare være åben om det – og ikke skjule eller lyve om det.

Analyse-energien



Analyse-energien giver for en normal europæer er splittet bevidsthed med en forstand i hovedet og en undertrykt bevidsthed i underlivet, hvor man kun kan mærke, når man skal tisse, lave lort eller har et seksuelt pres. Kirken mener, at underlivet indeholder noget dyrisk, der er ondt. Og staten mener, at det enkelte individ skal fortrænge underlivets bevidsthed, fordi der her er en dyrisk kraft og vilje, der skal knækkes, så man kan herske og styre over mennesker. En europæer føler sit *JEG* i hjernen, og kroppen er bare en slags maskine.

Målsætningen for befri analyse-energien er, at man skal mærke et *JEG*, hvor energien, kraften og viljen kommer fra underlivet – og danner en forståelse, indsigt, visdom og viden i hjernen. Denne bevidsthed er altså ikke skabt ud fra, hvad man har lært i skolen, fået at vide i fjernsynet eller blevet indoktrineret via film og reklamer. Det er en *JEG*-centreret bevidsthed, der bygger på egne erfaringer. Når man lever i en naturlig og oprindelige primær- og sekundærgruppe, bliver denne *JEG*-bevidsthed en kollektiv bevidsthed, hvor man oplever sig selv i en sammenhæng med andre.

Udlevelsens-energien



Udlevelsens-energien kan man i Vesten få lov til at udfolde under sport. Det handler om at slippe hæmningerne og bruge sin krop og evner fuldt ud. I sport er der nogle regler og en dommer, så man ikke skader andre.

I en naturlig og oprindelig primær- og sekundærgruppe er der ingen regler og ingen dommer. Her har man kun hinanden. Princippet er, at man ikke på forhånd skal begrænse sig selv for at tage hensyn til andre; men at andre skal påtage sig at give modstand og tilbagemeldinger – og dermed begrænse ens udfoldelser, når man overskrider andres grænser.

At udfolde udlevelsens-energien handler om at koordinere sig med hinanden. Hvis en person - for at vise pænhed og høflighed - tilbageholder noget af sig selv, kan man ikke koordinere sig med vedkommende. Man skal vise alt, hvad man har i sig – både kropsligt, følelsesmæssigt og socialt. Kun når det sker, er der basis for at ægte samarbejde.

Hvis man tror, at man skal bruge analyse-energien til at aftale, hvad man skal sammen, går det hurtigt galt. Så er der altid en eller anden lille detalje, der får det til at bryde sammen.

Man skal turde se hinanden, sådan som vi er – med hud og hår – og især sådan som vi faktisk fungerer kropsligt og psykosocialt. Med alle skyggesider, fejl og særheder. Mange oplever det vanskeligt i starten sådan at have mennesker tæt på sig – og at de opfører sig helt anderledes end én selv – og også anderledes end alle andre. Når det kommer til stykket, er vi alle forskellige, opfører os forskelligt og har forskellige meninger om alting. I det normale samfund er det uacceptabelt og udtryk for dårlig opdragelse. Men i et naturligt og oprindeligt fællesskab er det sjovt og befriende, når man først har vænnet sig til det.

Der er en myte i visse kredse, at det er forkert at anvende udlevelsens-energien, hvis man vil skabe fællesskab. For så opfører man sig egoistisk, mener man. Man skal tilbageholde sig selv og give plads til, at andre kan udfolde sig. Så tror man, at der opstår et fællesskab, hvor alle kan komme til orde og være med til at bestemme. Men det er præcis, hvad man ikke skal. Med udlevelsens-energien er man ikke egoistisk. Man er blot hæmningsløs. Og når og hvis andre bremser én, skal man selvfølgelig reagere på det og vise hensyn.

Det handler heller ikke om at være med til at bestemme. Det er en slags undertrykkelse, hvor man betragter kroppene som ting, der skal udføre noget – og hjernerne som en slags parlament, hvor man skal blive enige, beslutte og uddelegere opgaver. Der kan opstå situationer, hvor man bliver nødt til at gøre det (med analyse-energien). Men ellers skal man nøjes med at koordinere sig med hinanden.

Skaber-energien



Skaber-energien giver en følelse af, at vi har skabt et fællesskab – og at det er os, der holder sammen. Det egner sig til at holde fest og ceremonier, hvor man fejrer det, som man har nået. Hvis man begynder at holde betydningsfulde taler eller formulerer, hvem man er, og hvad man har udført, går det frygtelig galt. Så er man tilbage i analyse-energien, hvor én tror, at han kan definere sandheden. I stedet skal man opleve og glæde sig over, at forskellige mennesker bidrager til sådan en fællesskabsfest på mange forskellige måder. Og det er en god anledning til at erkende og forstå, hvor forskellige vi er – selvom vi føler os som et fællesskab.

Mange glemmer, at man skal holde sådanne fester. Det skyldes den kapitalistiske opfattelse, hvor man skal fejre individet ved fødselsdage. Når der endelig er fælles fester, bliver de styret af kirken, samfundet og især forretningerne, som så kan sælge en masse. Gaver var oprindeligt en måde at skabe lagdeling i samfundet. Hvis man var rig, kunne man give dyre gaver. Og hvis man var fattig, kunne man kun give små billige gaver. Det handlede også om, at man skulle tage imod – samt var forpligtet til selv at give. I et naturligt og oprindeligt fællesskab holder man fælles fester flere gange om året. Ved nytår, ved faste (når der kun er få grønsager tilbage), ved forår, ved såning, ved midsommer, ved høst.

Samlings-energien



Samlings-energien er ofte begrænsningen for, hvor mange man kan have i sin primærgruppe. Sagen er, at man skal snakke en masse sammen om alting. Det, som man under kapitalismen snakker om med sin kæreste, skal man snakke om med alle i sin primærgruppe. Mange primærgrupper bliver så ikke til flere end 3-5 personer. Men enkelte bliver 7-8. Meget sjældent bliver man flere.

Man skal også snakke med mange i sin sekundærgruppe. Med udlevelsens-energien forsøger man at koordinere sig med andre. Med skaber-energien fester man, fordi man føler, at man nu er et fællesskab. Og med samlings-energien snakker man så to-og-to - og finder ud af, hvad man egentlig kan sammen. Det er her, at der opstår et VI.

Det handler ikke om at blive enige. Det handler om at erkende, hvor man psykosocialt og arbejdsmæssigt har hinanden. I den proces vil man ofte blive klar over, at der er noget, som man troede, man selv skulle gøre, men som man nu indser, at en anden vil gøre. Man vil også indse, at der er noget af det, som man selv udfører, som man ligeså godt også kan udføre for en anden – når man nu alligevel er i gang. Det er i samlings-energien, at en egentlig arbejdsdeling opstår.

Enheds-energien



Under kapitalismen er kernefamilien og enheds-energien fundamentet i samfundet. I et frit samfund er det enkelte menneske en psykosocial enhed. Her opstår både et socialt og spirituelt ego. I kapitalismen skal dette ego bekæmpes, fordi det indeholder en følelse af, hvad man har lyst til. Og folk, der holder fast i deres ego, kaldes egoister, der kun tænker på sig selv. I stedet skal man tænke på sit arbejde og på samfundet – er den kapitalistiske morale.

I et naturligt og oprindeligt fællesskab er det vigtigt, at man viser sit ego og klart udtrykker sine følelser. Hvis man ikke gør det, bliver man en slags skygge, som andre ikke kan orientere sig efter. Man skal i stedet være som et slags åndeligt fyrtårn, der tydeligt viser, hvor man er, og hvad man står for.

Nogle mener, at man ikke må sige noget negativt. Det skal pakkes ind. Engang imellem eksploderer man og kan ikke holde sine følelser tilbage – og så bliver det negative til noget dårligt. Men med enheds-energien skal man lære at sige alt uden noget filter. Man er blot ærlig. Man skal ikke kom-

mentere andres udseende og handlinger. Men man skal bare sige spontant, hvad man selv har lyst til – og hvad man ikke har lyst til. Det er ikke noget, der skal snakkes om eller diskuteres. Og man skal ikke forsvare sig. Der er bare en åbenhed og ærlighed.

For selv at fungere godt – og kunne få glæde af de følgende energimønstre, er det vigtigt, at man klart udtrykker alle sine følelser frit. Ikke kun nogle af dem. Hvis man ikke gør det, efterlader man en såkaldt gestalt, der er en indestængt følelse, der sætter sig som spændinger i musklerne, og som forhindrer, at man kan forvandle sig.

Hengivelses-energien



Hengivelses-energien bliver i det kapitalistiske og individualistiske samfund brugt til at påføre sig en overflade, fordi man med dette energimønster ser sig selv udefra, som om man ser med andres øjne. Det bliver til modetøj, flot frisure, makeup, læbestift, sorte rande om øjnene osv. De fleste kvinder føler en tomhed, hvis de ikke har sådan en maske på.

Men målsætningen for hengivelses-energien er at genskabe et fællesskab, hvor man opfører sig som tjener for hinanden. Man ser nemlig sig selv ud fra andres oplevelse af én. Følelsen handler om, hvad jeg kan gøre, for at du får det bedre, og at du lykkes med det, som du er i gang med. Det handler om at ofre sig for andre. Når man er i hengivelses-energien, er man opmærksom på de andre. Det er det, som er mor bruger i forhold til sine børn. Men når man er i et naturligt og oprindeligt fællesskab, bliver det til opmærksomhed overfor alle de andre.

Det indebærer, at især mødre har omsorg for alle børn – og ikke kun sine egne. Men det indebærer også, at mænd får lyst til at lave projekter, der gavner alle børnene. Overfor unge og voksne drejer det sig om at se, hvad de er i gang med – og hjælpe dem, når man kan.

Hengivelses-energien giver også nogle tanker om ens egen proces. Det sker kun, hvis man i enheds-energien har udlevet alle følelser. Så vil man i hengivelses-energien få erkendelser om, hvad man har været igennem, - hvad man har opnået, - og hvor man nu befinder sig i sit livs udvikling.

Hvis man ikke har afreageret alle følelser i enheds-energien, vil man her i hengivelses-energien bare få tanker, der kører i ring hele tiden, uden at man kan standse dem.

Modtager-energien



Modtager-energien handler om at være tanketom. Et normalt stresset menneske kan ikke. Men hvis man lever naturligt og oprindeligt, kan man godt standse alle tanker. Måske et minut. Måske 15 minutter. Hvis man har afreageret alle følelser i enheds-energien og har fået alle erkendelser om sin proces i hengivelses-energien, vil man her i modtager-energien opleve, at man kan forvandle sin bevidsthed totalt. Noget af ens gamle *JEG* forsvinder – og noget nyt kommer til.

I den dybe søvn om natten sker noget lignende. Det opfattes helt normalt for børn, at de sådan udvikler sig. Men man antager i det normale samfund, at voksne ikke må. De skal hele tiden bygge videre på den bevidsthed, som de allerede har. Hvis de forvandler noget af deres allerede eksisterende bevidsthed, mener man, at de har fået en sindssygdom. Men hvis man lever naturligt og oprindeligt, er det helt selvfølgelig, at man jævnligen forvandler sig. Som oftest er det kun små forvandlinger.

Hvis det drejer sig om en stor forvandling, vil man måske efterfølgende have en ny kropsholdning, nogle nye følelser og nye tanker, en ny måde at opføre sig på osv. Ens hukommelse ændrer sig også. Det kan være svært – måske umuligt – at huske visse ting fra før forvandlingen.

Det karakteristiske for sådanne forvandlinger er, at man bliver klogere og får mere visdom for hver forvandling. I det nuværende samfund sker der sådan en udvikling for de fleste op til, at de er 30 år. Så stagnerer de. Og når de er 40, begynder deres bevidsthed at visne, sådan at de bliver mere og mere enfoldige, indtil de dør. Hvis man lever et naturligt og oprindeligt liv, vil man hele livet igennem forvandle sig jævnlige. Så bliver man klogere og klogere. Får større og større visdom. Derfor ses det ofte, at gamle mennesker spiller en afgørende rolle i naturlige og oprindelige fællesskaber.

Social proces

Når det drejer sig om arbejde og sociale processer, er vi i Europa vant til kun at bruge ét energimønster og dets tilhørende bevidsthedsstruktur. Men nu skal vi se på, hvordan man kan bruge alle 8 grundlæggende energimønstre og deres bevidstheder i en rækkefølge, så de danner en cirkelproces, som man kan gentage igen og igen. Det er dog mere en spiralproces, idet der efter hver runde opstår en fornyet erfaring og indsigt, som gør, at der hele tiden er en udvikling.

I Østen i gamle dage gennemførte man sådan en runde hver måned i landsbyerne. Man startede ved nymåne, festede ved fuldmåne, og inden næste nymåne havde man været igennem hele runden af energimønstre.

I Afrika var der noget lignende, idet alle kvinder rettede sig ind efter hinanden, sådan at de alle sammen havde menstruation ved fuldmåne – og så lavede man palmebrændevin, drak sig fulde og festede, spillede tromme og sang – og havde sex med hinanden på kryds og tværs.

Man behøver ikke at have sådanne fælles faste rutiner. Det vigtigste er at forstå den bevidstheds-mæssige proces og rette sig ind efter den.

Territorie-energien



Vi hopper direkte midt ind i processen, hvor man har været igennem en runde, og nu befinder sig i territorie-energien. Der er opstået en ny energi i underlivet. Det er en slags dyrisk bevidsthed. En clairvoyant kan godt finde ud af, hvad det handler om.

Som clairvoyant indtager man territorie-energien. Hoved og bryst er en slags åndelig antenne, mens underlivet er en slags jordforbindelse. Man kan så mærke, hvad det er for en dyrisk energi, man selv har i underlivet. Og man kan få en tanke, en lyd, en lugt, et billede eller andet, der fortæller om bevidstheden i underlivet. Det er en bevidsthed, som er skabt på baggrund af det, man har været igennem. Og det er så den bevidsthed, som er ved at vokse frem i én.

Hvis man ikke bevidst prøver på at ændre det, fortæller clairvoyancen, hvad der vil ske i den nærmeste fremtid. Men man kan også bevidst forsøge at ændre det, så der sker noget andet. En clairvoyant kan også fornemme, hvad der er på vej i et andet menneske.

Der findes to typer clairvoyante mennesker. Den ene indtager bare territorie-energien og gennemfører så clairvoyancen. Den anden type er først helt normal, siger pænt goddag og snakker med én. Men så skifter vedkommende til bevidstheden i sin anden kropsside, hvor vedkommen har en slags ånd, der altid befinder sig i territorie-energien. Når han eller hun er kommet herover, er det en anden person, der taler med en anden stemme. Vedkommende siger også pænt goddag – og starter clairvoyancen.

Analyse-energien



Hvis man lever naturligt og oprindeligt, behøver man ikke sådan at få vished om, hvad der er på vej. For på et tidspunkt glider man over til analyse-energien. I det normale samfund er der en egentlig spaltning mellem bevidstheden i hovedet og bevidstheden i underlivet.

Men når der ikke er denne spaltning, sker der det, at den nye bevidsthed i underlivet giver en ny bevidsthed i hovedet. Man bliver altså klar over, hvad det dyriske i én selv gerne vil. Igen behøver man ikke bare at lade det ske. Med sin hjerne kan man måske indse, at der er noget af det nye, der ikke er så godt, og at man bevidst vil prøve at ændre det. Når man så har gennemlevet analyse-energien, er der opstået en vision eller plan for, hvad man vil og skal i den nærmeste fremtid.

Udlevelsens-energien



Det indebærer, at man efterfølgende skifter til udlevelsens-energien. Nu handler det ikke om at tænke over planen, men at koble følelser og hjertet sammen med den dyriske bevidsthed, sådan at man udfører den i praksis. I forhold til sine medmennesker betyder det, at man har ændret sig en lille smule, og at man gerne vil koordinere sig med andre lidt anderledes. For at koordinationen skal lykkes, er det nødvendigt, at man viser meget tydeligt, hvad det nye er. Det nytter ikke at argumentere og forklare eller begrunde. Det giver kun bevidstheds-mæssig støj og røgslør. Des mere hæmningsløs man demonstrerer det nye des bedre. Viljen sidder i underlivets bevidsthed. Lysten sidder i brystets bevidsthed – og de to glider nu sammen. Underlivets bevidsthed alene kan være rå, aggressiv og magtfuld. Brystets bevidsthed alene kan være blid, kærlig og omsorgsfuld. Når de to smelter sammen, bliver man fræk, sjov og spændende. Man udfordrer så andre til at koordinere sig med én på en ny måde.

Skaber-energien



Så kommer vi til skaber-energien. Det er nu, at det nye har fundet sin plads, og at der er opstået en ny koordination med de andre i fællesskabet. Det giver en glæde, så man ikke kan lade være med at feste. Man har fået en følelse af, at det nye er kommet for at blive.

Man har skabt noget. I starten er det lidt af en illusion, for der er sikkert en del problemer, der opstår ved det nye samarbejde. Men det ændrer ikke ved den kendsgerning, at man har deltaget i en skabelses-proces.

Hvis man tror på guddommelige åndelige og spirituelle kræfter, har de også spillet en afgørende rolle i processen. Alt sammen er et nyt trin i den evolutionære proces, der har foregået i millioner af år – og forhåbentlig vil fortsætte i millioner af år fremover.

