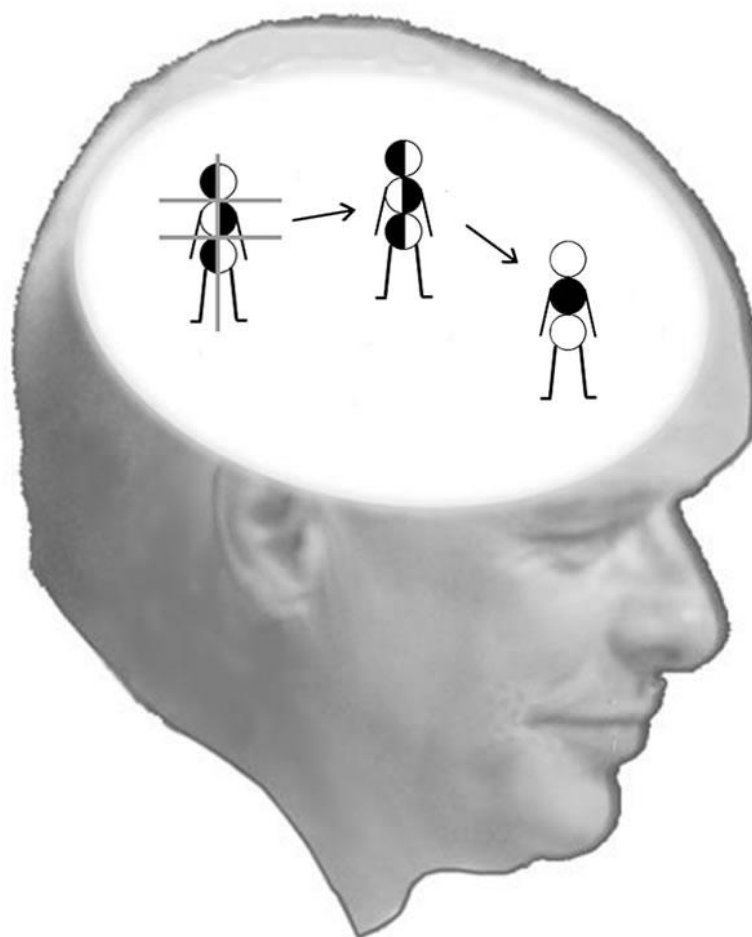


Bevidsthedens forvandling



Tommy FalkeØje

Bevidsthedens forvandling
Copyright Tommy FalkeØje

Forord

I denne bog gør jeg mig ingen anstrengelser for at være objektiv eller videnskabelig. Det er jeg måske alligevel ind imellem, fordi jeg har studeret og forsket i emnet gennem mange år, hvor jeg altid har stræbt efter at finde sandheden. Men nu er der ingen anstrengelser, og mine følelser og holdninger skinner tydeligt igennem det, jeg skriver.

Min egen opvækst og mine egne problemer og udfordringer er ikke med i bogen. Jeg fokuserer på det, som jeg er fælles for os alle.

Man snakker meget om personlig *udvikling*. Altså at man ændrer sin bevidsthed – underforstået til det bedre. Og her er metoden, at man anvender sin nuværende bevidsthed til at skabe en bedre bevidsthed. Det kommer der ikke ret meget ud af.

Denne bog handler om personlig *forvandling*. Metoden er, at man skifter bevidsthed – og befinder sig så i en helt ny identitet. Og så undersøger man, hvad den nye bevidsthed går ud på. Her opdager man nye tanker, nye følelser, nye handlemønstre osv. Og det begynder man så at leve efter. Hermed har man forvandlet sig.

Hvordan man skifter bevidsthed og til hvad – er så det interessante. Og det er, hvad denne bog handler om.

København 2015
Tommy FalkeØje

Indholdsfortegnelse

Bevidsthedsspaltninger	13
Alienation.....	15
Reifikation.....	19
Polyamory	21
Familie	23
Samfundsbevarende bevidsthed.....	24
Deperdution.....	25
Kroppen.....	27
Samfundsmodel.....	31
Den udøvende magt	33
Den lovgivende magt	34
Forfatningsdomstol og klagekontor	35
Splittelse.....	36
Folkemagt.....	37
Folkeråd	38
Ambassadører.....	39
Religion.....	39
Erotik og seksualitet.....	41
Tantra	47
Kæreste.....	49
Bevidsthedsrunder.....	51
Demokrati.....	59
Jordbrug	63
Terapi	65
Psykoterapi.....	65
Kropsterapi.....	66
Åndedrætsterapi	67
Psykologi og psykiatri.....	69
Vor tid	70
Forvandling	73
Kvindefrigørelse.....	75
Fri energi	75
Blive klogere	81
Imperiets fald	83
Index.....	85

Indledning

I min bog *Bevidsthedens historie* har jeg beskrevet den historiske udvikling, idet jeg har fokuseret på, hvordan strukturerne i bevidstheden har ændret sig gennem tiden. I nærværende bog, *Bevidsthedens forvandling*, som er en slags del 2, kommer jeg så ind på, hvad der sker, hvis man begynder at ændre sin bevidsthed for at opnå et frit liv.

Der har været andre skribenter i tidens løb, som også har forsøgt at beskrive en ny tankegang, og de har efter min opfattelse gjort den fejl, at de har anvendt begreber, som normalt har en bestemt betydning, men som de nu anvender med en anden betydning. Og det indebærer, at man skal læse deres bøger meget intenst for at opdage den nye betydning. Den fejl har jeg undgået.

I min første bog *Bevidsthedens historie* får læseren kendskab til nogle nye begreber. Disse begreber forudsætter jeg, at læseren nu kender og forstår. Men jeg vil alligevel kort introducere dem. Der er *energilegemet*. Det er et elektromagnetisk felt på kroppens overflade. Her kan der være forskellige *energimønstre*. De forskellige kropsdele kan have en *opladning* eller *afladning* – eller en *høj* eller *lav ladning*. Kropsdele kan være *højre* eller *venstre side*, og det kan være *underliv*, *bryst* eller *hoved*. Man kan *polarisere* sig og have forskellige energimønstre i de to sider. Man kan også *samle* sig og have samme energimønstre i begge sider. Energimønstrene overføres via nervetrådene til hjernen, så der her opstår samme energimønstre. Og det giver samme *bevidsthedsstruktur*. Hvis man kigger på en bestemt social situation, ser man det, som passer til den bevidsthedsstruktur, som man har indtaget. Hvis man så skifter energimønstre og altså indtager en anden bevidsthedsstruktur, skifter oplevelsen. Selv om man betragter nøjagtig den samme sociale situation, ser man den nu på en ny måde.