Samlings-energien



Så skifter man til samlings-energien. For der er visse problemer, som skal løses. Det nytter ikke bare at holde fast i ens egen dyriske kraft, som satte det hele i gang. Man bliver nødt til at slippe den lidt – og finde ud af hvilke dyriske kræfter, der er sat i gang i de andre.

Det er nu, at man skal koble sin lyst fra brystet med sine tanker i hovedet. Og så skal man snakke to-og-to uden at holde fast i sin dyriske vilje. Det handler om at opgive noget af det, som man drømte om og lagde planer for, men som ikke lige kan lade sig gøre, med mindre man retter sig ind efter de andre. Det duer ikke med analyser og beslutninger. Det handler meget mere om at koble tanker og følelser. Man skal forsøge at få tankemæssige følelser og følelsesmæssige tanker.

Person A snakker med person B. A siger en sætning, så B får en følelse. B omsætter straks følelsen til en tanke og siger den. Så får A en følelse og omsætter den til en tanke og siger den. Og så får B en følelse og omsætter den til en tanke og siger den osv. Det bliver en snak uden mål, men meget kaotisk. Det gode er, at man selv får koblet sine tanker og følelser – men også, at man får koblet sine tanker og følelser med den anden persons tanker og følelser. Fordi der ikke er noget styring af snakker, bliver den ofte sjov og overraskende. Det hele ender med, at der opstår en VI-følelse mellem de to personer.

Man skal sørge for at have sådanne snakke med alle dem, som man er i gang med koordinere sig med på en ny måde. Resultatet er, at det nye bliver rodfæstet og får en varig eksistens.

Enheds-energien



Når det nye så er etableret og fungerer, skal man føle efter, hvad man egentlig synes om det. Det finder man ud af, når man skifter til enheds-energien. Her er der ingen tanker. Ingen dyrisk vilje. Her mærker man bare sine følelser. I det normale samfund skal man helst skjule disse følelser. Hvis man kan omforme dem til en positiv kritik eller forslag til forbedringer, er det acceptabelt. Ellers ikke. Men nu skal man sørge for at udbasunere dem klart og tydeligt. Først og fremmest for at man selv bliver klar over, hvad man føler. Men det er lige så vigtigt, at de andre også får kendskab til det.

Hvis man tør blive i enheds-energien, kan man slet ikke lade være med at udtrykke sine følelser. Og når alle vænner sig til det, er det helt uproblematisk. Det betyder bare, at man lærer hinanden at kende på en åben og ærlig måde. Det gør ikke noget, at det indeholder kritik. For alle er jo med i en proces, hvor man runde efter runde udvikler sig selv og hinanden. Og det kan man kun, hvis man også kender til sine egne og andres følelser.

Hengivelses-energien



I hengivelses-energien får man to sæt bevidstheder. Den ene er, at man vil hjælpe andre, så de kan fungere med det nye, hvis de har problemer med det. Den anden er, at man selv får nogle tanker om, hvad der egentlig kom ud af det nye – om det var godt eller dårligt – fremskridt eller tilbageskridt. Især bliver man klar over ens egen proces. Hvad var det, der startede som en dyrisk ny vilje – og hvad kom der ud af det?

Modtager-energien



I modtager-energien sker der så en personlig forvandling. Der er nogle tanker, som man ikke får brug for mere. Men der er kommet andre nye tanker, som fremadrettet skal bruges. De hvide blodlegemer æder så nogle hjerneceller og nervetråde i hjernen. Og der dannes andre nye celler og nervetråde. Hele den proces, som man har været igennem, medfører også, at ens bevidsthed omstrukturerer sig. På et tidspunkt lægger man så det hele bag sig og åbner sig for fremtiden.

Territorie-energien



Det var så den første runde gennem alle de 8 grundlæggende energimønstre. Og nu starter næste runde med territorie-energien. Det er jo ikke helt det samme som sidste gang. Derfor er det ikke bare en cirkelproces, men en spiralproces. For her i territorie-energien opstår der en helt ny energi og dyrisk bevidsthed i ens underliv. Og det er den, der sætter gang i næste runde.

Analyse-energien



Næste trin er så analyse-energien, hvor man bliver klar over, hvad det nye handler om. I det gamle Kina har man haft sådanne runder i hundreder af år. Men formand Mao studerede den europæiske bevidsthed med analyse-energien og erkendte, at den ikke bare skulle bruges til at blive klar over, hvad den nye dyriske vilje handlede om. Man skulle også bruge analyse-energien til at sammenligne sidste rundes planer med erfaringer fra denne runde, sådan at man kunne blive klogere fra runde til runde. Det var og er et stykke intellektuelt arbejde, hvor man videnskabeligt registrerer og beskriver planer og resultater.

Nødvendig viden, hvis du vil i terapi og ændre dit JEG

I dag er der megen terapi (og healing), som bare skal lindre fysiske og psykiske problemer. Men terapi betyder oprindeligt at ændre dit *JEG*, så du bliver et helt menneske. Det er en forvandling. Når en larve forpupper sig, ligger den og bliver forvandlet, så den bagefter flyver ud som en sommerfugl. Det er sådan en forvandling, det følgende handler om.

Alienation– eller bevidsthedsmæssig spaltning mellem bryst og underliv



Alle mennesker har individuelle psykiske problemer, som handlede om bestemte problemer med mor og far, søskende, pædagogen, læreren osv. Og så tror man, at man er helt speciel, og at man skal have en meget individuel terapi. Det skal man ikke. Et af de psykiske problemer handler om, at man i 1-2 års alderen føler sig tvunget til at spalte bevidstheden, sådan at underlivets bevidsthed fortrænges og projiceres udenfor *JEG*'et. Der opstår selvfølgelig individuelle oplevelser, som man mærker, når man igen kommer i kontakt med underlivets bevidsthed. Og så tror man, at det er disse oplevelser, man skal bearbejde. Det skal man ikke. De er der. Men de forsvinder i løbet af terapien. Forvandlingen består i, at man integrerer underlivet i sin bevidsthed igen. Lige efter forvandlingen føles det, som om man bliver et dyr – i stedet for et menneske. Men kort efter opdager man, at man bare er blevet mere hel. Det vigtigste nye er, at man har fået en kropslig eller dyrisk vilje. Herefter retter man sig ikke ind efter andre, men følger sine egne indre impulser. Man har stadig evnen til at tage hensyn til andre. Men nu ved man, hvad man vil. Man ved, hvad man vil med sit liv. Og man ved, hvad man vil lige nu.

Det at knække børnenes vilje startede europæerne med i 1400-tallet. Og det er noget, som overklassen bevidst har videreført overfor voksne. Når de unge i dag skal vælge, hvad de skal med deres liv, handler det om at vælge uddannelse og arbejde. Det handler ikke om at leve et godt og naturligt liv. Det dyriske og kropslige er knækket. Man kan kun vælge mellem det, som man erkender med sin hjerne – og her er der en massiv bevidsthedsindustri, som i film, bøger, aviser og fjernsyn skaber myter, fordomme og sandheder, som kun er sande set med europæernes øjne, og som er spærret inde i en mental labyrinth, hvor der ikke er nogen udgang. Hvis du tror, at du med din nuværende bevidsthed kan arbejde dig ud af labyrinten, kan du godt tro om. Du kommer kun rundt i labyrinten. Der skal en forvandling til. Når den sker, forsvinder labyrinten samt alle myter og fordomme. De individuelle elementer i din psykiske oplevelse forsvinder også. Du træder ud af dit gamle *JEG* – og skaber et nyt *JEG*. Det er en slags død og genfødsel. Og bagefter oplever du (og andre) dig anderledes.

Kirken mente og mener, at underlivets bevidsthed er ond – og at man skal bekæmpe det og tage afstand fra det. Fordi underlivets bevidsthed har været spærret inde, indeholder det sandsynligvis følelser om fangenskab, undertrykkelse, vrede, hævn mm. Ofte er der sadistiske eller masochistiske følelser, som kan være meget dominerende - og som gør, at man føler det nødvendigt at skjule det. Problemet er imidlertid, at alle disse dårlige følelser skyldes spaltningen mellem bryst og underliv. Det kan godt være, at din far eller mor spillede en aktiv rolle, da det skete. Men det var dig selv, der spaltede din bevidsthed. Og det er dig selv, der kan forbinde de splittede bevidstheder igen. Når det sker, forsvinder alle de dårlige følelser. Du bliver ikke god og kærlig. Men fræk, sjov og spændende. Hvis du nu har en masse dårlige følelser i underlivet, skal du begynde at mærke disse følelser – og så skal du indtage dem i det nye *JEG*. Det føles, som om der er en ond ånd i underlivet. Og nu skal denne ånd og dit gamle *JEG* smelte sammen til et nyt fælles *JEG*. Bevidstheden sidder primært i kroppen og sekundært i hjernen. Forvandlingen sker straks i kroppen. Bagefter sker der en lang-

som ændring i hjernen. De hvide blodlegemer æder nogle hjerneceller og nervetråde, som du ikke vil have med i det nye *JEG*. Og der dannes nye hjerneceller og nye nervetråde mellem hjernecellerne, sådan at hjernen langsomt kommer til at passe til dit nye *JEG*. Her er det vigtigt, at du ikke med din hjerne fastholder din gamle hjernebevidsthed, men tillader den at ændre sig. Den retter sig ind efter det, der er sket i din krop.

Måske tror du, at det er svært at gennemføre sådan en forvandling. Det er det ikke. Du skal bare tillade, at det sker. Hvis du slapper af – og ikke anstrenger dig for at være normal – sker det af sig selv. Hvis du har haft de samme psykiske problemer gennem mange år, tror du måske, at det tager lang tid at slippe problemerne. Men sagen er, at du dagligt gentager splittelsen mellem dit underliv og dit bryst. Så dine problemer er i virkeligheden ikke mere end ét døgn gamle.

Men du skal selvfølgelig forstå, at bevidstheden primært er i kroppen. Hjernen er en passiv føleknude, hvor der aflejrer sig en hukommelse. De ”terapier”, som arbejder med hjernen og tankerne, kan aldrig forvandle dig.

Lægerne og videnskaben har fundet ud af, at bevidstheden ikke er i kroppen. Det er helt rigtigt. Det er kun noget vi siger, fordi det føles sådan. Bevidstheden befinder sig ikke i kroppen, men på kroppens overflade. Her er der et elektrisk felt, som kaldes energilegemet. Nogen kalder det sjælen. Det interessante er, at energilegemet er bevidst. Det har ikke hjernens intelligens og detaljerede hukommelse. Men det er energilegemet, som styrer processerne i hjernen. Energilegemet kan danne mange forskellige energimønstre. Og energilegemet kan bevidst ændre dem hele tiden. Det energimønster, som energilegemet indtager, overføres via nervetrådene til hjernen, så der her dannes det samme energimønster – og det udgør strukturen og det grundlæggende i hjernens bevidsthed. Det er energilegemet, der giver følelsen af et *JEG*.

Reifikation – eller bevidsthedsmæssig spaltning mellem højre og venstre side



Når et europæisk barn er i 3-4 års alderen, føler det sig tvunget til at spalte sin bevidsthed, sådan at der opstår et *JEG* i højre eller venstre side, mens den anden side projiceres ud på forældrene. Det foregår som en lang magtkamp. Tidligere kaldte man det trodsalderen. Men nu kaldes det selvstændighedsalderen, fordi man mener, at det er en nødvendig proces for at opnå et selvstændigt *JEG*. Det startede i 1700-tallet. Og mange forskere mener i dag, at mennesker før den tid kun havde et *GRUPPE-JEG*, som altså mere var et *VI*. Det *JEG*, som vi kender i dag er et individuelt *JEG*.

Sandheden er, at mennesker i de fleste kulturer og europæere før 1700-tallet havde evnen til at samle energilegemets bevidsthed til en helhed, sådan at højre og venstre side dannede et fælles *JEG* – og at de også havde evnen til at polarisere sig, sådan at der opstod forskellige bevidstheder i de to sider. Når man er samlet, oplever man sig som en del af et fællesskab, og når man er polariseret, oplever man sig adskilt fra andre, idet man danner et *JEG* i den ene side og projicerer den anden side ud på andre. Det specielle i Europa var og er, at man ikke længere er i stand til at indtage en samlet bevidsthed, men at man er stivnet i en splittet bevidsthed, så man har forskellige bevidstheder i de to sider.

Det er forældrene, der er den ydre årsag til, at barnet spalter bevidstheden, men det er barnet selv, der gør det. Det sker i en magtkamp, hvor barnet til sidst opgiver. Og efter spaltningen har barnet opnået den europæiske individualisme, hvor *JEG*'et altid er adskilt fra andre.

Når man bliver voksen, kan man bruge splittelsen på forskellige måder. Det mest almindelige er, at man bliver heteroseksuel eller homoseksuel. Den europæiske bevidsthed udgøres af det gamle græske mønster i højre side og det gamle jødiske mønster i venstre side – og højre side er blevet til en mandebevidsthed, mens venstre side er blevet til en kvindebevidsthed. Hvis en dreng efter spaltning

gen identificerer sig med sin højre side, får han her et *JEG*, og venstre side bliver følelsesmæssig til et tomrum, der er projiceret udenfor hans *JEG*. Som voksen trænger han desperat til at forene de to sider. Men han oplever kun højre side som sig selv – og så oplever han en kvindebevidsthed i sin venstre side, som dog er projiceret udenfor ham selv. Det opleves, som om han trænger til at forene sig med en kvinde. Og derfor opstå det europæiske parforhold, som er en to-somhed uden noget større fællesskab. Hvis han efter splittelsen identificerer sig med venstre side og projicerer højre side ud, trænger han til at forene sig med en mand, og så bliver han homoseksuel. Tilsvarende men omvendt for en kvinde. Før 1700-tallet var parforhold en del af et større fællesskab. Og selvom man havde sine foretrukne seksuelle relationer, var det normalt, at man bollede med flere og også havde sex med begge køn.

En anden mulighed er, at man har sit *JEG* i den ene side, og at man projicerer den anden side ud på noget religiøst. Der er mange kristne i dag, som oplever, at de har Jesus i venstre sides bryst. Venstre sides hoved knytter sig så til Gud, mens venstre sides underliv indeholder Satan. Efter splittelsen begyndte de europæiske kristne at opleve deres venstre side som en sjæl, der levede uafhængig af deres fysiske krop. Og man begyndte at fantasere om, at sjælen efter døden kom op i Himlen. Det var noget, som kirken så småt begyndte at mene omkring år 1400. Men det er efter år 1700, at almindelige mennesker begyndte at tro på et liv efter døden.

Ifølge de bibelske skrifter dør mennesker. Men engang i fremtiden vil Gud vække dem til live igen. Det kan fortolkes bogstaveligt. Men det er mere sandsynligt, at det er menneskenes bevidstheder, som Gud vil genopvække i fremtiden. Ifølge jødisk tankegang høster Gud den erfaring og indsigt, som mennesker opnår i løbet af deres liv. Og når Gud så lader nye mennesker føde, giver han denne erfaring og indsigt videre til de nyfødte.

Når man får en kæreste, har man så en indre kæreste i sin ene kropsside (projiceret udenfor *JEG*'et) samt en ydre kæreste, som er et andet menneske. Hvis man var i stand til at samle sine to sider, ville man kunne erkende den ydre kæreste direkte. Men med spaltningen er man kun i stand til at erkende den indre kæreste. Så længe den ydre kæreste opfører sig i overensstemmelse med den indre kæreste, opleves det harmonisk og godt. Men fordi den ydre kæresten er et selvstændigt menneske, vil denne person ofte opføre sig anderledes end den indre kæreste, som jo er *JEG*'ets fantasi om kæresten. Derfor opstår skænderier. Og meget ofte indebærer det, at man efterhånden bliver træt af, at den ydre kæreste hele tiden svigter (i forhold til den indre kæreste). Da det er gensidigt, oplever man, at man hele tiden bliver kritiseret. Der behøver ikke at være noget i den ydre tinglige eller sociale verden, der giver anledning til skænderierne. Det er selve bevidsthedsstrukturen i sig selv, der er problemet.



Med det græske energimønster i højre side, som manden identificerer sig med, er manden i god kontakt med hoved og underliv. Han har mange tanker og føler ofte trang til sex.



Med det jødiske energimønster, som kvinden identificerer sig med, er kvinden i god kontakt med sit bryst. Hun har medfølelse og viser omsorg.

I skænderierne mellem mand og kvinde vil kvinden gerne have manden til at give udtryk for sine følelser. Og hvis hun presser ham, kommer han ned i sit bryst. Men her oplever han kun et tomrum. Han kan ikke finde nogen ord. Og han skal bruge lang tid for at komme ud af brystet igen. Kvinden oplever kun tavsheden. Des mere hun presser ham til at sige noget, des mere tavs bliver han.

Med det græske mønster vil manden gerne generobre sin dyriske kraft, som han mistede ved 1-2 års alderen. Og derfor forsøger han at tvinge kvinden til at tage stilling til, hvad de vil og skal sammen. Men med det jødiske mønster vil kvinden ikke ned i underlivets bevidsthed. Det opfatter hun som at falde ned i et mørkt hul. På en måde føler hun, at hun hele tiden skal trække sig selv op over problemerne. Hun vil gerne snakke om følelser, men ikke om løsninger på problemerne. (Det gælder for den gamle kvindebevidsthed - og ikke for de mange kvinder, der i de senere år er skiftet over til en mandebevidsthed).