Når man først er kendt med de forskellige energimønstre, kan man føle dem. Det kan man selvfølgelig også, når man er stivnet i kun ét energimønster. Men så tror man, at man bare oplever sig selv. Når man er i stand til at skifte energimønstre, opdager man, at man kan føle de forskellige energimønstre. Det er som at føle forskellige udgaver af sig selv. Hvis man for eksempel indtager et energimønster med høj ladning i hovedet og lav ladning i bryst og underliv, oplever man en bevidsthed, som knytter sig til hovedet. Og her kan man så opleve, at der er forskel på denne bevidsthed og den bevidsthed, som er inde i hjernen. Det er to forskellige bevidstheder. En shaman mener, at hovedets bevidsthed er ens åndelige vismand og vejleder. Hvis man tilsvarende indtager en bevidsthed med høj ladning i bryst og lav ladning i hoved og underliv, kan man føle, hvad en shaman kalder ens kraftdyr. Hvis man polariserer sig og altså har to bevidstheder samtidig, kan man (den ene kropssides bevidsthed) således tale med ens åndelige vejleder eller ens kraftdyr. Hvis man samler sig, er man bare vis og fuld af kraft.

På engelsk betyder *energi* den kraft, som man har. Og det er først og fremmest en kropslig kraft. Senere er det også blevet til kulkraft, atomkraft osv. I modsætning til disse ikke-kropslige energier bruger jeg begrebet *psyko-energi* til den oprindelige form for energi.

Der er 8 grundlæggende energimønstre. Fordi man kan have alle 8 i hver kropsside, eksisterer der 64 energimønstre – og altså 64 forskellige bevidsthedsstrukturer eller udgaver af et *jeg*. Man kan spalte sin bevidsthed. Hvis der er forskellige ladninger i hoved og bryst, kan man opnå en bevidsthed, hvor man enten kun har opmærksomhed på hovedets bevidsthed eller på brystets. Og tilsvarende hvis der er forskellige ladninger mellem bryst og underliv, kan man opnå en bevidsthed, hvor man kun har opmærksomhed på brystets eller underlivets bevidsthed. Man taler her om fortrængninger og projektioner. Hvis der er tale om en permanent spaltning mellem underliv og bryst, kalder jeg det for *alienation*. Hvis det er en permanent spaltning mellem højre og venstre side, kalder jeg det *reifikation*. Og hvis det er en permanent spaltning mellem bryst og hovedet kalder jeg det *deperdition*. Permanente spaltninger medfører *muskelspændinger* mellem kropsdelene. Det kan være en *overspænding*, hvor musklerne er hårde. Eller en *underspænding*, hvor musklerne er slatte.

Her i bogen anvender jeg små figurtegninger til at illustrere energimønstrene. En *sort* kropsdel på tegningen betyder høj ladning eller opladning. En *hvid* betyder lav ladning eller afladning. Og en

streg betyder en spaltning i bevidstheden. Man skal forestille sig figurerne som små personer, der er set forfra. Den side, som man ser til venstre, er altså personens højre side.

Engang i fremtiden vil sådanne tegninger sikkert ikke være nødvendige. Så kan man for eksempel beskrive en bevidsthed sådan: *Han anvender hengivelses-analyse-reifikations-energien*. Det vil straks give en klar opfattelse, hvis man kender disse begreber. Ellers skal man skrive 2-3 siders tekst for at forklare det.



I stedet for at skrive hengivelses-analyse-reifikations-energien, kan det tegnes som vist her til venstre. Nogle mennesker tænker meget i billeder. Andre tænker mest i ord. Her i bogen er der både billeder og ord.



Analyse-hengivelses-reifikations-energien giver en anden bevidsthed. I venstre side *hersker* hjertet, og i højre side *hersker* leveren. Venstre sides bevidsthed indebærer en følelse af kærlighed. Højre sides bevidsthed indebærer en følelse af kraft eller magt.



Her i bogen tager jeg udgangspunkt i det europæiske energimønster og dets spaltninger, sådan som det ses tegnet her til venstre. Men inden vil jeg kort beskrive de 8 grundlæggende energimønstre – idet jeg beskriver den bevidsthed, som de giver, hvis man er stagneret i et enkelt energimønster.



Territorie-energien. Hvis man har alienationens bevidsthedsspaltning mellem underliv og bryst, kan man her især føle sit underliv. Og så er man fokuseret på urin, afføring og sex, men også på dyrisk kraft og vilje. Hvis man så er opdraget meget religiøst, kan man fortrænge underlivet og i stedet opleve det spirituelle eller åndelige, hvor tanker (hoved) og følelser (bryst) forener sig, og hvor man oplever fællesskabet som et guddommeligt samfund. Hvis man ikke er alieret, oplever man begge lige meget. Og det giver en oplevelse af et territorium. Det behøver ikke være et fysisk territorium. Det kan godt være psykosocialt. Her oplever man 2 psykiske grænser – eller rettede, man oplever 2 grupper. Den ene er ens primærgruppe. Det er den nære familie. Ikke forstået som ægteskab og kernefamilie. Der kan godt være flere voksne, og man kan godt have sex med flere. Og der er også ens børn. Og måske en nabo eller et par nære venner. Den anden er ens sekundærgruppe. Det er landsbyfællesskabet, klanen, stamme – eller klubben, partiet, organisationen. Indenfor hver af disse 2 grænser oplever man bestemte mennesker, som man føler fællesskab med. Andre mennesker er fremmede.



Enheds-energien. Her er det spirituelle eller åndelige adskilt. Det giver oplevelse af det gode (hoved) kontra det onde (underliv). Eller Gud og Satan - himmel og helvede. Energimønstret kan anvendes både individuelt og kollektivt. Altså som et *jeg* eller et *vi*. I det gamle jøderige flere hundrede år før år 0, blev det anvendt som et *vi*. Her havde Gud hævet jøderne op over det onde og gjort dem til hans redskab på jorden. Alle andre stammer og folkeslag var dyriske og onde. Og man havde ingen skrupler ved at torturere dem og dræbe dem. Nazi-Tyskland havde også enheds-energien som samfundsbevidsthed. Fordi jøderne ikke ville integreres i det stortyske fællesskab, opfattede man dem som dyriske og onde – og havde heller ingen skrupler ved at slå dem, torturere dem og myrde dem. I dag ser vi staten Israel, som også primært identificerer sig med enheds-energien, hvor jøderne er med i fællesskabet. De arabiske palæstinensere er derimod dyriske og onde. Og i de jødiske fængsler har man ingen skrupler ved at slå dem og torturere dem – selvfølgelig kun, fordi man vil bekæmpe ondskaben, mener man.

I Europa har vi enheds-energien i venstre side, hvor vi godt kan indse, at fremmede kulturer er nede på et dyrisk niveau, hvor de er onde. Men vi har også analyse-energien i højre side, hvor vi oplever fremskridt, evolution og udvikling. Så hvis vi bare hjælper de andre kulturer, kan de komme op på vores niveau og dermed komme ud over ondskaben.

I den borgerlige familie i Europa har man tidligere brugt og delvis stadig bruger enheds-energien som et familie-*vi*. Familien skal føle det samme. Og andre er ikke med i dette fællesskab. Man tager sig af hinanden i familien. Og andre må klare sig selv.

Denne *vi*-følelse opstår, hvis man ikke har god kontakt til territorie-energien, hvor man jo netop danner en primær- og en sekundærgruppe. Hvis man derimod har anvendt territorie-energien til dannelse af sådanne nære fællesskaber, får enheds-energien en helt anden funktion, idet den nu bliver *jeg*-orienteret.

Der er nogle sociologer, der mener, at folk før 1700-tallet kun havde et gruppe-*vi*. De mener, at det var reifikationen – altså spaltningen mellem højre og venstre side – der gav en individualistisk bevidsthed med et *jeg*. Men det er ikke rigtigt.

Den naturlige brug af enheds-energien er at føle et *jeg*. I Indien kalder man denne bevidsthed for det kosmiske *ego*. Det er ikke egoistisk i den forstand, at man raver til sig på andres bekostning. Det er følelsen af et selvstændigt *jeg* – og det er også trangen til at markere dette *jeg* overfor andre i sin primær- og sekundærgruppe. Det går ganske enkelt ud på at vise sine følelser. Når man står i en bestemt social situation, som kræver stillingtagen eller handling, skal man ikke argumentere og forklare (med analyse-energien). Man skal vise, hvad man føler. Det er ikke vel anset i Europa, fordi følelsen jo svæver mellem det gode (hoved) og det onde (underliv). Og det er ofte ret pinligt, uskønt og ikke-politisk korrekt. Men det er den naturlige brug af enheds-energien. Og den er lige så ofte medfølelse, smuk og kærlig.



Hengivelses-energien. Hvis man er splittet mellem hoved og bryst, får man i dette energimønster nogle tanker, der kører i ring hele tiden. Man kan blive helt hysterisk og fortvivlet.

Men det naturlige er, at man med hengivelses-energien hengiver sig til andre. Med hovedet kigger man ned på sin krop og ser den på en måde udefra – eller man ser den, som om man kigger fra andres synsvinkel. Hvis man er stivnet i energimønstret, bliver det til, at man ser sit udseende, sit tøj, sin makeup osv. Er man delvis stivnet, ser man sin socialrolle. Man har så opmærksomhed på, hvordan man virker på andre. Med en fri bevidsthed oplever man ikke kun sig selv, men sig selv sammen med andre. Det er ikke sådan, at man tænker, at hvad der er godt for mig, er også godt for andre, og derfor skal de bare gøre, som jeg vil. Det ville forudsætte, at man havde høj ladning i underlivet, så man mærkede sin vilje og kraft. Det er lige omvendt. Man tænker, at det som er godt for de andre, er også godt for mig. Så derfor underkaster jeg mig deres vilje. Mine tanker går kun på at følge dem. Det er ubetinget kærlighed. Uden dette energimønster ville man aldrig ofre sig for sine børn eller kæreste. Energimønstret giver kun mening, når det udfolder sig inden for primær- eller sekundærgruppen. Når man er flere i sådanne fællesskaber, giver hengivelses-energien tanker om, hvilken rolle man spiller eller bør spille i fællesskabet.



Modtager-energien. Man kan bedst forstå dette energimønster, hvis man tænker på en fødende kvinde. Det handler udelukkende om at tage imod det, som kommer. Men det handler også om at slippe fortiden. Der er tale om en bevidsthedsmæssig forvandling. Hver gang man går ind i energimønstret, forvandler man sig en lille smule. Almindelige europæere mener, at mennesker, der udfolder hengivelses-energien, er uselvstændige. Og så mener de samme europæere, at mennesker i modtager-energien – lige bortset fra fødende mødre – er ved at miste forstanden, og at de ikke har evnen til at fastholde et *jeg*. Europæerne mener nemlig, at bevidstheden opbygges gennem barndommen, og at den aldrig ændrer sig i voksenlivet, udover at den konsolideres og forstærkes. Man ved godt, at mennesker kan blive sindssyge og ændre bevidsthed. Og under en revolution er der mennesker, der også ændrer deres bevidsthed. Men ellers kan man ikke forestille sig nogen ændringer. Det oprindeligt normale er imidlertid, at man ind imellem gennemlever modtager-energien. Her smider man noget ud af sin bevidsthed – og man tager noget andet ind og integrerer det. Og dermed forvandler man sig. Der kan ske små forvandlinger – og det sker måske med et par ugers mellemrum. Og der kan ske store forvandlinger – og de sker måske med nogle års mellemrum.

Det interessante er, at man ikke kan huske det, som var tidligere i ens bevidsthed, men som nu er smidt ud. Men det virker kun, hvis man slipper det fuldstændigt. Og det vil sige, at man både skal slippe det i tankerne (hoved), i følelserne (bryst) og i ens dyriske krop (underliv).