Når man så går i gang med terapi for at forvandle sig – og igen blive i stand til at forene sine to sider, er der en indledende fase, som går ud på at finde ud af, hvad der gemmer sig i den side, som er projiceret udenfor *JEG*'et. Man har været vant til at tage afstand fra alt det, der er i denne side. Det er den måde, hvor et individualistisk *JEG* opstår og opretholdes. Kropsligt trænger man desperat til, at de to sides forenes. Bevidsthedsmæssigt føler man desperat trang til at tage afstand fra den side, der er projiceret ud.

Mange oplever dog, at de har en indre mor, indre far, indre onkel, indre pædagog, indre tidligere kæreste eller elementer af et indre lille såret barn, som engang var med i deres *JEG*, men som nu lever spærret inden i nogle følelser i den side, der ikke udgør *JEG*'et. Det er afgørende vigtigt, at man bliver klar over, hvilke indre personer man har i den side. Sandsynligt har man en eller to udgaver af sig selv, da man var 3 år eller 5 år. Og sandsynligvis har man også en mor eller far eller en tidligere kæreste. Hvis man mærker sin egen indre sårede baby, får man trang til at græde. Og hvis man mærker en indre forælder eller tidligere kæreste, får man trang til at skælde ud.

Når det drejer sig om det indre sårede barn, skal man erkende, at det udgør en del af ens *JEG* – og at man skal identificere sig med det. Når man tænker på det, skal man sige *JEG*, og så skal denne lille indre baby begynde at udvikle sig. Det sker af sig selv, når man blander sit voksne *JEG* med det lille baby-*JEG*. Det indre barn skal blive til en voksen person, indtil man har to voksne personer – én i hver kropsside. Herefter har man evnen til at polariserer sig i 2 og samle sig i 1. Det er det naturlige. Når man er polariseret, danner man et *JEG* i den ene side og projicerer den anden ud. Og når man samler sig, danner man et fælles *JEG* for de to sider. Første gang man samler sig i et fælles *JEG*, oplever man, at farverne bliver tydeligere, og at man skifter fra at se alting to-dimensionelt til at se tre-dimensionelt. Man føler sig ude i den virkelige verden. Når man så skifter til at polarisere sig, oplever man, at man er inde i hovedet og ser ud på virkeligheden.

Undervejs i frigørelsen skal man også have fjernet en indre mor, far, tidligere kæreste mm. Og her kan man begå den fejl, at man tror, at de bare skal ud af ens bevidsthed. Det skal de ikke. De skal integreres med ens bevidsthed. De skal blive til en del af ens *JEG*. Men ligesom man kan ændre sit *JEG* – smide noget ud og tage andet ind – skal man nu finde ud af, hvad ved den indre mor, far eller tidligere kæreste, som man vil smide ud, og hvad man vil tage ind. Man skal forestille sig personen foran sig, og skal man snakke med vedkommende. Man skal sige, hvad man godt vil have med i sin bevidsthed fremover, og hvad man ikke vil have med.

Det, som man godt vil have med, er altså noget, som man har været vant til at opleve som en anden person. Men nu skal man begynde at opleve det som en del af sit *JEG*.

Når man skal smide resten af en person ud af sin bevidsthed, nytter det ikke, at man tager afstand fra personen, eller det, som personen står for. For hvis man gør det, tager man afstand fra hele den side, som man ellers er i gang at integrere. Derfor skal man i klart sprog sige til den indre person, hvad man kan lide og ikke kan lide ved vedkommende. Og man skal i klart sprog sige, hvad man vil tage med i sit *JEG*. Ligeledes sige klart, hvad man ikke vil tage med. Så kommer man til forvandlingen. Og det sker, når man tilgiver personen. Altså stiller personen fri. Det er aldrig den ydre per-

son (hvis vedkommende stadig lever), man skal tilgive. Den er den indre person, der gemmer sig i ens bevidsthed. Efter tilgivelsen skal man sige farvel, og så skal man mærke, at personen glider væk og forsvinder for altid. De dele, som man gerne vil beholde i sit *JEG* kan indledningsvis føles lidt mærkeligt, fordi det er nye følelser i sit *JEG*. Men man skal vænne sig til, at ens *JEG* sådan er blevet udvidet.

Når man er i stand til at opnå et samlet *JEG*, forsvinder hele to-somheds-bevidstheden. Det er stadig dejligt at have en kæreste, men det skal være en del af et større fællesskab. I stedet for at tænke på kernefamilien, begynder man at tænke på børnefællesskaber, produktion af sunde fødevarer, folkelig lokal selvbestemmelse osv.

I 1960-70'erne troede mange, at en polariseret bevidsthed altid var noget dårligt, og at man skulle væk fra parforhold og i stedet have gruppe-kærlighed. Men det naturlige og dejlige – som også er set i alle kulturer gennem tiderne – er, at man kan skifte mellem at være polariseret og samlet. Det indebærer, at man har en kæreste, som man mærker, når man er polariseret – og at man også kan have andre erotiske og seksuelle forhold indenfor ens større fællesskab, når bevidstheden er samlet.

Bevidsthedsstruktur

I børnehaven og i skolen foregår der nu noget, som man i gamle dage kaldte dannelse. Man antager, at man lærer børnene at opføre sig på en god måde. I virkeligheden foregår der noget helt andet. Sagen er, at findes 8 forskellige energimønstre, som man kan indtage i sit energilegeme. Hvert af disse mønstre giver en bestemt kropsholdning og nogle bestemte følelser. Via nervetrådene overføres energimønstret til hjernen, hvor de danner nogle tilsvarende bevidsthedsstrukturer. Enhver af disse giver en bestemt tankegang og social opførsel. Der er ét af disse 8 energimønstre, som børnene godt må anvende, og hvor de bliver rost for at gøre det. Og det er det gamle græske bevidsthedsmønster, hvor man har høj elektrisk ladning i underliv og hoved, men lav ladning i brystet. Der er også et andet energimønster, som man godt må bruge for at vise, at man har medfølelse med andre mennesker, og det er det gamle jødiske bevidsthedsmønster – men det skal altså kun bruges i ængstelige situationer. Det meste af tiden bruger pædagogerne og læreren med at fordømme de 6 andre energimønstre og deres bevidstheder. Det er bevidstheder, som bruges i den arabiske kultur, den indiske, den kinesiske, den afrikanske, indianske og hos Republikanerne i USA.

Samlings-energien



Når et barn anvender dette energimønster, kobler det tanker og følelser, sådan at det bliver til tankemæssige følelser og følelsesmæssige tanker. Der er heller ikke nogen kraft fra underlivet, der sætter retning for barnets snak. Hver gang barnet hører eller oplever noget, får det en følelse, som umiddelbart omsættes til en tanke, som barnet siger. I et velfungerende samfund og fællesskab giver dette energimønster en bevidsthed, som skaber en vi-følelse. Men det er jo i modsætning til det ønskelige, hvor barnet skal udvikle et individualistisk *JEG*. Pædagogen og læreren ryster på hovedet – og signalerer, at barnet opfører sig dumt og tåbeligt.

Hengivelses-energien



Med dette energimønster opstår en bevidsthed, hvor man ikke kan tage ansvar, og heller ikke tage initiativer. Man ser sig selv, som om man så med andres øjne på én selv. Opmærksomheden er på andre. I et velfungerende samfund og fællesskab er dette energimønster fundamentet for kærlighed og gensidig selvopofrelse. Den bevidsthed, der opstår, giver tanker om at tjene og støtte andre, så de kan udfolde sig helt og fuldt. Det er i modsætning til den kapitalistiske opfattelse, hvor mennesket er grådigt, og hvor det handler om at rave til sig – uden at tænke på andre end én selv. Hvis et barn alligevel gør det, antager man, at det er psykisk

sygt. Og så opfordrer man barnet til straks at skifte bevidsthed. Hvis barnet ikke gør det, bebrejder man barnet for ikke at tage initiativ og ikke føle ansvar.

Selvom man ikke er en del af et fællesskab, ser man alligevel sig selv udefra. Men så bliver det at se i et spejl – og se på ens udseende. Med dette energimønster bliver det så til, at man skal se ud som de andre. Og for kvinders vedkommende handler det om at påføre sig en maske, så man ligner modellerne i modebladene. Man skal have makeup, læbestift, sorte rande om øjnene mm. Kun sådan føler man en identitet. Ellers føler man et tomrum.

Territorie-energien



I dette energimønster opstår der primært en spirituel bevidsthed, der knytter sig til hoved og bryst. Barnet har nogle dyriske impulser fra underlivet, men bevidstheden handler om, hvordan man som et dyrisk væsen indgår i et fællesskab. Der opstår 2 sociale grupper i ens bevidsthed. Den ene kaldes primærgruppen. Det er den tætte familie. Når man mærker denne bevidsthed, tænker man på sin mor, far, søskende, måske en onkel eller tante, måske en god ven af familien m.fl. Den anden kaldes sekundærgruppen. I gamle dage var det landsbyfællesskabet. I dag kan det også skoleklassen, fodboldholdet mm. I begge tilfælde handler bevidstheden om, hvordan ens *JEG* forholder sig til de andre.

I løbet af skolen skal børnene lære at bruge bevidstheden om primærgruppen til deres familie og til at danne en kernefamilie. Og så skal de lære at bruge bevidstheden om sekundærgruppen til staten. Børnene skal ende med, at de har en kernefamilie, samt at de oplever sig som en del af staten. Det sidste opnås langsomt, ved at man snakker og MAN og VI – og dermed mener alle mennesker i landet. Når man skal forholde sig til et problem, snakker man om, hvad VI kan gøre ved det. Kun i de små klasser er det børnene, der skal finde en løsning på problemet. Men i de større klasser er det politikerne, forskerne, embedsmændene, der skal løse problemerne. Men de skal ikke gøre det uafhængig af folket. Det enkelte menneske skal føle, at han eller hun er med i en sekundærgruppe, der består af alle medlemmer af staten. Derved identificerer man sig med staten – på samme måde som man i gamle dage identificerede sig med landsbyfællesskabet. Det enkelte menneske kan så i sin fantasi forestille sig, at man er statsminister – og at man udtænker løsningerne på problemerne. Det virker, uanset om der er demokrati eller ej. Mange identificerer sig med kongen eller dronningen.

Der er enkelte elever i skolen, som ikke klarer sig så godt, og hvor de heller ikke får disse følelser for det statslige fællesskab. De danner i stedet en sekundærgruppe med andre ligesindede, hvorefter de bliver narkomaner, kriminelle eller på anden måde finder en sekundærgruppe, som de kan identificere sig med.

For at få flertallet af børnene til at identificere sig med staten som sekundærgruppe, foregår der en konstant moralsk fordømmelse af dem, der ikke retter sig ind efter dette mål.

Udlevelsenergien



Karikaturen på en person, der indtager dette energimønster, er en fuld mand, der vralter rundt helt hæmningsløst og kun tager hensyn til sig selv. Og når et skolebarn indtager energimønstrets og dets bevidsthed, oplever læreren, at barnet netop opfører sig sådan helt uansvarligt. Men hvis et barn (eller voksen) udfolder energimønstrene i en sammenhæng, giver udlevelsenergien en naturlig og konstruktiv bevidsthed. Det handler om, at det enkelte menneske viser alt, hvad man kan, sådan at andre kan opleve det og rette sig ind efter det. Når alle gør det, bliver det en koordination, hvor man støtter, supplerer og komplementerer hinanden i forhold til det, som hver enkelt er i gang med. Det duer ikke i samfundet og på arbejdsmarkedet. Her skal man gerne støtte, supplere og komplementere hinanden, men det skal være i forhold til det, som politikerne eller virksomhedslederne vil have folk til. Og det kan man ikke bruge dette energimønster og tilhørende bevidsthed til.

Skaber-energien



Her er der høj og ensartet ladning over det hele. Når der ikke er ladningsforskel mellem hoved og bryst eller mellem bryst og underliv, er der heller ikke nogen oplevelse af forskelle. Når et menneske indtager dette energimønster, oplever vedkommende ikke nogen forskel på sig selv og andre. Man tror, at andre oplever og føler det samme som én selv. Og hvis de ikke gør, er der noget galt med de andre. I gamle dage var der konger og kejsere og andre tyranner, der herskede og troede, at de sådan kunne bestemme over andres følelser. Og hvis et barn i skolen opfører sig sådan, griber læreren straks ind og bremser barnets urimelige opførsel.

Men hvis man bruger energimønstrene i sammenhæng, er skaber-energien en nødvendig og god energi til at skabe fællesskab. Der er her, at man føler fællesskabet. Det er ikke bare en intellektuel konstruktion. Det kan godt være, at fællesskabet siden går i stykker, og at man erkender, at det var lidt af en illusion. Men det er nødvendigt for mennesker at FØLE fællesskab. Problemet med skolebørn er så, at de måske føler fællesskab med hinanden. Men det er jo ikke meningen. De skal føle fællesskab med staten.

Modtager-energien



I dette energimønster er der heller ingen indre adskillelse. Men her er der lav ladning over det hele. Set udefra ligner det et menneske, der bare slapper totalt af. I skolen er der acceptabelt, hvis det bare er nogle sekunder. Men ellers forventes det, at barnet møder udhivet og kan være aktiv hele tiden.

Når man bruger energimønstrene i sammenhæng - og så indtager modtager-energien, er det her, at der sker en forvandling i hjernen. Der kommer ikke nye impulser fra energilegemet op til hjernen. Og så kan hjernen få ro til at gennemføre forandringer. De celler og nervetråde, som ikke skal bruges længere, bliver spist af de hvide blodlegemer. Og der dannes nye celler og nye nervetråde, sådan at der opstår en ny bevidsthed.

Problemet - set fra lærerens og systemets synsvinkel - er, at barnet så danner ny bevidsthed ud fra de erkendelse, som barnet selv har fået. Men det går ikke. Barnet skal gerne danne ny bevidsthed, men det skal være i en fortløbende proces, hvor barnet hele tiden bygger videre på det, som politikerne og magthaverne ønsker, at barnet skal lære. Hvis et barn derfor indtræder i modtager-energien, varer det ikke mange sekunder, før læreren misbilliger barnet - og siger, at det skal vågne op og være aktiv.

Enheds-energien



Men så er der altså 2 energimønstre og deres bevidstheder, som barnet godt må indtage. Og det ene er enheds-energien. Her opstår medfølelse for andre, og der opstår også en følelse af ansvar. Man kan bruge det til anti-mobning, hvor man får eleverne til at værne om hinanden. Men det skal kun bruges, når der er psykosociale problemer.

Analyse-energien



Det andet er så det energimønster, som efter europæernes opfattelse giver civilisationens bevidsthed. I underlivet har man en kraft og en dyrisk bevidsthed, men den er fortrængt allerede i 1-2 års alderen. Oppe i hovedet har man så forstanden og fornuften. Og her skal der opbygges en viden, som senere kan blive til en uddannelse, så man kan få et arbejde - og blive en brik i samfundet.

Det er alt afgørende, at barnet ikke opbygger viden ud fra egne kropslige erfaringer eller fra andre energimønstres bevidstheder. Barnet skal helst arbejde med projekter og processer, sådan at barnet føler, at det selv har skabt sin viden ud fra erkendelse og erfaringer. Dermed får barnet den opfattel-

se, at det bare har udviklet sig. Og når barnet forlader skolen – og har nøjagtig de samme myter, fordomme og historiske fortolkninger som alle andre, tror den unge, at denne bevidsthed er objektiv neutral og udgør en absolut sandhed.

Når den voksne siden erfarer, at mennesker i andre kulturer tænker anderledes, kan det kun forklares med, at de er nede på et middelalderligt niveau – og at de med tiden vil komme op på vores niveau. Sandheden er dog bare, at de identificerer sig med andre energimønstres bevidstheder.

Når man identificerer sig med analyse-energien, oplever man, at udviklingen går fra det dyriske (underliv) til det forstandige (hoved). Det giver en bestemt historieopfattelse, hvor man tror, at vi er mere fornuftige i dag, end mennesker var for hundrede eller tusinde år siden. Det passer bare ikke med de historiske kendsgerninger. For 3500 år siden i Mellemøsten var der højt civiliserede kulturer med smukt bemalede huse, - hvor der var nedskrevne love, der i høj grad er på samme niveau som vore sociallove i dag, - og hvor kvinderne havde en magtposition, så de var ligestillet med mænd. Der har så i historiens gang været perioder med grusomheder. Anden Verdenskrig for få år siden var temmelig grusom.

Når unge mennesker tænker på deres egen udvikling op gennem barndommen, oplever de selvfølgelig en udvikling, hvor de er blevet klogere. Men det interessante er – hvis man identificerer sig med analyse-energien – at man tror, at samfundet og verden også udvikler sig i en retning, hvor alle bliver klogere. Det giver den illusion, at vi tror, at vi er i gang med at løse klimakrisen, fordi vi får flere vindmøller og omlægges til vedvarende energi. Med faktum er, at der rundt omkring i verden er store olietanke, hvor der 4 gange mere olie, end jordens klima kan klare, at der bliver brændt af – samt at man desperat henter mere olie op fra havets bund. Man tror også, at vi bliver mere økologiske, mens der hvert år uddør tusinder af fugle, insekter, planter mm. Lægerne bliver klogere, og man tror, at vi bliver sundere. Men befolkningen bliver mere og mere syg for hvert år.