Analyse-energien. De gamle grækere og romere havde dette energimønster og tilhørende bevidsthed. Der var en overklasse (hoved), der herskede over en underklasse (underliv). Overklassen havde forstand på at styre, og underklassen var ligesom dyr. For mange generationer siden havde overklassen selv været dyrisk; men evolutionen havde skabt udvikling, så man nu var kommet op på et højere bevidsthedsmæssigt stade. Og nu blev man nødt til at påtage sig førerskabet for hele verden, så menneskeheden i fremtiden kunne komme op til en tilstand, hvor forstanden ville råde. Det nyttede ikke at være blødsøden og tillade, at de dyriske mennesker skulle være med til at bestemme. For så ville man trække hele menneskeheden ned på det dyriske stade. I stedet skulle man være glad for, at man selv havde fået en over-dyrisk forstand. Og så skulle man kæmpe for at skabe hele verden om, indtil at forstanden herskede overalt.

Bevidstheden i underlivet var jordisk. De dyriske mennesker var skabt af jord, og efter døden blev de til jord igen. De kunne godt opleve smerte, når man torturerede dem. Men døden var en befrielse for dem.

Med analyse-energien føler man en energistrøm fra underliv til hoved, og man oplever, at der hele tiden er en udvikling fra det dyriske til det forstandige. Selv i historiske perioder, hvor samfundet ændrer sig fra noget fornuftigt og forstandigt til noget barbarisk og dyrisk, oplever folk – hvis de er stivnet i analyse-energien - at der sker fremskridt.

I 1400-tallet ville den europæiske adel ikke længere underlægge sig kirkens magt, men ville tilbage til kun at udfolde analyse-energien, sådan som de kendte den fra de gamle grækere og romere. Adelen mente, at man tidligere havde svigtet - og tilladt, at dyriske mennesker havde indflydelse på udviklingen, og derfor var alt gået galt. Nu skulle man genindføre forstandens magt. Ganske vist ville det medføre grusom tortur og undertrykkelse. Men det var nødvendigt. Alle de dyriske og onde kræfter skulle udryddes. Så kunne man arbejde sig frem til en ny verdensorden, hvor forstanden alene herskede.

Man startede så koloniseringen, imperialismen og nu globaliseringen. Og europæerne mener stadig, at vi er civilisationen (hoved), og at mennesker i andre kulturer er nede på et middelalderligt stade (underliv). Ind imellem bliver vi nødt til at bruge vores avancerede krigsmateriel og føre krig mod dem. Og hvis de gør gengæld og skærer hovedet af en af os, viser det bare, at de er barbariske, og så må vi indsætte mere militær og dræbe flere af dem.

I 1400-tallet var der også en intern krig i Europa – rettet mod bønderne. Og senere blev det også en krig rettet mod arbejderne. Man fik en underklasse, som man opfattede dyrisk, og som var mere eller mindre kriminelle. Og stadig i dag føres en kamp mod de kriminelle. Flere og flere af dem sættes i fængsel i længere og længere tid. Og virkningen heraf er, at der bare kommer flere kriminelle og mere kriminalitet. Det viser de statistiske kendsgerninger. Men det har ingen indflydelse på tankegangen. Det er analyse-energien, der dikterer, hvordan man tænker. Og her bliver man nødt til at bekæmpe mennesker, der udfolder underlivets bevidsthed. Enten sætter man dem i fængsel, eller også kommer de i psykiatrisk behandling. De skal lære, at det er hovedets bevidsthed, der skal udfoldes. Og de skal lære, at deres hoved skal styre og kontrollere deres underliv, så det ikke udfolder den bevidsthed, der findes dér.

Den gode brug af analyse-energien handler om, at man bliver klar over (hoved), hvad man vil (underliv).



Samlings-energien. Her er der afladning eller lav energi i underlivet. Det betyder, at man har sluppet opmærksomheden på sin vilje og kraft. Dermed tillader man, at noget helt nyt kan ske. Man er parat til at modtage det, der kommer til én. Og social set indebærer det, at man åbner sig for en samling med andre. Men når man – med enheds-energien – har polariseret de spirituelle energier og dermed har det gode i hoved og det onde i underlivet, tager man selvfølgelig afstand fra samlings-energien, fordi det jo svarer til, at man lukker det onde ind i sig. Når man sådan har projiceret underlivets bevidsthed udenfor sit *jeg*, er der kun tanker (hoved) og følelser (bryst) tilbage. Og her er de forbundet som særlige tankefølelser eller følelsestanke. Og det gør, at man bliver opfattet som dum og naiv.

Når man er forelsket, tillader man sig at bruge alle energierne. Og her er det jo, at man har brug for samlings-energien for at forene sig med et andet menneske. Og så er det tilgiveligt, at man vrøvler og siger noget, hvor følelserne spiller sammen medtankerne. Det europæiske menneske skal dog helst hurtigt komme igennem denne fase og slippe ud af samlings-energiens bevidsthed – er den almindelige opfattelse.



Udlevelsens-energien. Med denne bevidsthed er der ingen udvikling eller evolution. Republikanerne, som er stivnet i dette energimønster, mener, at Gud skabte menneskene for 3-4.000 år siden. Og Gud har også sørget for at påvirke de mennesker, der har skrevet de bibelske skrifter, sådan at det er Guds vilje og lov, der står i Biblen. Når man skal udføre noget, skal man ikke lægge planer (hoved). Denne del af bevidstheden tilhører Gud. Selv har man følelser (bryst) og dyrisk kraft (underliv). Og dem skal man bare udfolde frit. Så sørger Gud for, at der kommer noget godt ud af det.

Den gode brug af udlevelsens-energien er at bruge alle sine kræfter (underliv og bryst) til at opdage og erkende (hoved) nye veje eller måder, hvorpå man kan udfolde sig og nå det, man gerne vil.



Skaber-energien. I dette energimønster er der ingen indre energimæssige adskillelser mellem høj og lav ladning. Og det indebærer, at man oplever, at alt hænger sammen. Vi har set det praktiseret hos visse kejsere og konger, der har troet, at alle andre bare skulle have samme bevidsthed som dem – og hvis de ikke havde, var de nogle destruktive kræfter, der skulle udryddes og derfor dø. Når herskeren smilte, skulle alle andre også smile. Når han grinte, skulle de grine. Når han var træt, skulle alle gå i seng. Når han ville i krig, skulle alle ønske at gå i krig osv.