Analyse-energien giver også den bevidsthed, at der skal være en ledelse (hoved), som skal styre andre mennesker (underliv). Ganske vist mener alle politikere, at der er alt for meget bureaukrati, og at medarbejderne skal have mere frihed, så de tager ansvar og styrer sig selv. Men analyse-energien virker i underbevidstheden og er mere kraftig end de tanker, man gør sig. Så ledelse, styring og bureaukrati udvikler sig mere og mere. Der er tusinder af embedsmænd, der er beskæftiget med hvert år at lave tusinde nye love, der i mindste detalje regulerer alt og alting.

Når man danner en forening, en klub eller lignende, holder man møder, hvor man tror, at man skal anvende analyse-energien. Der er en dagsorden med de punkter, man skal snakke om. Og man skal træffe beslutninger (hoved). Og så skal man delegerede opgaver ud til nogen (underliv), som så skal udføre det, der er besluttet. Problemer er bare, at man i en sådan forening føler sig fri – og at man ikke behøver at rette sig ind efter samfundets normer. Og derfor opstår der altid mindst 4 grupper, hvor kun én af dem holder fast i analyse-energien. En anden gruppe kan bedre lide udlevelsens-energien, hvor man ikke skal beslutte noget, men hvor man fra person til person skal koordinere sig hen ad vejen. En tredje gruppe holder til territorie-energien, hvor man skal nøjes med at have visioner – og så lade alting vokse i sin egen takt. Og den fjerde gruppe knytter sig til modtager-energien, hvor man altid kun har opmærksomhed på, om alle har det godt lige nu. Dem, der holder fast i analyse-energien, holder så møder. Her snakker man altid om, hvorfor halvdelen af fællesskabet ikke gider komme til møderne. Og der er altid nogle på møderne, der er imod beslutninger.

Det værste ved analyse-energien er selvfølgelig, at der foregår en konstant selvundertrykkelse, fordi man skal holde bevidstheden fra underlivet udenfor sit *JEG*. I underbevidstheden danner der sig så en indre fremmed ånd i underlivet. Det er som en indre trykkoger, der truer med at eksplodere. Man kan slippe lidt af trykket ud engang imellem, og det sker, ved at man griner af et eller andet tilfældigt. I fjernsynet er der hundredvis af underholdningsprogrammer, hvor der grines hele tiden – selv-

om der egentlig ikke foregår noget sjovt. Men det føles meget meningsfuldt at få lov til at grine. Hvis man ikke gør det jævnlige, vokser trykket i underlivet. Og så vokser der en indre angst og desperation. Forbruget af nervepiller og lykkepiller er vokset med 1000 procent de sidste 10 år. Og selv børn ned til 4 års alderen får angstdæmpende medicin.

Deperdution – eller bevidsthedsmæssig spaltning mellem hoved og bryst



Når et barn kommer op i 10-14 års alderen, udsættes barnet for et stort socialt pres. I barndommen er det acceptabelt, at barnet har sit *JEG* i hjertet, sådan som alle mennesker har det i de fleste kulturer – og som alle mennesker også havde det her i landet indtil 1980'erne. Men det skete noget i 1980'erne for alle mennesker her i vores samfund – nemlig at man fik *JEG*'et op i hjernen. Jeg oplevede det meget tydeligt i vinteren 1982-83, hvor alle mine venner ændrede sig. I starten blev de mere triste, indadvendte, fik angst og neuroser mm. Og langsomt ændrede de personlighed. Jeg husker en plakat på en togstation, hvor der var et foto af en ung pige - måske 18 år – med teksten: *Spring ud i livet*. Og hun havde et ansigtsudtryk, som svarede til at stå på en klippe foran en afgrund og overveje, om hun turde springe ud. Og ansigtsudtrykket viste, at det havde hun besluttet at gøre. I de følgende år var jeg meget spændt på, hvilken bevidsthed der kom ud af det. I flere år troede jeg bare, at *JEG*'et kom op i hovedet, og at det ikke længere kun var underlivet, der var projiceret udenfor *JEG*'et, men nu også brystet. Og det er måske også en del af sandheden. Men der opstod også noget andet.



Inden deperdutionen var der i højre side høj ladning i hovedet og lav ladning i brystet. Og de to var energimæssig koblet sammen. Det gav det, som hed moral. Man havde tanker i hovedet, men man følte også noget spirituelt eller åndeligt samtidigt i brystet. Når politikerne havde lavet en lov, kunne man bagefter snakke om lovens ånd. Nemlig de spirituelle følelser, som politikerne havde haft, da de vedtog loven. Og i en retssal kunne en advokat fortolke loven, idet han argumenterede med, hvad der var lovens ånd – altså den moralske mening med loven. I dag er der ikke længere sådan en forbindelse mellem bryst og hoved. Og hvis en politiker eller advokat skal argumentere omkring en lov, er det kun den grammatiske tekst, der kan analyseres.

Hvis man før 1980 havde sociale problemer og gik til en sagsbehandler i kommunen, kunne sagsbehandleren også fortolke loven. Det afgørende var ikke bogstaverne og sætningerne i loven, men moralen i loven. Og derfor kunne man som borger få hjælp, selv om man ikke 100 procent passede til paragrafferne i loven. Det kan man ikke mere. En sagsbehandler i dag skal bladde alle paragraffer igennem. Hvis en borger passer præcis til en paragraf, kan vedkommende få den hjælp, paragraffen beskriver. Hvis der ikke er en paragraf, der passer på borgerens situation, kan vedkommende ikke få nogen hjælp.

I venstre side var der også tidligere en sammenhæng mellem hoved og bryst – og det gav den bevidsthed, som blev kaldt etik. Det er en slags moral for det familiemæssige og religiøse. I dag har man ændret ægteskabsloven og skilsmiselloven og meget andet, sådan at familielivet bare er en slags forretningsaftale.

Det interessante – som kom bag på mig – var, at de fleste voksne følte det som en stor befrielse at komme af med moral og etik. Det havde tydeligvis tynget dem tidligere, men nu var de frie. Og der var filosoffer, der i radioen talte om denne nye frihed, sådan at deperdutionen blev opfattet som en befrielse. I dag er mennesker mere frie – sagde disse filosoffer. Om lørdagen går de på swinger klub, om søndagen går de i kirke, om mandag køber de økologiske grønsager, og om tirsdag øger de deres forbrug, udover hvad kloden kan klare. Man hygger sig med kolleger om dagen. Og om aftenen hygger man sig på en café med nogle venner. Man har en kæreste, som man deler følelser med. Og engang imellem går man til en prostitueret og udlever seksuelle fantasier. Livet er blevet meget

lettere. Der er ingen moral eller etik. Og man udfolder alle sider af sig selv – idet man skifter rundt mellem forskellige sociale sammenhænge.

Parallelt med alt det her, begyndte forskere at fortælle, at bevidstheden og følelserne ikke befandt sig i kroppen, som man tidligere troede, men at det alt sammen befandt sig hjernen. Og lige siden er der næsten dagligt udsendelser i radio og TV om hjernen, hvor sandheden om bevidstheden gemmer sig – mener man. I starten fandt en forsker bøsse-punktet i hjernen. Det var nogle celler, som afgjorde, om man var heteroseksuel eller homoseksuel. En anden forsker fandt Guds-punktet, hvor oplevelsen af Gud fandtes. I dag er der mere seriøs forskning om hjernen.

Men det blev klart for mig, at *JEG*'et ikke var flyttet fra brystet til hovedet – men fra hjertet til hjernen. For når jeg i dag analyserer folks psykosociale udtalelser og opførsel, er det tydeligt, at bevidstheden stadig har sit fundament i energilegemet, men at der nu er en 6-delt personlighed. Energimønstret fra energilegemet overføres til hjernen via nervetråde, så der opstår samme energimønstre i hjernen – og det giver så strukturen i bevidstheden, som altså nu er 6-delt. For letheds skyld beskriver jeg bevidstheden, som om den befinder sig i energilegemet. Og jeg beskriver også energilegemet som kropsdele.



I hovedet i højre side er der en bevidsthed, der bruges på arbejde, til at læse, studere og diskutere. Den bruges også til politik og til at forstå samfundet. I højre sides bryst (som tidligere blev brugt som moral sammen med hovedet) er der nu, hvad jeg kalder en café-bevidsthed. Man går til standup og snakker med venner om, hvad man oplever.

I højre sides underliv, som tidligere var projiceret uden for *JEG*'et, er der nu en økologisk bevidsthed, hvor man også oplever sin krop og naturen. Tidligere var de vilde dyr onde. Nu er de bare naturlige. Tidligere var naturen farlig. Nu er den god. Tidligere havde man onde seksuelle fantasier, som man fortrængte. Nu er det frækt og spændende.

I venstre sides hoved (som tidligere blev brugt som etik sammen med brystet) er der nu opstået en selvstændig bevidsthed, som bruges til computer, sms, sociale medier mm. Hvis man ikke jævnligt bruger sin smartphone eller computer, føler man et tomrum, som trænger til at blive brugt. I brystet i venstre side har man stadig en følelse, som bruges til kærlighed. Man har derfor stadig trang til en kæreste. Men hvor kæresten tidligere også var knyttet til andre bevidstheder, har man nu bare en følelse af en kæreste. Når der er knas i parforholdet, udskifter man bare kæresten med en anden. I underlivet i venstre side er der stadig en følelse af en ond ånd. Tidligere, hvor den var projiceret udenfor *JEG*'et, oplevede man, at det ikke var én selv, men nogle andre. Det kunne være nogle kriminelle eller mennesker i andre kulturer. Men de fleste i dag kan godt mærke bevidstheden i deres underliv – og ved godt, at det er dem selv. Det giver en følelse af, at man ikke er god nok.

I løbet af dagen zapper man så rundt mellem de 6 identiteter. Hver af dem bruger man i hver sin sociale sammenhæng. På arbejdet bruger man én af bevidsthederne sammen med kollegerne. På caféen bruger man en anden af bevidsthederne sammen med vennerne. Sammen med kæresten bruger man en tredje bevidsthed osv. Samfundet og bevidstheden udvikler sig parallelt, sådan at samfundet langsomt, men sikkert er ved at blive 6 delt.

Det karakteristiske ved de 6 bevidstheder er, at de mere er *MIG*'er end *JEG*'er. Et *JEG* forudsætter, at man kan koble to bevidstheder. Det kunne man tidligere, hvor det indebar moral og etik, og hvor hoved og bryst hang sammen. Det giver en bevidsthed med en retning, et formål, herfra og dertil, noget der ikke er nu, men som man vil skabe osv. Men de 6 del-bevidstheder, som mennesker har i dag, giver en endimensionel bevidsthed. Det er ligesom at gå i supermarkedet og tage varer ned fra hylderne. Der er grundlæggende 6 varer, man kan vælge imellem.

Tidligere udtrykte folk mange forskellige følelser. I dag er der stort set kun 10 følelser, som man bruger. Det er glæde, sorg, vrede, irritation, fortvivlelse, afmagt og et par andre.

Den vigtigste konsekvens af deperdutionen er, at folk ikke længere føler et egentligt *JEG*. Man føler sig ensom. Og man ved ikke, hvad man vil med sit liv. Tilværelsen handler mere om at holde ud en dag mere. Det gamle begreb ansvar knyttede sig også moral og etik, hvor man kan koble 2 del-bevidstheder. Men i dag føler man ikke ansvar – i hvert fald ikke på samme måde som tidligere.

Reelt er man ved at ødelægge og smadre de grundlæggende livsbetingelser. Indenfor hver del-bevidsthed har man en masse tanker og løsninger på alle problemer. Men del-bevidsthederne modarbejder hinanden. Men én del-bevidsthed søger man at løse klodens miljøproblemer, men med en anden del-bevidsthed forværrer man det hurtigere, end man kan løse problemerne. Med én del-bevidsthed søger man at få et godt kæresteforhold, men med en anden del-bevidsthed kommunikerer man mere med vennerne.

Nogle undrer sig over, at de studerende ikke laver et nyt ungdomsoprør – eller at arbejderklassen affinder sig med stadige sociale forringelser. Det er også underligt, at mennesker bare accepterer, at velfærdssygdomme som astma, allergi, sukkersyge, gigt og kræft bare udvikler sig eksplosionsagtigt. Lægerne bilder os jo ind, at vi bliver sundere. Men der er ikke længere nogen bevidsthed, der knytter sig til det hele menneske. Der er kun del-bevidstheder, som trækker i vidt forskellige retninger.

Overflade



For ikke at føle sig sindssyg, men holde det hele ud, danner man sig et *OVERFLADE-JEG*. Det giver en følelse af et samlet *JEG*. Men fordi man nedenunder har bevidstheder, som trækker i 6 vidt forskellige retninger, indeholder *OVERFLADE-JEG*'et en masse tanker om filosofi, der skal forklare modsætningerne. Det er reelt undskyldninger, bortforklaringer, ulogiske begrundelser mm.

Nødvendig viden, hvis du vil vide noget om de forskellige terapiformer

Terapi opstod for 2000 år siden på universitetet i den græske by Alexandria i Nordafrika. Dengang var folk stivnet i en splittelse mellem deres højre og venstre side – og terapien handlede så om at forene siderne. I løbet af 1700-tallet og i 1960-70'erne var der også terapi, som handlede om at genforene de to sider. Og jeg deltog i over 30 år i sådanne terapier. Mange, der har gået i terapi i over 20 år og troet på en personlig udvikling, er endt op med at mere, at man ikke kan forvandle sig selv – men kun bliver klogere på, hvorfor man er, som man er.

Siden 1990 har jeg selv været terapeut. Men efter 10 år erkendte jeg (og andre dygtige terapeuter), at vi gjorde nogle elementære fejl. Jeg har så eksperimenteret en masse – og er blevet meget klogere. Jeg vil nu komme ind på de forskellige terapimetoder – og redegøre for de fejl, der blev begået, og hvordan man nu kan bruge disse metoder, så de skaber en reel forvandling.

Men allerførst er det vigtigt at pointere, at kroppen (altså energilegemet) kan selv. Det er bevidst ligesom hjernen – og samarbejder med hjernen. Det er energilegemet, som styrer processerne i hjernen. Og når der sker bevidsthedsmæssige forandringer, sker det i energilegemet først. Umiddelbart efter oplever man den nye bevidsthed i hjernen, men den gamle bevidsthed er der stadig. Hvis man dyrker den gamle bevidsthed, forbliver den i hjernen – og herfra går der nervetråde ud til alle dele af kroppens overflade, sådan at den gamle bevidsthed gendanner sig i energilegemet. Hvis man nøjes med at dyrke den nye bevidsthed, man har fået, vil den gamle bevidsthed i hjernen forsvinde langsomt. Det sker mest, når man sover. Men det kan også ske, hvis man slapper helt af og ikke tænker på noget. Så vil de hvide blodlegemer æde de nerveceller og nervetråde, der blev brugt af den gamle bevidsthed. Og så vil der dannes nye nerveceller og nye nervetråde, der tilsammen rummer den nye bevidsthed.

Psykoterapi

Sigmund Freud. Psykologen Freud studerede i slutningen af 1800-tallet og begyndelsen af 1900-tallet de frihedsbevægelser, der førte frem til den borgerlige revolution i slutningen af 1700-tallet. De revolutionære havde dyrket terapi, hvor de skreg vreden ud. De ville ikke længere undertrykke deres eget underliv – ud fra en tro om, at der i underlivet var en ond bevidsthed, som man blev nødt til at bekæmpe. Nu ville de have frihed – ud fra en tro på, at de var skabt som gode mennesker, der bare skulle være naturlige. Det lykkedes. Men da Freud 150 år senere lavede terapi, opdagede han, at det ikke længere fungerede. Sagen var, at europæerne i mellemtiden havde fået reifikation – en bevidsthedsmæssig spaltning mellem højre og venstre side. De to sider tog afstand fra hinanden. I højre side i underlivet var man vred. Og i venstre side i brystet var man ked af det. Hvis man lavede terapi med følelsesforløsning, kunne man godt med sin højre side skrig vreden ud. Og man kunne også med sin venstre side føle sig såret og græde. Men vreden i højre side var nu rettet mod venstre side, sådan at man blev endnu mere såret og ked af det. Og gråden i venstre side rettede sig mod højre side, som så blev endnu mere vred. Derfor erkendte Freud, at man blev nødt til at forstå, hvordan man i barndommen havde været udsat for et psykisk pres, og at det havde medført nogle bevidsthedsmæssige spaltninger. Terapien gik derfor ud på i detaljer at huske og erkende alt det, man havde været udsat for i barndommen.

Hvis problemerne handler om en magtkamp med en kæreste eller anden voksen person, er dynamikken den samme. Man skal forstå, hvorfor og hvordan ens bevidsthed er blevet splittet. Og i stedet for at højre side skal være vred på venstre side – og venstre side skal græde på grund af højre side, skal man komme tilbage til det tidspunkt, hvor man startede spaltningen mellem højre og venstre side – og så skal man genskabe en samlet bevidsthed. Det lykkedes ikke særlig godt. Årsagen

var nok, at Freud ikke til fulde forstod spaltningen mellem højre og venstre side. Han fokuserede mere på spaltningen mellem hoved og bryst og mellem bryst og underliv.