I et frit samfund uden herskere handler skaber-energien om at koordinere sig med hinanden. Det handler ikke om at blive enig. Men om at give plads til hinanden, så alle kan udfolde sig frit.

Bevidsthedsspaltninger



Vi skal koncentrere os om det europæiske energimønster, som europæerne er stivnet i. Her er der analyse-energien i højre side og enheds-energien i venstre.



I 1400-tallet fik vi alienationen, hvor man hævede sig op over dyret i sig selv og fik en civiliseret forstand i hovedet. Siden da gennemfører alle forældre en børneopdragelse, hvor et barn i 1-2 års alderen tvinges til at gennemføre spaltningen.



For overklassen i 1700-tallet og for arbejderklassen i 1800-tallet fik man reifikation, hvor man fik en bevidsthedsspaltning mellem de to kropssider. Og alle børn i Europa tvinges så i 3-4 års alderen til at gennemføre denne spaltning.



Og i 1980-90'erne startede deperditionen, hvorefter man identificerede sig med hovedet, men hvor indholdet i bevidstheden nu udgøres af 6 *mig*'er. Denne spaltning sker nu for de unge i 10-14 års alderen.

Det, som jeg skriver, er meget generaliserende. Men selvfølgelig er der forskelle fra den ene familie til den anden. Og børn er fra fødslen af også forskellige. Men i overvejende grad er processen ens for alle. Jeg kommer ikke ind på pædagogiske og psykoterapeutiske detaljer. Jeg nøjes med at komme med nogle få betragtninger, idet formålet med denne bog er at vise forskellen mellem den traditionelle europæiske bevidsthed og så en alternativ fri bevidsthed.

I alle frie kulturer vokser børn op i børnegrupper. Deres primære socialisering er, at de identificerer sig med andre børn, der er lidt ældre end dem selv. I vores kultur, hvor børn vokser op i en kernefamilie, identificerer den førstefødte sig med mor og far, for der er ikke andre. Det giver barnet en oplevelse af, at det er alene, at det er anderledes, at det er under kontrol og styring. Det ældste barn får derfor nemt en særlig rolle, hvor man skal være ansvarlig.

Engang hvor jeg var på besøg i en stammelandby ude i den indiske jungle, sad jeg og snakkede med de voksne (via en tolk). Og lige pludselig kom der en gruppe børn gående forbi. Det var 5 børn i alderen 2-4 år. De mindste kunne knap nok gå. Først tænkte jeg, at de ville komme hen til os og kontakte deres mor; men det skete ikke. De var ret ligeglade med os. De vandrede bare forbi og forvandt – jeg ved ikke hvor. Lidt senere var der en anden børnegruppe, der ville se, hvad vi lavede. Her var børnene 6-9 år gamle og stod og kiggede på os i 5-10 minutter, inden de forsvandt igen.

Der var en anden stammelandby, hvor jeg boede i længere tid. Og her kunne jeg iagttage socialiseringen. Når et barn blev kuert, kunne det godt græde. Men det holdt hurtigt op, for vedkommende klagede sin nød til de andre børn. Og nogle af de større børn sørgede så for at irrettesætte de andre børn, så alle blev behandlet ordentligt.

Jeg så også, at børn ind imellem henvendte sig til de voksne. Og det var nogle gange deres forældre. Men lige så ofte var det en særlig børnevenlig tante eller onkel. Eller det var en bedstemor eller bedstefar, som ikke nødvendigvis var i familie med barnet, men som interesserede sig for børn, og som børnene havde tillid til.

I dag siges det ofte, at et barn har brug for både en far og en mor. Hermed mener man, at det ikke er godt for et barn kun at vokse op med én forælder. Og det er jeg enig i. Mænd i vores kultur opfører sig følelsesmæssigt med analyse-energien. Og kvinder gør det med enheds-energien. Og jeg mener også, at det er bedre for et barn at opleve både en mand og en kvinde, sådan at de får kendskab til 2 energimønstres bevidstheder frem for kun én.

Selvom et barn tidligt i sit liv – på grund af socialt pres - begynder at spalte sin bevidsthed, vil barnet igen og igen slippe spaltningerne – for så igen at påtage sig dem, når der opstår konflikt. Det

varer derfor det meste af barndommen, inden et barn endeligt stivner i det europæiske energimønster.

Mens barnet er lille, roser forældrene barnet, når det udfolder analyse-energien og enheds-energien, sådan som en mand og en kvinde gør her i Europa. Og hvis barnet udfolder nogle af de andre energimønstre, viser forældrene misbilligelse, så barnet ved, at det gør noget forkert.



Hvis barnet berører sine kønsdele (underliv), bliver det misbilliget. Forældrene kan godt berøre barnet alle andre steder – men ikke i skridtet.



Hvis barnet ikke kontrollerer og styrer sig selv (lav ladning i hoved), bliver det misbilliget og irettesat.



Hvis barnet ikke danner nogen indre bevidsthedsgrænse, og dermed heller ikke er i stand til at danne grænse mellem sig selv og andre og derfor opfører sig egoistisk, som om der slet ikke var andre misbilliges barnet, fordi det ikke opfører sig socialt, mener man.



Hvis barnet bare siger (hoved), hvad det føler (bryst) uden at tænke sig om først, misbilliger man barnet.



Hvis barnet bare er tilskuer (hoved) og ikke engagerer sig følelsesmæssigt og kropsligt, misbilliges barnet også.



Og hvis barnet er energiforladt og indadvendt, bliver det også misbilliget. Altså, barnet misbilliges, hver gang det indtager et af de 6 energimønstre, som ikke er med i det stivende europæiske energimønster.



Legekammeraterne præger også hinanden. En dreng leger mest lege, der handler om at blive en "rigtig" mand, altså analyse-energien. Det er lege, der handler om "at være den". Enten er man sejrsherre (hoved) eller taber (underliv). Man lærer at herske. Og man lærer også at underordne sig. Der er også konkurrencer, hvor man kan sammenligne sig med andre. Det handler meget om hierarki. Man får en bestemt plads.



En pige leger mest lege, der handler om at blive en "rigtig" kvinde, altså enheds-energien. Det er lege, der handler om at være sammen - udgøre en enhed. Her kan man være giftig, intrigant, samarbejdende, modarbejdende, klikedannende, bagtalende, frastødende, dominerende. Det er følelserne (bryst), der styrer. Og den enkelte er altid i centrum og selvhævdende.