Carl Gustav Jung. Psykologen Jung, som var ven af Freud, men distancerede sig fra Freuds teorier, fik et mere korrekt syn på spaltningen mellem de to kropssider. Han kaldte højre sides bevidsthed for Animus – og venstre side for Anima. Og på kroppens overflade dannede man så et *OVERFLADE-JEG*, som han kaldte Persona. Det betyder maske. Årsagen til at man danner *OVERFLADE-JEG*'et er, at de to bevidstheder i højre og venstre side jo trækker i modsatte retninger. Man går ind for noget med den ene side – og man går ind for det modsatte med den anden side. Det er ikke til at holde ud. *OVERFLADE-JEG*'et indeholder så en bevidsthed, der skal dække over modsætningen. Det bliver til begrundelser, bortforklaringer, filosofi om meningsløshed osv. Jung mente, at en mand først skulle lærer Animus at kende og dernæst Anima. En kvinde omvendt. Og når man havde lært begge sider at kende, ville man være i stand til at få de to sider til at smelte sammen til et samlet *JEG*. Til daglig oplevede folk kun deres *OVERFLADE-JEG*. Men psykologen kunne godt kommunikere med klientens Animus eller Anima på en slags non-verbal telepatisk måde. Og klienten kunne via at tyde sine drømme få kendskab til, hvad de to sider indeholdt.

Chakraer



I de senere år er det på mode her i Vesten at anvende den indiske betragtning om det samme. Her hedder *OVERFLADE-JEG*'et Atman. Og her har man opdaget, at der i *OVERFLADE-JEG*'et opstår 7 energiknudepunkter, som man kalder chakraer. Det øverste er på toppen af hovedet. Den næste er i midten af ansigtet ved øjnene. Det tredje er ved halsen mellem hoved og bryst. Det fjerde er midt i brystet ved hjertet. Det femte er mellem bryst og underliv ved navlen. Det sjette er midt i underlivet. Og det syvende er i bunden af underlivet. Nogen tror, at det er naturligt at have et *OVERFLADE-JEG* og have disse chakraer. Og der er kommet en lang række af "terapier", hvor man skal "heale" et eller alle chakraerne. Det er i virkeligheden det modsatte af terapi. Og det handler om at lindre det ubehag, der føles, når man har et *OVERFLADE-JEG*.

Wilhelm Reich. I årene mellem de to verdenskrige fik psykologen Reich yderligere forståelse for bevidstheden. Han erkendte, at når man er stivnet i et bestemt bevidsthedsmønster – og dermed et bestemt energimønster i højre side og et andet i venstre side – opstår der en masse muskelspændinger overalt på kroppen. Han kaldte det kropspanser. Det er muskelspændingerne, der fastholder det energimønster, som man er stivnet i. Og for at frigøre sig bliver man nødt til at slippe disse muskelspændinger. Når han havde en klient, sad han foran klienten og efterlignede de muskelspændinger, som klienten havde – måske overdrev han lidt, sådan at klienten kunne erkende, hvordan han spændte op. Og så slap Reich spændingerne, hvorved han blev naturlig som et lille barn – og dermed viste, hvad klienten også skulle gøre. Reich begik 2 fejl. For det første troede han, at man skulle starte en frigørelse med at opbløde kropspanseret. Man skal starte med bevidsthed, dernæst ånde-dræt og først så muskelspændinger. Og for det andet var han ikke klar over, at en underspænding i en muskel, hvor den er helt slap og slatten, er lige så stort et problem. Reich havde særlig opmærksomhed på orgasmens funktion, idet en orgasme jo også medfører en kropslig frigørelse.

Fritz Perls. Han udviklede i slut-40'erne og i 50'erne gestaltterapien. Tanken er, at når man ikke kan færdiggøre en konflikt, sætter der sig en permanent spænding i musklerne et eller andet bestemt sted, og denne spænding bliver det kropslige fundament for en følelse, som han kaldte en gestalt. Denne gestalt er at betragte som en ond ånd, der sidder i den spændte muskel. For at forløse konflikten, skal man ind i den følelse, som der var, dengang man ikke kunne løse konflikten. Og så skal man i fantasien gennemspille det sociale drama, der skabte problemet. Her skal man så have sig selv i den ene kropsside – og konflikt-personen i den anden kropsside, og så skal de to sider gentage konflikten, men denne gang få løst konflikten. Når det sker, smelter de to sider sammen, og så bliver man igen et helt menneske. Det virkede ikke helt, og Perls erkendte, at man bliver nødt til at have en bevidsthed om ens splittede bevidsthed og om, hvad der skal opnås.

Det karakteristiske dengang var, at man troede, at det var et problem at være polariseret i højre og venstre side. Når man fik samlet siderne, var man frelst – troede man. Det naturlige og oprindelige er dog, at man nogle gange polariserer sig i de to sider og har 2 bevidstheder – og andre gange samler sig, så man kun har 1 bevidsthed.

Kropsterapi

Ida Rolf. I forlængelse af Reich var alle klar over, at man skulle arbejde med kroppen. Og det mest udbredte blev i starten til rolfing, som Ida Rolf udviklede i 40'erne. Det var meget populært i 60'erne. Kroppen er fuld af muskelspændinger, som har sat sig i barndommen på grund af konflikter. Men ved at mase og massere musklerne, kan man fjerne spændingerne. Og når de er væk, forsvinder alle de psykiske problemer. Det er meget smertefuldt at få mast en spændt muskel, men man accepterede det, fordi man troede, at man så slap alle sine psykiske problemer. Det virkede da også kortvarig. Men hurtigt gendannedes muskelspændingerne – og man fik præcis de samme spændinger og de samme psykiske problemer igen.

I dag har vi noget lignende med hatha yoga. Her skal man indtage nogle kunstige kropsstillinger – og holde dem et stykke tid. Og så vil kroppen på et tidspunkt opgive – og så kommer der en afslapning. Men dagen efter har man de samme spændinger og de samme psykiske problemer. Og derfor skal man lave yoga hver dag. Man skal altså ikke ændre de grundlæggende problemer, men hele tiden afspænde, så man kan holde det ud.

Vi havde også for en del år siden afspændingspædagoger, der mere blidt behandlede kroppen som en ting, hvor man skulle fjerne opspændinger. Lidt efter lidt blev man klar over, at der også var underspændinger i nogle muskler, hvor det handlede om at opnå en opspænding, så musklerne fik mere spændstighed. I dag kalder man det for psyko-motorisk behandling, idet man er blevet klar over, at kroppen ikke er en ting. Man skal have det psykiske og bevidsthedsmæssige med, når man arbejder med kroppen.

Særlig grelt er fysioterapi. Det har intet med terapi at gøre – altså at få samlet splittede bevidstheder. Fysioterapi opfatter kroppen som en ting. Man kan bearbejde den, og så kan man fjerne smerte og spændinger. De kommer dog igen, sådan at man igen og igen skal til fysioterapi.

Alexander Lowen. Han var klar over, at bevidsthed og krop hang sammen. I 1950'erne udviklede han en terapiform, som han kaldte bioenergetiske øvelser. Man skulle indtage nogle meget ekstreme kropsstillinger, så kroppen begyndte at ryste. Man måtte gerne svede og komme med udbrud på grund af det ubehag, man følte. De fleste, der i dag laver disse øvelser, tror, at det er rystelserne, der er det vigtige, fordi man dermed frigør de indestængte følelser, der gemmer sig i kroppen. Men det er helt forkert. Man må endelig ikke fortsætte, når kroppen nægter at blive ved med øvelserne. Idéen er derimod, at kroppen, som altså er bevidst, skal reagere imod de kunstige stillinger. Kroppen skal blive desperat og få lyst til at modarbejde de ekstreme stillinger. Og når kroppen sådan er vakt til live, bør man lægge sig ned – og overlade til kroppen, hvad kroppen har lyst til. Indledningsvis i øvelserne medfører rystelserne, at der sker en vis befrielse af muskelspændingerne. Og afslutningsvis skal kroppen så bevidst integrere de splittede bevidstheder.

Åndedrætsterapi

Arthur Janov. I 1970 fandt han på primalterapi. Han mente, at alle psykiske problemer stammede fra barndommen. Og for at befri sig skulle man ligge og trække vejret meget hurtigt og meget dybt i lang tid. Denne overiltning satte liv i de spændte muskler, hvor de psykiske problemer havde sat sig fast. Og når man efter at have trukket vejret voldsomt et stykke tid, bare lå og slappede af, ville alle de indestængte følelser slippe fri. Så ville man ligge og skriges og græde. Når man havde gennemført

det mange gange, ville man til sidst komme tilbage til fødselskriget, som var den første smerte, man fik. Og så var man endelig frigjort – mente han.

Leonard Orr. I 1970'erne fandt han på rebirthing. Han havde selv ligget i et badekar og gennemgået en slags genfødsel, følte han. Og i starten fik han andre til også at tage sådan et genfødsels-bad.

Det er lidt i stil med kristendommens Jesus, som indledningsvis var inspireret af andre healere, der også tog sådan et bad for at rense deres bevidsthed. Og kirken har siden anvendt dåben som en slags indvielse. Men Jesus erkendte hurtigt, at dåben ikke havde nogen reel virkning – og tog herefter afstand fra dette ritual.

Leonard Orr erkendte også hurtigt, at badet ikke havde nogen betydning. Han studerede så Janovs primalterapi og indså, at Janovs måde at trække vejret på indebar, at man spændte op på hvert åndedrag. Og rebirthing blev nu til et åndedræt, hvor man skulle forstørre sin vejtrækning - både på indånding og udånding – men sørge for aldrig at spænde op i musklerne. Når man åndede ind, skulle man sørge for at få mere luft ind. Men man skulle standse, inden at musklerne anstrengte sig. Og så skulle man bare slappe af – og lade luften sive ud af sig selv. Her skulle man også sørge for at slappe mere af, så der kom mere luft ud – men uden at puste. Det gav også en overiltning af alle muskler i kroppen. Men man fastholdt ingen spændinger i musklerne. Og derfor ville indestængte traumer i muskulaturen frigøre sig.

Alle terapeuter var nu enige om, at bevidsthed og krop hang sammen – og at åndedrættet var i stand til at forbinde bevidsthed og krop. Men der var uenighed om rækkefølgen i terapien. Skulle man begynde med psykoterapi, dernæst kropsterapi og til sidst åndedrætsterapi? Eller skulle man starte med åndedrættet først, og så lave kropsøvelser og slutte med psykoterapi?

Lillemor Johnsen. I 1990 udgav hun sin bog "*Det frigørende åndedræt*", hvor hun beretter om sin terapimetode. Hendes argumenter er overbevisende – og hun fastslår, at psykiske traumer opstår i en bestemt rækkefølge: Først stivner man bevidsthedsmæssig i et bestemt energimønster og bevidsthedsstruktur. Dernæst tilpasser åndedrættet sig til det energimønster, som energilegemet er stivnet i. Og endelig opstår der overspændinger og underspændinger i muskulaturen, som så holder på det energimønster, man er havnet i.

Når man skal frigøre sig, mente Reich, at man skulle arbejde modsat. Altså først arbejde med kroppens muskelspændinger, dernæst med åndedrættet og til sidst med bevidstheden. Men Lillemor Johnsen gør det klart, at man først skal arbejde med bevidstheden, dernæst med åndedrættet og til sidst med kroppen. I den enkelte terapi session ligger de 3 trin dog i umiddelbart forlængelse af hinanden.

I løbet af barndommen opstår der traumer – startende med bevidsthed, så åndedræt og til sidst muskelspændinger. Overspænding i en muskel kan variere fra let spændt til at være helt hård og livløs. Underspænding kan variere fra let slaphed til livløshed - og ende, som om musklen var brusk. Fordi kroppen ikke er en ting, men har bevidsthed, arbejdede Lillemor Johnsen med at vække kroppen. Det var en fordel, hvis patienten lå og pludrede som en lille baby. Og Lillemor Johnsen klappede så forsigtigt, men ømt på de underspændte muskler for at aktivere dem. Det afgørende skete, når kroppen af sig selv pludselig tog en stor vejtrækning. Det var, som om en død person blev vækket til live.

Man kan gennemføre noget tilsvarende i sin dagligdag. Når man vågner om morgenen, skal man ikke med sin hjerne beslutte, hvornår man står op. Man bliver bare liggende. Og pludselig står kroppen op. I løb et af dagen kan kroppen få lyst til at gå en tur. Som oftest sker det på et ubelejligt tidspunkt. Men så kan man overlade styringen til kroppen. Og når man kommer ud fra sit hus, lader

man fødderne bestemme, om man skal til venstre eller til højre. Når man har genoplivet sin krop fuldstændig, vil krop og hjerne koordinere sig – og så lever man på en oprindelig og naturlig måde. Hvis børnene kan møde i skolen, når deres krop ønsker det - og hvis voksne kan møde på arbejde, når deres krop ønsker det, vil man være langt mere effektiv.

Der opstod i København nogle terapeuter, som lavede, hvad de kaldte body-mind terapi. De mente, at alle mennesker havde en bestemt udvikling gennem barndommen, og at det satte sig i musklerne som spændinger. De mente også, at man skulle bruge sin ene kropsside som et skjold, og at man så skulle gemme et indre *JEG* bag skjoldet. I forhold til dem argumenterede Lillemor Johnsen meget rigtigt, at muskelspændinger og bevidsthedsmønstrene i højre og venstre side kun etablerer sig, når man kommer i kontakt med de følelser og sociale dramaer, som oprindeligt skabte ens problemer. Kroppen er altså ikke et stykke mekanik. Kroppen indtager de spændinger og energimønstre, som kroppen har lært at bruge som overlevelse i bestemte situationer. I andre situationer kan kroppen udfolde sig helt frit – hvis man vil og tør.

Orgasme terapi

Jack lee Rosenberg. Allerede i 1973 skrev han sin bog "*Total orgasme*". Han var inspireret af alle andre terapiformer – og han forbandt dem på en god måde. Både psykoterapi, kropsterapi og åndedrætsterapi indgik i hans terapiform, men han var især interesseret i at videreudvikle Reichs tanker om orgasmens funktion.

Man kan få mange forskellige slags orgasmer. Nogen er bare en afladning – en udløsning for en mand og en sprøjteorgasme for en kvinde. Man kan få en "bund-orgasme", hvor hele underlivet vibrerer sammen med af afladning. En "center-orgasme", hvor brystet også vibrerer med. En såkaldt kosmisk orgasme, hvor energien strømmer op til hovedet. Man kan få en "dal-orgasme", som egentlig ikke er en orgasme, fordi man standser opleringen, inden orgasmen sætter ind. Men efter et minut genoptager man opleringen. Og så kan man blive endnu mere ophidset, inden orgasmen sætter ind. Man standser så igen – og genoptager opleringen efter et minut. Og for hver runde bliver man mere og mere liderlig uden at få orgasme. Undervejs er der flere og flere celler, der vibrerer.

Total orgasme som terapi går ud på, at man udfører en række forskellige øvelser, der alle sammen er dele af de bevægelser, som man får under en total orgasme. Bevægelserne og åndedrættet skal støtte hinanden. Og kroppen skal bevæge sig som en slange eller svinge som en violinstreng, der er spændt ud mellem toppen af hovedet og bunden af underlivet. Skulder, lænd, hofter og bækkenbund deltager i bevægelserne. Og når man efter et par måneders træning mestrer at udføre det alt sammen synkront, kan man opnå en total orgasme. Det er en refleks, der sætter i gang, og som fortsætter 10-20 minutter, uden at man kan standse den. Der kan komme en udløsning. Men den bemærker man næppe. Alle celler i hele kroppen vibrerer. Og alle underspændinger får øget spændstighed – og alle overspændinger slapper af. Når refleksen standser, er alle ens kropslige og psykiske problemer forsvundet. Det er naturens egen form for terapi.

Fordi bevidstheden ikke er med, har man stadig gamle tankemønstre, og i løbet af et par måneder gendanner de alle de spændinger og psykiske problemer, som man havde inden totalorgasmen.

Ikke-terapier

Terapi betød oprindeligt, at man skulle integrere de adskilte bevidstheder og blive et helt menneske. Men der er kommet en lang række behandlingsmetoder, som i dag også kaldes terapi. Det er for eksempel shiatzu massage, hvor man masserer meridianbanerne, - zoneterapi, hvor man arbejder med reflekszoner i meridianbanerne, - kinesiologi, hvor man arbejder med kropsdele og meridianbaner. Det er også healing og reiki, hvor man overfører energi fra healer til klient.

Meditation og mindfulness kommer fra den buddhistiske kultur. Det handler om at komme ud at alle tankerne i hovedet – og mærke sig selv her og nu.

Efter deperdutionen i 1980'erne, hvor *JEG*'et flyttede fra hjertet til hjernen, og hvor man i underbevidstheden har 6 *MIG*'er, der trækker i vidt forskellige retninger, er der kommet en række andre "terapier". Det startede med NLP, hvor man skal omprogrammere sin hjerne. Så er der kommet ACCESS BARS, tankefeltsterapi, TFT og EFT. Her arbejder man også med energien i meridianerne. Men det er alt sammen udelukkende en slags lindring af de problemer, som man har.

Deperdutionen medførte, at man mere end nogensinde nu oplever kroppen som en ting. Mange laver fitness og løbetræning. Og der er sket en eksplosionsagtig stigning i alle slags psykiske sygdomme. Forbruget af nervepiller, lykkepiller, alkohol og narkotika er steget voldsomt. Følelsen af ensomhed, angst, stress er steget tilsvarende. Men nu mærker man ikke kroppen mere. Forskere har bildt os ind, at alt bevidsthedsmæssigt befinder sig i hjernen.