Når børnene kommer i skole, skal de lære at være sociale. Og det betyder, at de skal lære at bruge de to sider i det traditionelle energimønster på en bestemt måde.





Pædagoger og lærere er enige om, at børnene skal bruge det bevidsthedsmæssige indhold fra enheds-energien følelsesmæssigt og socialt. Man skal lære at være ét fællesskab. Det er dårligt at bruge det intellektuelt, for så får man en selvcentreret opfattelse, hvor man ikke kan se andres synsvinkler. Og det er dårligt at gå egne veje, for så bliver man egoistisk.




Og man er også enig i, at det er dårligt at bruge analyse-energien som følelsesmæssig identifikation. For det giver en bevidsthed med adskillelse, så der kommer konfrontationer, klikedannelse og magtkampe. I stedet skal man bruge analyse-energien til intellektuel udvikling, så det bliver inde i hjernen, at der kommer konfrontationer mellem ord, hvorved der opstår klike af begreber og idéer, der relaterer sig til hinanden.


I løbet af puberteten bliver påvirkningerne fra forældrene mindre end påvirkningerne fra jævnaldrende og skolen. Nu bliver de unge ikke længere påvirket af lige meget mande- og kvindeenergi, selvom de har begge sider i sig. De kan sikkert stadig indtage alle energimønstrene; men med nogle af dem bliver de nedgjort:


 Hvis en dreng indtager territorie-energien, er han en usling, der kun tænker på sin egen penis (underliv), mens han ikke kan finde ud af at orientere sig (bryst og hoved) i forhold til andre.


 Hvis han indtager udlevelsens-energien, er han vild (underliv og bryst) og kan ikke kontrollere eller styre (hoved) sig selv.

 Hvis han indtager skaber-energien er han selvoptaget, dominerende og tror, at han altid har ret. Med høj ladning overalt er der ingen energimæssig adskillelse og derfor heller ingen bevidsthedsmæssig adskillelse. Han oplever derfor kun sin egen bevidsthed.

Hvis en pige indtager nogle af disse mande-energier, er hun meget fræk, men bliver også lidt anerkendt for ikke at være så piget.


 Hvis en pige indtager samlings-energien, er hun et sludrehoved, der snakker konstant - uden at have noget emne, hun holder sig til. Hver gang hun får en følelse (bryst), omsættes den straks til snak (hoved).


 Hvis hun indtager hengivelses-energien, er hun uselvstændig og uengageret. Hun (hoved) kan kun kigge på sig selv (bryst og underliv).


 Hvis hun indtager modtager-energien, er hun apatisk og opgivende. Der er ingen energimæssig adskillelse og derfor heller ingen bevidsthedsmæssig adskillelse: Og hun oplever egentlig ikke noget, for det ville kræve en høj ladning.

Hvis en dreng indtager nogle af disse kvinde-energier, er han lidt af en tøs dreng, men bliver også anerkendt for at være blid og sød.


Bruger man disse 6 energimønstre, bliver man altså misbilliget. Men så er der to energimønstre, hvor man bliver rost:

 Når man indtager analyse-energien, er man intelligent (kan arbejde med to bevidsthedspoler), selvkontrollerende (hoved kan styre underliv) og målrettet (energi fra underliv til hoved). Det forventes af en dreng; men det er godt, hvis en pige også kan det.

 Og når man indtager enheds-energien, er der kun én energipol – og dermed én bevidsthedspol. Man føler, at de kræfter, som man har i sig, ikke kan adskilles fra andre. Man kan bruge det på en intrigant måde for at hævde sig selv. Men man har dog i det mindste en føling med andre. Og når man ikke selv er presset, bliver man ansvarlig, medfølelsesfuld og omsorgsfuld. Det forventes af en pige; men det er godt, hvis en dreng også kan det.

 Tidligere kunne man godt tillade sig at være enten mand eller kvinde. Men det går ikke mere. I dag skal man være i kontakt med både det mandlige og det kvindelige.

Alienation

 Alienationen starter allerede i 1-2 års alderen. Det gælder for alle bevidsthedsspaltninger, at de egentlig aldrig er mere end én dag gammel. For man kan altid slippe dem igen. Man indtager spaltningen, hver gang man kommer i en bestemt social situation, hvor det forventes, at

man har den spaltede bevidsthed.

Psykologer mener, det er nødvendigt, at et menneske sådan undertrykker og fortrænger det dyriske i sig selv. Hvis man ikke gør det, vil man opføre sig ondt og destruktivt. Man bliver nødt til at få en fornuftig og forstandig bevidsthed i hovedet, som kan holde det dyriske nede.



Hvis vi ikke gør det, vil vi komme tilbage til de tilstande, der herskede inden 1400-tallet, hvor mennesker altid voldtog og myrdede hinanden – tror man. Sagen er, at vi tydeligt kan føle, at menneskeheden har udviklet sig fra noget dyrisk op til noget civiliseret. Og vi ved jo, at der var vold, tortur, krig og undertykkelse i 1400-tallet - og ergo må der have været endnu mere grusomhed tidligere. Mennesker har tidligere altid været dyriske og onde – er den almindelige opfattelse. Og vi skal glæde os over civilisationen, hvor vi endelig har hævet os op over det og fået fred.

Problemet er bare, at alle historiske kilder vidner om det modsatte. Vi ved, at der var fred og retfærdighed før 2000 før år 0. Der var retfærdige love, og mænd og kvinder var ligestillet – nogle forskere mener ligefrem, at der var matriarkat. Da den sidste istid ophørte omkring 10.000 før år nul, begyndte isen at trække sig tilbage nordpå. Og det medførte, at klimaet blev mere tørt, og at det frugtbare land efterhånden blev til steppe og ørken. Det medførte territoriekrige, som for alvor brød ud omkring år 1200 før 0. Der var total i krig i over 400 år, hvorefter der begyndte at opstå lande med hære. Vi skal helt op til et par hundrede år efter år 0, før der kom nogenlunde fred. Så var der en lang periode på flere hundrede år med forholdsvis megen fred og retfærdighed. Omkring år 1200 efter 0 startede krigene mellem adelen og bønderne. Og det blev mere og mere grusomt. Og adelen valgte så omkring år 1400 at knytte sig til den bevidsthed, som de gamle grækere havde.