Spirituel og åndelig terapi

Michael Barnett. Han bor i et kollektiv og har en stor kreds af tilhængere, som opfatter ham som en slags gud. Han startede med at kalde sin gruppe for "de vilde gæs", fordi han en dag sad ude i naturen og iagttog nogle gæs. Og så erkendte han, at de var frie i deres udfoldelse. Han metode er nu, at man skal sidde og meditere i timevis – og bagefter skal man høre på ham. Han laver også nogle "familieopstillinger" og andet, hvor man skal mærke en oprindelig energi.

Det mest intense er, når han kan få folk til at skifte fra den dagligdags splittede bevidsthed med analyse-energien i højre side og enheds-energien i venstre – til at opleve modtager energien. Når det sker, opfører hans disciple sig som en slags spøgelse, som går langsomt, taler langsomt og fornemmer, at de taler fra kroppen eller fra sjælen. Det tager lang tid for dem at komme ind i denne tilstand – og lige så lang tid at komme ud af den igen. I modsætning hertil kan jeg og andre sagtens skifte til og fra modtager-energien i løbet af sekunder.

Eckhart Tolle. Han var i sin ungdom meget psykisk syg og sad ofte om mærkede sig selv. Så opdagede han, at han i virkeligheden havde 2 *JEG*'er. Det er energilegemets bevidstheder i højre og venstre side af kroppen. Men han erkendte også, at den almindelige bevidsthed med analyse-energien i højre side og enheds-energien i venstre er fuld af problemer. Han kaldte det for smertekroppen. Men så magtede han at skifte til modtager-energien – i det mindste i den ene kropsside. Og så oplevede han, at man fik det godt og bare mærkede, at man levede i nu'et.

Kristus-terapi. I dag identificerer mange kristne sig med analyse-energien i højre side – og projicerer hele venstre side ud på det åndelige. I venstre side har de enheds-energien. Og her er Gud i hovedet og Satan i underlivet. Men så har de den levende Jesus i brystet. Terapien går ud på, at man bare skal føle sin venstre side mere end den højre.

Åndsvidenskab. Der er også nogle, som identificerer sig med deres venstre side (med enheds-energien) og projicerer hele højre side (med analyse-energien) ud på det åndelige. Her er der nogle levende Ånder (hoved), som sidder i Himlen og styrer alting. Der er også mørke dyriske kræfter (underliv), som man skal tage afstand fra. Og så er der en sjæl (bryst), som er på en rejse fra det dyriske og til det guddommelige. Man kan få højere og højere bevidsthed - i takt med, at man stiger opad. Og når man er kommet højt nok op, er man blevet til en åndelig mester.

Jesus-terapi. Den historiske Jesus virkede omkring Jerusalem, som var knudepunkt for kamel karavanerne mellem grækerne i nord, afrikanerne i syd og inderne i øst. Her stødte 3 kulturer sammen. Den kristne kirke forkastede senere alt det indiske – og de endte op med at have det nu vestlige

energimønstre med analyse-energien i højre side og enheds-energien i venstre. Præsterne vidste, at Jesus kunne forene de to sider, så man kunne blive hel. Med de magtede det ikke selv. Og derfor begyndte de at opfatte Jesus som en særlig slags guddom, der havde overnaturlige evner. De fleste kristne fællesskaber var udenfor kirken. Og de blev ofte overfaldet af kirkens mænd, fordi de havde den forkerte tro. De var nemlig også inspireret af den indiske forståelse.

Ifølge den indiske kultur gennemlever det enkelte menneske er åndelig rejse gennem 7 energimønstre, hvor de efter hvert liv reinkarnerer – måske i samme kaste, men hvis de har erkendt nok, reinkarnerer de i en højere kaste. Når de er kommet igennem alle 7 trin i processen, erkender de, at det var en selvskabt overflade-ånd, der reinkarnerede, og så kan de slippe den stivnede overflade-ånd, hvorefter de er blevet fri og ikke reinkarnerer mere. Herefter kunne de også opleve sig selv som dyriske.

Men Jesus og andre revolutionære mente, at man sagtens kunne gennemføre hele processen gennem de 7 trin på meget kort tid, sådan at man fik kendskab til alle 8 energimønstre. Det centrale i terapier var ikke, at man skulle kunne mærke og bruge alle 8 energimønstres bevidstheder. Det er nemlig let nok. Man skal bare tillade sig at slappe af og ikke opføre sin "normalt". For kroppen kan selv. Og den skifter selv rundt mellem alle energimønstrene. Problemerne opstår, hvis man bruger ét energimønster til at erkende en slags åndelighed – og et andet energimønster til at opleve en anden slags åndelighed. For så opstår der 7 forskellige ånder, der trækker i hver sin retning. Men skal forstå, at alle ånderne udgør én og samme åndelige energi. Når man er gennemsyret af denne ånd, er man i kontakt med evigheden og Gud. Og så er man Guds kraft på jord, der skal skabe Guds rige på jord.

Hvis man holder sig i god kontakt med disse åndelige og spirituelle energier - og ikke lader sig påvirke ret meget af det omgivende sociale samfund, der splitter al bevidsthed - kan man godt leve blandt de "normale" og stadig fastholde en samlet bevidsthed.

Man kan opnå det samme - altså have et samlet *JEG*, hvis man bruger alle energimønstrene i den SAMME sociale sammenhæng. Det var tilfældet i det gamle landsbyfællesskab. Det afgørende er ikke, hvor man bor, hvor mange man er, eller om man bor adskilt fra hinanden. Det afgørende er, at man indgår i et fællesskab, hvor man bruger alle energimønstrene sammen – og at man kun i meget begrænset omfang bruger et eller flere af energimønstrene sammen med andre end dem, der er med i ens fællesskab.

Jesus blev kendt som en meget dygtig terapeut og healer - og han underviste mange i sin metode. Engang sad han sammen med sine nærmeste og repeterede det, som han igen og igen sagde: *Den nye viden skal indtages på samme måde, som man spiser og drikker.* Den skal ind i kroppen først - og så får man bagefter en aha-erkendelse, hvor man med sin hjerne forstår det. Sagen er nemlig, at man med sin hjerne kun forstår det, som passer til det energimønster, som man har indtaget. En traditionel europæer er stivnet i analyse-energien - og forstår med sin hjerne kun det, som har samme struktur som analyse-energien.

Det betyder, at en normal europæer kun forstå cirka en ottendedel af alt det, som jeg har skrevet. Resten opleves som vrøvl, uforståelig, sindssygt osv. Det nytter altså ikke at argumentere og overbevise de "normale". Det heldige er, at alle mennesker godt evner at indtage alle energimønstre, hvis de vil og tør. De skal bare slappe af og tillade det. Så opfører man sig pludselig unormalt - og får helt unormale tanker og følelser.

Det sker for mennesker, der har fået tæppet trukket væk under sig - blevet skilt eller fyret, fået kræft eller depression, eller oplevet frie kærlige mennesker. Men det kan ske for enhver. Og så er man parat til en terapeutisk proces, hvor man forvandler sig.

Nødvendig forståelse for at skabe oprindelige og naturlige fællesskaber

Hvis man vil ændre sin bevidsthed til det oprindelige og naturlige, hvor man skifter rundt mellem alle energimønstre og de tilhørende bevidsthedsstrukturer – samt have evnen til at skifte mellem at være polariseret med forskellige energimønstre i de to kropssider - og være samlet, så der kun er ét fælles energimønster ... kan det godt lade sig gøre rent terapeutisk. Men det er kun realistisk, hvis man samtidig indgår i en eller anden form for fællesskab med andre, der også har frigjort deres bevidsthed. For der er den sammenhæng mellem bevidsthed og fællesskab, at de gensidig danner hinanden.

Den myte om fællesskab, som børnene lærer om i skolen, går ud på, at det moderne demokrati opstod i landsbyerne, hvor mændene sad på nogle store sten i en rundkreds og diskuterede og traf beslutninger. Det har så udviklet sig til folkestyre – tror man. I landsbyerne havde man delt jorden rundt om landsbyen op i lodder. Hver gård havde lige store stykker af den gode frugtbare jord. De havde også lige store stykker af den lidt ringere jord – samt lige store stykker af den dårlige jord. Og ellers var der nogle enge, hvor kvæget gik og græssede. Denne myte passer delvis i slutningen af landsbyfællesskabernes historie.

Der havde været bondekrige, hvor adelen fra 1200- til 1700-tallet havde bekriget landsbyerne, tvunget dem til at være en slags slaver og arbejde for den lokale adelsmand, som mange steder tog sig den frihed at bolle alle de unge kvinder på skift i landsbyerne. Hvis en bonde gjorde modstand, blev han straffet med tortur. Det medførte alt sammen, at landsbyfællesskaberne gik i opløsning. Men lad os først komme ind på, hvordan livet var, inden det brød sammen.

Vi ved, at der var reel ligestilling mellem mænd og kvinder. Hvis en mand havde været lidt grov overfor en kvinde, kunne kvinderne finde på at klæde ham nøgen, binde en snor rundt om hans testikler og trække ham rundt i landsbyen og råbe hånende ord efter ham. Det skete meget sjældent. Kvinderne udgjorde et magtfuldt fællesskab. Vi ved også, at alle de unge i landsbyen udgjorde en stor samlet arbejdsstyrke, som arbejdede for alle gårdene. Opdelingen i lodder, der tilhørte den enkelte gård, skete først til sidst, da fællesskabet egentlig var brudt sammen. Når man blev mere voksen, kunne man få et særligt ansvarsområde. For eksempel valgte man én til at passe tyren og en anden til at passe ornen. Disse store handyr kunne være farlige, hvis der ikke var en bestemt person, der tog sig af dem. De unge sov i store fællessenge – og skiftede ofte til at sove på de forskellige gårde. Der var ofte seksuelle lege. En leg hed ”løbe ud i kæret”. Kæret var en eng med mange små buske. Først løb 5 unge kvinder ud og gemte sig bag en busk. Og så løb 5 unge mænd ud og fandt sig én, som de kunne have sex med. Så løb 5 andre kvinder ud. Så 5 andre mænd osv. Der var mange andre seksuelle lege. Man havde mange årstidsfester.

Fra omkring år 1600 startede den såkaldte lille istid, hvor sommertemperaturen faldt cirka 10 grader. Det medførte, at man ikke kunne producere så mange grønsager. Og cirka halvdelen af europæerne døde af sult. Den anden halvdel begyndte at spise meget kød. Det var med til at ødelægge fællesskaberne. Den lille istid ophørte omkring år 1920, sådan at man i dag godt kan producere rigeligt med grønsager.

Sammenbruddet af landsbyfællesskaberne medførte, at man flyttede væk og byggede sig en gård ude på landet. Tæt på byggede man flere gårde til sin egen biologiske familie. Og der opstod så en ny social struktur, hvor hver biologisk familie ejede et antal gårde. Det var den ældste mand i stor-

familien, som bestemte alting. Det var også ham, der bestemte, hvem af de unge, der skulle giftes og med hvem. Når man havde bygget en gård – eller de tidligere ægtefolk på en gård døde, var det den herskende mand, der bestemte, hvem der skulle have gården. Så skulle en ung mand og en ung kvinde giftes, og de skulle så bestyre gården. Alle andre unge blev ikke gift. De skulle være karle og piger på gårdene.

Gift betyder gave. Og når den herskende mand gav en datter til en mand, gav han også en pisk til manden. For på dette tidspunkt mente man, at en kvinde ikke kunne styre sig selv. Og derfor ville hendes underliv blive besat af Satan. Men så kunne manden piske hende i enden – og dermed slå Satan ud af hende. Hun skulle have pisk mindst hver tredje uge. Børnene, som jo kom fra en kvindes underliv, havde også jævnlige Satan i underlivet, og de skulle derfor også jævnlige piskes i enden. Det religiøse vanvid kulminerede med, at man nogle steder mishandlede børnenes kønsdele. Vi skal helt op til 1960, før man holdt op med at slå kvinder og børn systematisk.

De biologiske storfamilier gik også i opløsning, fordi de unge nægtede at adlyde. Og det skiftede til tre-generationsfamilier, hvor en mand og kone ejede en gård, hvor der også boede deres børn og bedsteforældre. Næste trin i udviklingen var, at man byggede aftægtsbolig til bedsteforældrene, sådan at der på gården kun boede en kernefamilie med far, mor og børn.

I takt med industrialiseringen samt overførsel af masser af råvarer og fødevarer fra jordens fattigste områder flyttede flere og flere til byerne, hvor der blev opført lejekaserner, som man kunne bo i. Det normale på dette tidspunkt var, at man drak ½ liter snaps og mindst 1 liter øl om dagen. På lejekasernerne genoptog man lidt af landsbyfællesskabets seksuelle liv. Når en kvinde fødte et barn, blev det ofte kastet ud i rendestenen og døde. Men enkelte blev sendt til familien på landet, hvor de kunne vokse op.

Lidt efter lidt ændrede det sig til de tilstande, som vi har i dag, hvor man har sin egen lejlighed – og hvor man stort set ikke kender naboen. I takt med at kvinderne kom ud på arbejdsmarkedet og kunne tjene deres egne penge, er flere og flere blevet skilt. Og der er i dag mange, som aldrig bliver gift, men bor alene.

Den kvindefrigørelse, som startede i 70'erne, medførte, at især mellemlagskvinder fik samme muligheder som mænd. I starten opblomstrede en undertrykt kvindebevidsthed. Men i de sidste 20 år har kvinder langsomt, men sikkert skiftet fra en kvindebevidsthed til en mandebevidsthed. Mange af disse kvinder mener nu, at de er ligestillet med mændene. Men alle de kvindelige værdier, som der var i begyndelse af 70'erne, og som er helt nødvendige for et godt fællesskab, er forsvundet.

I 1980'erne opdagede virksomhederne, at man skulle behandle medarbejderne sådan, at de oplevede virksomheden som deres familie. Og i dag lever man mest på sit arbejde. I fritiden skal man sove, spise, se fjernsyn, passe børn og rekreere sig, så man kan møde frisk på arbejde igen. Mellemlagene og overklassen har et arbejde, som er interessant og giver mening i livet. Arbejderklassen drømmer mest om at få pension.

90 % af alt, hvad vi forbruger, kommer fra de fattige lande, hvor de fattigste sulter. Vores industri forurener grundvand, åer, søer, have og atmosfæren. Vores livsstil og forbrug medfører en global opvarmning, der ødelægger alt. I 1990 var det omkring 10 % af befolkningen, der havde livsstilssygdomme som astma, allergi, sukkersyge, gigt, kræft mm. Siden er der sket en eksplosionsagtig udvikling. I dag får hver tredje kræft. Og 10-15 år bliver det hver anden.

Visionsplan

Hvis vi tænker et par hundrede år frem – og hvis vi fortsætter som nu – har vi ødelagt så meget, at der ikke kan bo mennesker mere på denne jordklode. Allerede omkring 2050-60 har vi opbrugt alle

de råvarer, der kan hentes op fra minerne. Selvfølgelig skifter vi så til genbrug og vedvarende energi osv. Men vi kan kun opretholde vores livsstil, hvis vi vedbliver med at holde jordklodens fattigste nede på et fattigdomsniveau. Hvis der skal en retfærdig ligestilling til, skal vi i den vestlige verden nedsætte vores forbrug ganske drastisk.

Det er derfor klogt at lægge en strategi for fremtiden, der er reel bæredygtig – og som samtidig genskaber et godt liv. En gammel visdom er, at sådan som det er i starten, sådan ender det med at blive. Hvis man for eksempel lægger en plan for, hvad man først skal, inden man kan realisere den endelige plan, ender det med, at man kun får realiseret den første plan og aldrig får realiseret den endelige plan. Man skal derfor kun have den endelige plan. Og den skal så realiseres i små skridt fremad. I det følgende er en skitse til sådan en visionsplan.

Fødevarer

80 % af al dansk landbrugsjord bruges til at producere foder til grise, køer og høns. Hvis man skulle nøjes med den mængde foder, ville man kun kunne producere så få dyr, at det ikke kan betale sig. Derfor importeres enormt store mængder af foder. Det kommer fra egne, hvor lokalbefolkninger ofte sulter. Og foderet er relativt billigt set i forhold til de priser, man får, når man sælger kød. Hvis man skulle betale en rimelig pris for foderet, ville det ikke kunne betale sig. På lang sigt er visionsplanen derfor, at der ikke skal importeres foder.

Halvdelen af drivhusgasserne kommer fra grise og køer. Hvis man ser bort fra CO₂, som kommer fra afbrænding af kul, gas og olie – og altså kun ser på drivhusgasser, der kommer fra kødproduktionen, vil man allerede i 2030 nå den kritiske grænse, hvorefter hele kloden økosystem truer med at bryde sammen. Vi skal derfor på lang sigt indskrænke kødproduktionen massivt.

De forhold, som husdyrene lever under, kan sammenlignes med koncentrationslejrene. Det er totalt urimeligt. På lang sigt skal vi ikke tænke i kødproduktion. Men husdyrene skal have lov til at være her. Fordi de formerer sig, og fordi vi ikke har rovdyr, der holder bestanden nede, bliver vi nødt til at dræbe nogle af dyrene, så bestanden holdes på et rimeligt niveau. Kød fra de dyr kan så bruges som foder til katte og hunde samt til en smule kødmad for mennesker. Hvis vi nøjes med at spise den mængde af kød, vil vi undgå langt de fleste livsstils sygdomme.

Meget store mængder af vore fødevarer kommer også fra andre lande, der er fattigere end os. Visionsplanen er derfor, at vi skaffe jorde, hvor vi skal dyrke fødevarer til os selv og til de husdyr, som vi stadig skal have. Hvis de nuværende landmænd skal klare det, kan det kun ske med store landbrugsmaskiner, der trykker jorden og kvæler alt liv nede i jorden. Så kan planterne kun optage få grundstoffer, og så bliver vi syge af den mad, vi spiser. Derfor skal mange flere mennesker arbejde med jordbrug og producere fødevarer.

Med de urimelige markedsforhold der er nu, nytter det ikke at producere til markedet, for der er fattige mennesker, hvis arbejdskraft udnyttes til at producere fødevarer. Derfor skal vi koble producer og forbrugere – og danne fællesskaber, sådan at vi producerer til hinanden.

Tøj

Næsten den samme argumentation passer, når det drejer sig om at producere bomuld, hør, hamp og uld – samt at forarbejde det til tøj. Selvfølgelig kan der være en vis mængde international handel. Men de nuværende markedsforhold er stadig kolonialisme og imperialisme med grov udnyttelse af jordens fattigste.

Sundhed og mæthed

På en idrætsskole i Kenya får eleverne majs og bønner hver dag 2 gange om dagen. En journalist, der var på besøg, spurgte, om de var tilfreds med maden. Og jo, det var de da. Så spurgte han, om

de ikke savnede at få noget andet end majs og bønner. Men nej, det gjorde de ikke. Sagen er, at de fik majs og bønner, der indeholdt alle grundstoffer. Sådan dyrkede man alle fødevarer tidligere, men i dag her i Europa indeholder fødevarerne kun ganske få grundstoffer. Nogle indeholder bestemte grundstoffer - og andre indeholder andre grundstoffer. Men alle fødevarerne indeholder alt for lidt til, at man føler sig mæt og har det godt i kroppen. Derfor spiser de fleste kød, som virker lidt som narkotikum, hvor man føler en rus og en slags sløv mæthed. Men fordi man ikke har fået alle grundstoffer, går der kun kort tid, inden man igen føler sult.

Men hvis man spiser grønsager med alle grundstoffer, er der saft, olie, duft, sukkerstoffer og meget mere i fødevarerne. Og når man har spist, trænger kroppen ikke til mere. Man føler sig mæt. Og man føler samtidig en fornyet energi, så man får lyst til bruge kroppen.

Langt de fleste sygdomme skyldes, at kroppen ikke får de grundstoffer, som man har brug for. Og man bliver federe og federe, fordi man aldrig bliver egentlig mæt.

For at dyrke fødevarer, der indeholder alle grundstoffer, skal man starte med at genopbygge jorden. Den øverste meter skal fyldes med rødder og bakterier. Og der skal være dybe pælerødder, der suger vand opad, så at den øverste meter jord bliver som en stor svamp fuld af vand. Her vil biller grave gange på kryds og tværs, så der er masser af luftkanaler, hvor ilten kan komme ned til bakterier, insekter og planterødder. Det første år, hvor man omlægger jorden, skal der ikke dyrkes på det stykke jord. Her skal der kun være græs med især dybe rødder, og der skal tilføres bakterier, som er opformeret i en kompost. Bakterierne (og billerne m.fl.) skal hentes fra "vilde" områder som enge, moser, skovkanter mm. Det tager 3-4 år, inden omlægningen er helt færdig.

Der skal selvfølgelig ikke køre store traktorer på sådan et markestykke, for så ødelægger man det hele igen. Der var engang, hvor en nabo kom kørende en vinter hen over sådan et markestykke med sin traktor. Han tænkte, at jorden var frossen; så det kunne da ikke ødelægge noget. Men næste sommer kunne man tydelig se, hvor han havde kørt. Der var en slags hulvej på 2 meters bredde og 20 centimeters dybde - dér hvor han havde kørt. Og alle planterne i han kørespor voksede kun langsomt og blev kun halv så store som resten af markens planter.

Byggeri

I Sydeuropa er det normalt, at man arbejder med turisme om sommeren og bygger familiens hus om vinteren. Første år bygger man soveværelset. Næste år bygger man en stue. Tredje år bygger man køkken og toilet. Fjerde år bygger man børneværelse osv. Efter 5 år er huset færdigt. I Danmark bygges et hus færdigt på 3 uger. De næste 30 år skal man så betale store afdrag til banken. Og man er derfor nødt til arbejde med noget, hvor man tjener mange penge – og hvor man ikke har råd til også at tænke på fællesskabet og miljøet. Huset er opført af materialer, der er en stor belastning for miljøet, og indeklimaet er usundt.

Når markerne ikke længere skal bruges til at producere en masse foder, kan man bruge dem til at producere byggematerialer. Man kan have markstykker med langstrået rug, som kan bruges som stråtag. Man kan have markstykker med piletræer, som kan bruges til at lave letvægtskonstruktioner til tag mm. Man kan have markstykker med hamp, der skal knuses og blandes med kalk – og bruges til at lave mure, der isolerer fantastisk godt, og som hverken kræver vedligeholdelse indvendig og udvendig, men giver et godt indeklima. Man kan lave både ét- og to-etages huse. Og man kan lave firkantede, runde eller multiformede bygningsværker. Man kan lave det hele selv. Og imens lever man af de fødevarer, som man selv producerer.

Hvis man binder hele tagkonstruktionen sammen og også binder negene til konstruktionen, kan man lave hele huset uden ét eneste søm eller skrue. Det indebærer, at huset ikke danner et elektromagnetisk felt, men at den kosmiske stråling kommer ind i huset. Det giver en følelse, som om man står

udendørs, men uden nogen vind eller kulde. Og det giver en dejlig velvære og en meget bedre søvn – end den man får i moderne huse.

Når murene er lavet af knust hamp og kalk, kan sådan en mur ånde. Den suger fugt til sig, når det regner, eller der er fugtigt indendørs. Og den afgiver fugten igen, når det er tørt. Det føles meget behageligt.

Hvis vi bruger jorden sådan, og hvis alle mennesker i Danmark bor sådan, kan der bo op mod 20 millioner mennesker på det danske areal, og vi vil kunne producere rigelig med fødevarer og tøj til alle samt også noget, vi kan sælge til andre lande. Hvis vi vil have vild natur, skal der måske ikke bo mere end 10 millioner. Så kunne vi nøjes med et par timers arbejde om dagen. Og de fleste fysiske, psykiske og sociale sygdomme vil sandsynligvis ikke eksistere. Det er Guds rige på jorden, hvis man tror på Gud. Og det koster intet at gennemføre – ud over at droppe alt det meningsløse arbejde, der foregår nu.

Dansk andelsbevægelse

I stort set alle lande er det helt selvfølgeligt, at man bygger for fællesskabet, og at fællesskabet ejer bygningerne. Men i Danmark har der været en andelsbevægelse, som stadig forplumrer bevidstheden. Det går ud på, at man skal eje sin egen bolig. Eventuelt bygge sit eget hus. Så finansierer man selv sit hus. Og man kan eventuelt senere sælge det. Samarbejdet mellem folk, der bor i samme landsbyfællesskab, handler så om alt andet end bolig. Reelt bliver sådan en landsby bare et traditionelt villakvarter, hvor man har noget samarbejde med naboerne. Og ofte ender det med, at man planter hække mellem husene. Der opstår også skænderier med naboer. I et ægte fællesskab med fælleseje bliver man nødt til at løse sådanne konflikter. Men når folk ejer deres egen bolig, ender det med, at nogle bare bor der, - har arbejde uden for landsbyfællesskabet, - og så passer sig selv, men med sure miner overfor naboer.

Hvis man vil eje i fællesskab, kan man lave en selvejende institution eller en fond, som er formel ejer. Og så kan folk leje en bolig eller et værelse. Man kan eventuelt lave en andelsbyggeförening, hvor man skyder kapital ind, der kan finansiere det fælles byggeri. Så kan man lave en regel om, at man kun kan få sin andel tilbagebetalt, hvis der er en anden, der skyder lige så megen kapital ind. Man kan også lave en dispensationsregel om, at man kan få sin andel tilbagebetalt, hvis man flytter til et andet fællesskab, hvor man så indskyder den samme kapital. En juridisk mulighed er også at lave et såkaldt kommanditselskab, hvor fællesskabet ejer, og man folk lejer.

Når man ejer i fællesskab, bliver alt mere fleksibelt. Hvis et parforhold går i stykker, behøver den ene ikke flytte ud af fællesskabet, mens den anden så sidder med dobbelt husleje. Der kan være mere varierede boligformer. Der kan være en sovesal kombineret med et bibliotek, TV-stue, kontor-stue, spisekøkken mm. Der kan være et børnehus, hvor mange børn bor, og hvor en eller et par voksne bor på skift. Man kan selv i løbet af sit liv have forskellige boligbehov. Hvis man er ung, vil man sikkert gerne bo i et kollektiv. Hvis man er et par, der skal have en baby, ønsker man måske at bo med 2-3 værelser. Når man er midt i livet, vil man måske gerne have sit eget værelse – og så i øvrigt deltage i fællesspisninger mm. Som gammel vil man måske bo i kollektiv igen. Det selvfølgelige er, at man flytter rundt i husene efter behov. Måske bygger man lidt om. Sætter en skillevæg op. Indsætter et ekstra vindue osv.

Der kan og skal ske meget andet. Men det er vigtigt, at vi begynder at realisere denne visionsplan – og udfører den skridt for skridt. Vi vil i mange år fremover stadig være nødt til at fortsætte med de produktions- og forbrugsvilkår, som vi har nu. Men vi skal IKKE videreudvikle det nuværende. Vi skal skabe og videreudvikle det, der passer til visionsplanen.

Alle revolutioner har jordbruget som fundament. Den revolutionære parole om, at alle skal deltage i

den materielle produktion, gælder stadig. Man kan ikke købe sig til noget af det her. Men man kan få det alt sammen ved bare at deltage.

Så kommer der en masse andet oveni. Det er leg, sex, sang, musik, dans, film, teater, kommunikation, studier, madlavning, naturpleje, kulturudveksling og meget mere.

Fællesskab

Jamen, hvem skal betale for sygehusene, plejehjemmene, skolen osv? Hvordan skal vi finansiere folkepension, arbejdsløshedsunderstøttelse, kontanthjælp mm? Går hele samfundet ikke i stå?

Der vil i hvert fald ske store forandringer. Hvis man lever i landsbyfællesskaber og bruger sin krop på en god måde, bliver man ikke syg. Der skal være et urte-apotek, og nogle skal tage sig af dem, der alligevel blive syge. Der er ikke brug for plejehjem. De gamle skal ikke sidde passivt og vente på at dø. De skal have lov til at deltage i fællesskabet og arbejdet, ligeså meget som de orker. Børnene skal selvfølgelig have et børnehus, som også fungerer som skole. Men de skal primært lære praktiske fag som dyrkning af grønsager, spinde garn og lave tøj, reparere ting, lave borde og stole, bygge huse, lave mad, passe børn, tegne, male mm. Men også fag som video, radio, skrive digte, læse bøger, spille musik, lave beregninger, lave studieprojekter mm.

Der er ikke brug for folkepension, arbejdsløshedsunderstøttelse eller kontanthjælp. Alle deltager i arbejdet, hvor man arbejder med og for hinanden. I samarbejde med andre landsbyer samler man frø og lave frøbanker. Og man sår forskelligt og rigeligt, så der er overskud. Så er der kulturudveksling, hvor man får besøg fra en landsby i en anden verdensdel - eller selv rejser ud på besøg. Og man har laboratorier og værksteder til de initiativrige. Man laver biogas af madaffald. Og man laver simple køretøjer, der bruger eget biobrændsel. Der er masser af sportskonkurrencer med nabolandsbyerne. Og der er revyer, koncerter og bal - alt sammen arrangeret og udført af fællesskabet selv.

Børnene og de unge danner børne- og ungdomsgrupper. Og det er fællesskabet, som har ansvar for opdragelse, læring og individuel støtte. Kriminalitet, stofmisbrug, angst og depressioner opstår ikke.

Politisk koordinerer man sig med nabolandsbyerne. Og man koordinerer sig lokalt, regionalt og nationalt.

Samarbejde mellem by og land

Fordi de fleste af os nu bor i byerne, skal vi etablere et samarbejde mellem by og land. Hver enkelt person og familie skal knyttes til et fællesskab på landet, hvorfra man får mad, tøj mm – og hvor man kan holde weekend og ferie. I takt med at muligheder opstår, kan flere og flere af os flytte ud på landet til vores fællesskab.

Inden for de nærmeste år vil landbruget mangle fosfor, fordi landbrugsjorden dels er tømt for fosfor, og fordi stort set alt forfor er hentet op fra jordens miner, så der ikke er mere. Den eneste løsning er, at byboernes tis og lort samt madaffald, skal ud på landet – først i kompost og så tilføres markerne. Hvis folk bliver boende i byen, bliver man nødt til at lave et dobbelt kloaksystem, som opsamler tis og lort, hvorefter det bliver kørt ud på landet i store tankbiler.

En midlertidig løsning, som man kan bruge i byen, er at have nogle store plastikdunke, hvor man opsamler tis og lort – og hvor man så har en afhentnings- og kørselsordning, hvor det fragtes ud på landet til ens fællesskab.

Transport

Alle egne bør sørge for at lave markveje på kryds og tværs - og sørge for, at de er forbundet med nabomarkveje, sådan at man kan vandre, køre med barnevogn eller trækvogn, køre hestevogn eller

cykle med brede dæk - og komme rundt overalt. I landsbyerne bør man have overnatningsmuligheder og spisesteder for rejsende eller besøgende. Det, som i dag er fritids- og naturoplevelser, skal blive en del af et naturligt liv. Hvis man for eksempel skal flytte fra den ene ende af landet til den anden ende, kan det ske med hestevogn, som samtidig bliver en uges spændende udflugt.

Opbygning

Vi kan lære meget af forholdene i USA og Sydeuropa, hvor mange arbejdsløse uden udsigt til arbejde er begyndt at organisere sig og bygge en mere naturlig og oprindelig tilværelse. Det ideelle er, hvis man kan skabe arbejdspladser til hinanden på skift, sådan at en person i et år eller to kan tjene og opspare nogle penge, mens han bor gratis i et fællesskabs regi. I weekender og ferier arbejder han sammen med fællesskabet om at bygge boliger, værksteder, producere fødevarer mm. Efter et par år har han fundet ud af, hvor han vil bo, og så har han penge til at flytte, købe byggematerialer, redskaber mm. Fællesskabet bygger så det hus, hvor han og andre kan bo. Man kan også lave byggeteams, hvor en person kan tilslutte sig, og hvor teamet rejser rundt og deltager i byggeri mm.

Økonomisk går det ud på, at man bytter eller køber af hinanden, sådan at man køber så lidt som muligt af folk og virksomheder udenfor fællesskabet. Og i stedet for at købe skal man lave tingene selv. Selvom man ikke har brug for mange penge, skal man sørge for at tjene noget. Det gør ikke noget, at timelønnen er minimal - bare at man skaffer nogle få penge.

Fordi udgangssituationen er et samfund med køb-og-smid-væk kultur, bør man indsamle genbrugsmaterialer og lave sine egne lagre heraf.

Mødre og børn

I det etablerede samfund kan mødre få barselspenge, børnepenge mm, og der vuggestuer, børnehaver og folkeskoler med skolebusser osv. I mange "alternative" miljøer har mænd deres egen bil, som de mener primært skal bruges af dem selv. Men i en opbygningsproces skal biler primært bruges til transport af børn til og fra institution, skole, fritidsaktiviteter mm. Som mand skal man også bruge forholdsvis mange penge på fællesskabets børn, sådan at det økonomiske pres ikke bare hænger på mødrene, som så ikke magter at være med. På det meget korte sigt kan børn synes at være en belastning. Men børn er en ressource. Også for fællesskabet. Også i en opbygningsfase.

Hvis en kvinde skal føde et barn, er det bedste, der kan ske, at hun vælger at føde barnet med fællesskabet omkring hende. Det giver en naturlig ansvarsfølelse for fællesskabets medlemmer overfor barnet. Og det er livsbekræftende og styrkende for fællesskabet.

Nødvendig politisk forståelse

Det nuværende kapitalistiske system varer ikke evigt. Det begyndte så småt i 14-1500-tallet, folde sig helt ud i 1800-tallet, har haft forskellige perioder med konkurrence kapitalisme, monopolkapitalisme, statskapitalisme og er nu nået til en global kapitalisme, hvor arbejdskraften er i de fattige lande. Man har snart tømt minerne for råstoffer. Forureningen af havene er katastrofal. Den globale opvarmning truer. Udryddelse af dyr og planter er enorm. De rige bliver rigere og rigere. De fattigste bliver fattigere og fattigere.

Der er en masse myter om, at vi er i gang med at løse alle problemerne; men sandheden er, at problemerne vokser hurtigere end løsningerne. Der har været andre historiske perioder, der heller ikke har været evigt. Når det sker, er det ikke på grund af et kup, en kort revolution, et magtskifte eller lignende. Det er et langsomt sammenbrud. Vi falder ikke ud over kanten. Vi kommer måske længere og længere ud i en mental sump, hvor det bare handler om at overleve et år mere. Der vil være elementer af kapitalismen, som vil overleve og fortsætte fremover; men der vil nødvendigvis komme nogle helt fundamentale forandringer.