Det var analyse-energiens bevidsthed. Og fra 1400-1600 blev det mere og mere grusomt. Tortur, vold og undertrykkelse voksede. Folk døde yngre og yngre. De fleste voksne omkring år 1600 var kun 10-15 år gamle. Mange døde, inden de blev 20 år. Og kun få blev mere end 35 år. Adelen startede også med at rejse ud og danne kolonier. Og man gjorde de indfødte til slaver, som man piskede og myrdede, hvis de ikke adlød. Der kom flere og flere krige i Europa mellem landene. Første Verdenskrig var utrolig blodig med millioner af døde. Men Anden verdenskrig var endnu mere grusom med endnu flere døde. Efter denne verdenskrig har der været krige rundt om i verden, hvor det som oftest har handlet om, at landene i Europa skulle bevare den økonomiske magt, sådan at de fleste råvarer kunne overføres til Europa.

Forestillingen om, at vi kommer fra noget ondt og dyrisk, og at vi udvikler os op mod noget mere fornuftigt og civiliseret, er en myte. Det skyldes, at europæere kun kan tænke i overensstemmelse med analyse-energien. Selve energimønstret giver den følelse, at alting altid går fremad og opad. Både når en europæer læser historiske kilder og tænker på, hvad der er sket i hans egen levetid, kan han kun se det, der går fremad og opad. Alt andet ses ikke. Det er derfor aldrig til diskussion. Det er ikke sådan, at nogle vestlige forskere mener, at den historiske udvikling går op og ned. Den går kun opad. Det er selve fundamentet i den europæiske tankegang, at der er denne udvikling fra det dyriske til det forstandige – også selvom historiske kilder beviser det modsatte.

Og da man som god forælder gerne vil hjælpe sit barn, og som god pædagog eller lærer gerne vil hjælpe børnene, skal de selvfølgelig lære, at det er nødvendigt at hæve sig op over det dyriske i sig selv.



Lad mig lige komme ind på alternativet, sådan som vi så det i den borgerlige revolution i Europa, hvor folk kastede undertrykkelsen af sig, og hvor de begyndte at udfolde sig frit. Selve skiftet fra analyse-energiens til udlevelsens-energiens bevidsthed blev grundigt diskuteret blandt alle i løbet af 17-1800 tallet. I stedet for at staten (hoved) skal undertrykke folk (underliv), skal man afskaffe staten. Så får folk frie følelser (bryst). Det enkelte menneske skal ikke have en styrende og kontrollerende bevidsthed i hovedet og undertrykke sin dyriske vilje.

Man skal bare koble sin vilje (underliv) med sin lyst (bryst). Og så skal man bare koordinere sig med sine naboer og leve det gode liv. Ud over den borgerlige revolution i 1789-91 - med skabelsen af et demokratisk parlament - skete der noget lignende i slutningen af 1800-tallet, i mellemkrigsårene mellem de to verdenskrige, og i de frigørende folkelige bevægelser i 1960-70'erne. Hver gang, der har været en kulturel fremgang med mere frihed og demokrati, har det altid handlet om, at mennesker har taget afstand fra analyse-energien. Men hver gang er det lykkedes for magthaverne at kvæle disse frihedsbevægelser, så man igen er havnet i analyse-energien, hvor man igen postulerer, at der altid er en fremgang, og at det er nødvendigt med en styrende og kontrollerende bevidsthed i hovedet til at undertrykke menneskers dyriske kraft.

I børneopdragelsen går det ikke ud på at *tvinge* barnet til at undertrykke sit underlivs bevidsthed. Hele opgaven går ud på, at få barnet til *selv* at ville undertrykke sig selv. Når barnet udfolder det dyriske, skal forældrene vise misbilligelse. Men det er ikke det vigtigste. Barnet skal opleve, at forældrene ikke selv udfolder underlivets dyriske kraft. Hver gang en forælder kommer i en situation, hvor det ville være naturligt at lade dyret i sig selv udfolde sig, skal man fortrænge underlivets bevidsthed og i stedet udfolde hovedets bevidsthed. Man skal være fornuftig. Man skal forklare og begrunde sine handlinger. Spædbarnet lærer så fra starter af, at barnet selv er forkert. Det er skabt forkert. Det har nogle medfødte følelser, som de voksne ikke har. Man er en ussel vanskabning. Man duer ikke til noget. Man bliver nødt til at lave om på sig selv. Hvis man ikke gør det, bliver man ikke accepteret. Man får kun smil og kærlighed, hvis man formår at være ligesom de voksne. Des mere kærlige og forstående forældrene er, des lettere er det for barnet. Smæk og skæld ud er mindre effektivt. Og da barnet ikke har andre at knytte sig til end forældrene, bliver barnet nødt til at gennemføre spaltningen for ikke at blive sindssyg. Med det stress, som forældrene i dag udsættes for, er det vanskeligt at gennemføre, og flere og flere børn får derfor en diagnose med en psykisk sygdom. Så får de medicin, som har den virkning, at den dæmper følelsen af underlivets kraft. Herefter kan de opføre sig normalt i børnehaven og skolen.

Hvis man som forælder vil opføre sig revolutionært i forhold til sine børn, skal man vise børnene, at man har underlivets dyriske kræfter i sig. Når børnene oplever det, føler de, at de er gode nok, sådan som de er. Så er de ikke en vanskabning. Så har de samme følelser som de voksne. Så føler de sig hjemme blandt ligesindede.



Der er to store problemer, som de vestlige samfund kæmper med. Det ene kaldes "den hvide mands byrde". Og det er, at vi bliver nødt til at styre verden. Alle de andre kulturer har jo endnu ikke undertrykt det onde og dyriske i sig. De mener selvfølgelig selv, at de er gode nok med den kultur, som de nu har. Men vi ved bedre. Vi ved, at hele menneskeheden har gennemlevet en udvikling fra det dyriske op til det forstandige. Og vi i vores kultur er foran de andre. Egentlig vil vi gerne være demokratiske sammen med dem. Og det lader vi som om, når vi sidder og forhandler med dem. Men dybest set ved vi, at der ikke er noget alternativ. Før eller siden bliver de andre nødt til at indse, at de også skal hæve sig op over det dyriske. Det er den eneste vej frem mod fred i verden. Og vi hjælper dem gerne. Især med militær støtte. Og når vi indsætter militær, er det jo ikke for at øge krigene. Det er jo for at bremse dem. Ganske vist er der kommet mere og mere krig igennem de sidste par hundrede år. Og vi har altid spillet en helt afgørende rolle i disse krige. Men det har jo været i fredens interesse.