Naturlig kapitalisme

I USA er der nogle økonomer, som satser på, at vi overgår til naturlig kapitalisme, kalder de det. De erkender, at kapitalismen altid svinger mellem opture med vækst og nedture med krise og arbejdsløshed. Og så kigger de ud i naturen og ser, at der her også er sammenbrud. Det kan for eksempel være store skovbrande. Men i naturen er der en slags automatisk genopretning. Der skal ikke kunstigt iværksættes projekter for planter og dyr. De går straks i gang med at skabe nyt liv, sådan at der kommer en ny opblomstring. Noget lignende ønsker de så for kapitalismen. Som det er nu, er der stor beskæftigelse under opture og stor arbejdsløshed under nedture.

Visionen er, at en del af arbejdsstyrken permanent lever i landsbyfællesskaber, hvor de har en mere naturlig produktion af fødevarer, tøj, byggematerialer mm. Når der så er optur for kapitalismen, vil en del af disse mennesker tage arbejde i en kapitalistisk virksomhed for at tjene penge. Og når der er økonomisk krise, vil de arbejde i landsbyerne med at producere de basale produkter. Samtidig kan en sådan basisproduktion vokse i krisetider. Der kan ansættes flere, som ellers arbejdede på en kapitalistisk virksomhed. Og det kan sætte gang i økonomien.

Naturlig socialisme

Oprindeligt handlede socialisme også om at lave landsbyfællesskaber med kollektiv produktion. I takt med kapitalismens udvikling er socialisme blevet meget anderledes. Det handler om mere industri, herske over naturen, få en masse velfærdsydelse mm. Halvdelen af arbejdskraften er i dag beskæftiget med forskelligt socialt arbejde, som vil være helt overflødig, hvis man indrettede samfundet mere naturligt. Flere og flere fra mellemlagene er begyndt at flytte i økologiske landsbyfællesskaber. Hvis den politiske venstrefløj tænkte i samme baner, kunne der opstå en naturlig socialisme, som kunne overleve kapitalismens sammenbrud.

Ny økonomisk zone

Jord er i dag så dyr, at en landmand reelt ikke kan tjene nok til at betale for den jord, han måtte købe. Kun ved at få store økonomiske tilskud samt købe meget billigt foder og råvarer fra fattige lande, kan det økonomisk løbe rundt. Der er også en lang række EU-bestemmelser, der gør, at man kun kan producere noget, såfremt man indretter sig efter fælles kapitalistiske regler.

Men politisk kan man nationalt vedtage at lave dispensationer og muligheder for, at et enkelt land-

brug, et landsbyfællesskab eller en egn bliver en ny økonomisk zone, hvor det er muligt at lave et naturligt fællesskab med en produktion af organiske fødevarer, tekstiler, byggematerialer mm.

Med lidt intelligent og smart juridisk forstand samt en indsigtfuld organisatorisk evne kan man på trods af politikernes vanetænkning og systembevarende holdninger godt skabe nye fællesskaber, som kan danne fundament for en fremtidig livsstil. Politikerne er ikke anderledes end os andre. Det er kun, når de er sammen med andre politikere, at de strides om at udnytte mulighederne i det nuværende system. Både politikere om embedsmænd kan godt se fordelene ved at eksperimentere med nye livs- og produktionsformer.

For at opnå opbakning hos politikerne, skal der være håndfaste juridiske vedtægter og kontrakter, der skal kunne fungere som et reelt alternativ til de nuværende sociale ordninger. Det handler IKKE om, at man skal fraskrive sig retten til kontanthjælp, sygehusophold eller andet. Det handler om, at man ikke kun skal opføre boliger og produktionsfaciliteter. Man skal også opføre børne- og ungdomshuse mm. Det, som velfærdssamfundet udfører på én måde, skal man i en ny økonomisk zone udføre på en anden måde. Den ny måde handler om gensidig omsorg, hjælp og støtte. Og det juridiske og kontraktmæssige handler om, at deltagerne skal forpligte sig til økonomisk at støtte sådanne nye ordninger.

Selvfølgelig skal der betales skat til det store nationale fællesskab. Men det giver ingen mening at lave individuel personbeskatning. Indledningsvis kan et landsbyfællesskab organisere sig som en virksomhed, hvor medarbejderne i høj grad aflønnes med naturalier.

Lære af andre kulturer

Der er mange handelsmæssige, økonomiske, juridiske og sociale ordninger fra andre kulturer, som vi kan og bør lære af. Ligesom i vores egen kultur er der begået en masse fejl, der har medført, at man ender i modsætninger, tåbeligheder og katastrofale dumheder. Men alle kulturer har en kerne af visdom, som de er stolte af, og som vi andre med fordel kan tilegne os.

Det betyder ikke, at vi bare skal åbne vore grænser, så fremmede kan flytte ind og slå sig ned hos os. De fleste flygtninge og emigranter tilhører ofte mindretal, der har været undertrykt og forfulgt - og som bare drømmer om en vestlig livsstil med villa, køleskab, fjernsyn og bil.

Naturligt fællesskab

Mange mener, at vi skal have en basisløn eller borgerløn. Så kan vi klare os, når vi er syge eller arbejdsløse. Og så kan vi fortsætte med at købe alle de varer, hvis råvarer kommer fra de fattige lande, hvor de fattigste bliver fattigere år for år. Men det er en fortsættelse af en global kapitalisme.

Vi skal begynde at erkende, at produktion og forbrug hører sammen. Og vi skal skabe et samfund, hvor vi producerer det, som vi forbruger. Alt andet fører på lang sigt til krig. Selvfølgelig skal der være import og eksport. Men den nuværende internationale handel er ødelæggende for klodens klima, forurener katastrofalt og fastholder en kolonialisme og imperialisme, som vi burde skamme os over.

Når politikere i dag er glade for den økonomiske vækst, og befolkningen jubler over, at de nu kan købe mere og mere – og de reelt bare i gang med at ødelægge kloden hurtigere. Nogle tror, at man kan kombinere økonomisk vækst med en grøn miljøvenlig omlægning – og det kan man sikkert også; med det, der i virkeligheden sker, er, at den økonomiske vækst – sådan som den faktisk foregår - ødelægger mere, end den grønne omstilling skaber.

Derfor er det nødvendigt at skabe naturlige fællesskaber, der kan være byggestenene til en bedre verden.

Index

- ACCESS BARS;29
adelsmand;31
Afrika;10
afslapning;26
afspændingspædagogik;26
aftægtsbolig;32
aggressiv;11
Alexander Lowen;26
Alexandria;24
alienation;13
alkohol;29
analyse-energien;7;11;12;19
andelsbevægelse;35
andelsbyggeförening;35
andre kulturer;20;40
angst;21;29
Anima;25
Animus;25
ansigtsudtryk;21
ansvar;17;23
arbejderklassen;23
arbejdsdeling;8
arbejdsløse;37
arbejdsløshedsunderstøttelse;36
Arthur Janov;26
Atman;25
bakterier;34
BARS;29
barselspenge;37
basisløn;40
bedsteforældre;32
begrunde;25
begrænse;7
beslutning;20
bestemme;7
bevidst;24
bevidsthedsindustri;13
bibliotek;35
bil;37
bioenergetiske øvelser;26
biologisk familie;31
blid;11
blodlegemer;12;37
body-mind;28
boligbehov;35
boligformer;35
bomuld;33
bondekrige;31
borgerlige revolution;24
borgerløn;40
bortforklare;25
buddhisme;29
bund-orgasme;28
by og land;36
bygge hus;34
byggematerialer;34
byggeri;34
byggeteams;37
bæredygtig;33
bønner;33
børn;9;37
børnehavn;37
børnehus;35;36
børnepenge;37
bøsse-punktet;22
Carl Gustav Jung;25
center-orgasme;28
ceremoni;8
chakraer;25
chip;37
cirkelproces;12
civilisation;19
clairvoyant;10
dagsorden;20
dal-orgasme;28
dannelse;17
demokrati;31
deperdution;21
desperation;21
drivhusgas;33
dræbe;33
dykke;37
dyrisk;7
døde af sult;31
døgn;14
dåb;27
Eckhart Tolle;29
EFT;29
egen bolig;35
ego;8
egoistisk;7
eje;35
elektrisk felt;14
embedsmænd;18;20
energiknudepunkter;25
energilegeme;14;22;24
energimønstre;17
eng;34
enheds-energien;12;19
ensomhed;29
erfaring;19
erfaringe;12
etik;21
evolution;11
familieopstilling;29
fangenskab;13
far;13
fejl;7
fest;8
fitness;29
fodboldklub;6
foder;33
folkepension;36
folkeskole;37
folkestyre;31
folkets-samling.dk;38
fond;35
forene;15
fornuft;19
forpuppe;13
forringelser;23
forsker;18
forstand;19
fortolke;21
forurening;39
forvandling;9;12;13
forældre;14
fosfor;36
frigørelse;16
frihed;21
frisur;9
Fritz Perls;25
fræk;11
frø;36
fuld;18
fuldmåne;10
fyrtårn;8
fysioterapi;26
fællessenge;31
fællesskab;6;8;30;36
føde barn;38
fødevarer;33
fødselsdag;8

fødselsskriget;27
 føleknude;14
 følelser;8;12;15;22
 følelsesforløsning;24
 gave;8;32
 genbrug;33
 genfødsel;27
 genopbygge;34
 genopretning;39
 gestaltterapi;25
 gift;32
 global;39
 grine;20
 grise;33
 grundstoffer;34
 gruppe-kærlighed;17
 græde;16;24
 grænse;7
 græs;34
 græsk mønster;14
 grønsager;31
 grådig;17
 gud;29
 Gud;15
 Guds rige;30
 Guds-punktet;22
 gård;32
 hamp;33;34
 hatha yoga;26
 hav;39
 healing;13;28
 hel;14
 hengivelses-
 energien;9;12;17
 herske;7;19
 herske over naturen;39
 hestevogn;37
 heteroseksuel;14
 Himlen;15
 historieopfattelse;20
 hjemmeside;38
 hjerneceller;12
 hjernen;12;14;17;21
 hjertet;21
 holde vejret;37
 homoseksuel;14
 hukommelse;9
 hulvej;34
 husdyr;33
 hæmningsløs;11;18
 hævn;13
 højere bevidsthed;29
 højhus;37
 høns;33
 hør;33
 Ida Rolf;26
 identificere;16
 idrætsskole;33
 ikke-terapi;28
 imperialism;40
 indeklimate;34
 indisk;25
 indisk kultur;30
 individ;6
 indre sårede barn;16
 initiativ;17
 insekter;34
 integrere;13
 Jack lee Rosenberg;28
 Jerusalem;29
 Jesus;15;27;29
 jordbrug;35
 jordklode;32
 journalist;33
 jødisk mønster;14
 kalk;34
 kapitalisme;6;39
 karavaner;29
 kejser;19
 Kenya;33
 kernefamilie;6;18
 kikkert;37
 Kina;12
 kinesiologi;28
 kirke;6
 kloaksystem;36
 knækket;13
 koble 2 del-bevidstheder;23
 kollektiv;7;35
 kolonialisme;40
 kommanditselskab;35
 komplementere;18
 kompost;36
 koncentrationslejr;33
 konflikter;35
 konge;19
 kontakt;38
 kontanthjælp;36
 kontorstue;35
 kontrakter;40
 koordination;18
 koordinere;11
 kosmisk orgasme;28
 kosmiske stråling;34
 kraft;7
 krig;40
 kristne;15
 Kristus-terapi;29
 kritisere;15
 kropspanser;25
 kropsside;16
 kropsterapi;26
 kunstigt kød;37
 kvindebevidsthed;14;32
 kvindefrigørelse;32
 kvinder;20
 kæreste;15
 kærlig;11
 kærlighed;17
 kød;31
 køer;33
 labyrint;13
 land og by;36
 landbrugsjord;33
 landsbyfællesskab;6;30
 larve;13
 ledelse;20
 leje;35
 lejekaserner;32
 Leonard Orr;27
 ligestillet;20
 ligestilling;31
 lille istid;31
 Lillemor Johnsen;27
 lindre;13
 livsstil;33
 lokale annoncer;38
 lokalområde;38
 lort;36
 love;20
 lovens ånd;21
 luft;34
 lykkepiller;21;29
 læbestift;9
 læger;14
 løbetræning;29
 løsninger;16
 madaffald;36
 magt;11
 magtkamp;14
 magtposition;20
 majs;33
 makeup;9
 mandebevidsthed;14;32
 Mao;12
 mark;37

markveje;37
 Mars;37
 maske;9;25
 masochistisk;13
 massage;28
 meditation;29
 Mellemøsten;20
 meridianbaner;28
 Michael Barnett;29
 mindfulness;29
 miner;33
 minicomputer;37
 modetøj;9
 modtager- energien;29
 modtager-energien;9;12;19
 mor;13
 moral;21
 mose;34
 mur;34
 muskelspændinger;25
 myter;39
 mænd;31
 mæthed;33
 møde;28
 mødre;37
 måned;10
 nabo;35
 narkotikum;29
 naturlig kapitalisme;39
 naturlig socialisme;39
 naturlige fællesskaber;40
 negativ;8
 nervepiller;21;29
 nervetråde;12
 NLP;29
 Nordafrika;24
 ny økonomisk zone;40
 nymåne;10
 nøgen;31
 ofre sig;17
 omsorg;11
 ond;13
 opbygning;37
 opliring;28
 opvarmning;39
 orgasme terapi;28
 orgasmens funktion;25
 overflade;9;23;25
 overiltning;26
 paragraf;21
 parforhold;15;17
 perfekt krop;37
 Persona;25
 piletræer;34
 piller;37
 pisk;32
 plakat;21
 plan;11
 planterødder;34
 plastikdunke;36
 plejehjem;36
 pludre;27
 polarisere;14
 politiker;18
 primalterapi;26
 primærgruppe;6;18
 problemer;13
 profil;38
 projicere;14
 psykiske sygdomme;29
 psyko-motorisk
 behandling;26
 psykoterapi;24
 puste;27
 pælerødder;34
 rebirthing;27
 reflekszoner;28
 reifikation;14;24
 reiki;28
 reinkarnere;30
 rendesten;32
 revolution;35;39
 rolfing;26
 rovdyr;33
 rug;34
 rundkreds;31
 rus;37
 ryster;26
 rødder;34
 rå;11
 råstoffer;39
 råvarer;33
 sadistisk;13
 sagsbehandler;21
 samarbejde;7
 samlet arbejdsstyrke;31
 samlings-energien;8;11;17
 sandhed;20
 Satan;15;32
 seksuelle lege;31
 sekundærgruppe;6;18
 selvejende institution;35
 selvstændighedsalder;14
 selvundertrykkelse;20
 sex;6;10;15
 shiatzu;28
 sige farvel;17
 Sigmund Freud;24
 sjov;11
 sjæl;15
 sjælen;14
 skabe arbejdsplads;37
 skaber-energien;8;11;19
 skat;40
 skjold;28
 skole;36
 skovbrand;39
 skovkant;34
 skrige;24
 skyggesider;7
 skælde ud;16
 skænderi;15
 slange;28
 smerte-kroppen;29
 snakke;8;11
 snaps;32
 snor;31
 socialhjælp;6
 sociallove;20
 sommerfugl;13
 sommertemperatur;31
 sovesal;35
 spaltning;13
 spejl;18
 spiralproces;12
 spirituel terapi;29
 spisekøkken;35
 spontan;9
 sport;7
 spring ud;21
 sprøjteorgasme;28
 spænde op;27
 spændende;11
 stamme;6
 staten;6;18
 statsminister;18
 sten;31
 stress;29
 stråtag;34
 stå op;27
 sult;31
 sundhed;33
 supercomputer;37
 supplere;18
 svamp;34
 svigt;15

svinge;28
 Sydeuropa;34;37
 sygehuse;36
 særheder;7
 søvn;9
 tag;34
 tage afstand;16
 tankfeltsterapi;29
 tanketom;9
 tavs;15
 terapeut;24
 terapi;13;24
 territorie-
 energien;6;10;12;18
 testikler;31
 TFT;29
 tilgive;17
 ting;26;29
 tis;36
 tjene;9
 to-dimensionel;16
 tomhed;9
 tomrum;15
 tortur;31
 to-somhed;15
 total orgasme;28
 traktor;34
 transport;37
 tre-dimensionel;16
 tre-generationsfamilie;32
 trodsalder;14
 trykkoger;20
 trække vejret;26
 turisme;34
 tyrann;19
 tøj;33
 udefra;9
 udlevelsens-energien;7;11;18
 udløsning;28
 udryddelse;39
 udseende;18
 udvikling;20
 uld;33
 underliv;7;13
 undertrykkelse;13
 ungdomsoprør;23
 urte-apotek;36
 USA;37
 vedtægter;40
 vedvarende energi;33
 velfærdssygdomme;23
 videnskab;14
 vi-følelse;17
 vilde gæs;29
 vilje;7;13
 villakvarter;35
 violinstreng;28
 visdom;10
 vision;11
 visionsplan;32
 vrede;13;24
 vuggestue;37
 vække kroppen;27
 værelse;35
 Wilhelm Reich;25
 yoga;26
 zappe;22
 zoneterapi;28
 ægtefolk;32
 ærlig;9
 øjne;37
 økonomisk vækst;40
 øl;32
 Østen;10
 åben;9
 ånd;13;25
 åndedrætsterapi;26
 åndelig mester;29
 åndelig terapi;29
 ånder;30
 åndsvidenskab;29