Vi har også blandet os i borgerkrige. For eksempel var der en situation for en del år siden, hvor den mangeårige borgerkrig i Somalia så ud til at slutte. Men det var de forkerte, der var ved at skabe fred på den forkerte måde, idet de var ved at stabilisere et styre, hvor der var en religiøs ledelse. Og derfor så vi i Vesten os nødsaget til at invadere landet og fjerne denne ledelse, der endnu ikke havde forstået, at de skulle hæve sig op over det dyriske og indsætte en forstandig ledelse af landet.

Det viser sig igen og igen rundt om i verden. Mennesker med en dyrisk bevidsthed sætter sig på magten, sådan at vi bliver nødt til at gribe ind. Hvis vi ikke gør det, ender det med, at menneskeheden kommer tilbage til de primitive tilstande, der var engang, hvor alle hele tiden er i krig mod hin-

anden. Den eneste løsning er, at Vesten fører an. Alle de andre har en forkert bevidsthed. De har nogle magtsyge ledere, der vildfører deres befolkninger med løgn og propaganda.

Vi i Vesten har derimod en videnskabelig sand bevidsthed om, hvad der er rigtigt og forkert. Og den bliver vi nødt til at holde fast i. Ellers bryder den nuværende verdensorden sammen.

Nu er det ikke kun mennesker i Vesten, der har det sådan. Vi ser nøjagtig det samme i de andre kulturer. Alle kulturer er stagneret i bestemte energimønstre og tilhørende bevidstheder. Og alle mennesker i hver enkelt kultur mener, at de har den rette bevidsthed, og at mennesker i andre kulturer har en forkert bevidsthed.

Sagen er, at alle kulturer gennem et par tusinde år har opdaget nogle bestemte sandheder, som kun erkendes, når man har udforsket bestemte energimønstres bevidstheder. Her i Vesten har vi opdaget og erkendt analyse-energiens og enheds-energiens bevidstheder – og indset de sandheder, der knytter sig dertil. Og jo, de andre bliver nødt til - før eller senere - også at erkende det. Og præcis på samme måde oplever folk i andre kulturer det. Vesten bliver nødt til – før eller senere – at opdage og erkende de sandheder, der knytter sig til andre kulturers bevidstheder.

Det er vi kun nogle få, der er parate til nu. De fleste vesterlændinge mener, at de andre bare skal ændre deres bevidsthed og blive ligesom os.

Det andet store samfundsproblem er de kriminelle. Der har sikkert altid været nogle kriminelle. Men som samfundsgruppe startede det så småt i 14-1500-tallet, og gruppen er vokset lige siden. Overklassen havde hævet sig op over det dyriske (underliv) og havde nu en forstand (hoved). Men underklassen var stadig dyriske. Og det ville man så gøre noget ved. Det nyttede jo ikke at tale til deres fornuft, for den havde de ikke noget af. Man kunne kun påvirke dem kropsligt. Og derfor begyndte man med offentlige piskninger. Det udviklede sig, så man også begyndte med egentlig tortur. Hvis nogen havde begået en stor forbrydelse, skulle de mishandles på torvet, så alle andre kunne se, hvad der skete, hvis man opførte sig meget dyrisk. Man kunne skære ørene af folk. Brændemærke dem i panden. Putte dem i en sæk og smide dem i floden. Eller slå dem med jernstænger, så arme og ben brækkede.

Overklassen troede, at det ville formindske kriminaliteten. Men der skete det modsatte. Der blev flere kriminelle. Underklassen reagerede ikke med at underordne sig. De blev fyldt med vrede og had. Og der kom bare flere kriminelle. Der kom så flere og flere offentlige afstraffelser med mere og mere grusom tortur. Men det medførte bare endnu mere kriminalitet. Til sidst blev overklassen klar over, at denne offentlige tortur bare øgede problemet, og så begyndte man i stedet at sætte de kriminelle i fængsel. Herinde behøvede man ikke at torturere dem, for der var intet publikum, der skulle afskrækkes. Men i fængselsgården var der en pæl, hvor man kunne binde en fange og piske ham, hvis han ikke opførte sig ordentligt.

Historisk har der jo været tortur og fængsler tidligere. Og de fleste tror, at det har været mere og mere grusomt, des længere man går tilbage i tiden. Det skyldes, at europæere er stivnet i analyse-energien, hvor man tror, at der altid er en udvikling fra det dyriske og onde til det civiliserede og gode. Men sådan har den egentlige historie ikke været.

I de europæiske byer i 15-1600-tallet voksede kriminaliteten støt. Og flere og flere kom i fængsel. Torturen kom så også ind i fængslerne. Der kom torturkamre, hvor de indsatte blev mishandlet og lemlæstet. Den offentlige tortur blev nu begrænset til nogle få seancer. Til gengæld blev det endnu mere grusomt. Når en mand blev dømt til døden, skulle det foregå langsomt med så stor lidelse som muligt. Og selve døden blev så en befrielse.

Efter den borgerlige revolution i 17-1800-tallet forsvandt grusomhederne lidt efter lidt. Vi skal helt op til omkring 1950, før man holdt op med at piske folk.

Hvis vi ser på de sidste 40 år, er der en udvikling, hvor man forsøger at gøre det samme, som adelen gjorde i 1500-tallet. Man forsøger at bekæmpe de kriminelle. I dag i vores samfund anvender man ikke længere piskninger og lemlæstelse af fangerne. Men man tror, at man kan bekæmpe kriminaliteten ved at sætte flere og flere i fængsel. Al statistik viser tydeligt, at fanger bliver endnu mere kriminelle af at sidde i fængsel. Så når de lukkes ud, øges kriminaliteten. Derfor sætter man dem nu i fængsel i længere og længere tid. Man er godt klar over, at deres bevidsthed dermed bliver

mere kriminel. Men så længe de er i fængsel, kan de ikke udføre kriminelle handlinger. Specielt i USA sætter man flere og flere ind resten af deres liv. Og flere og flere lever så livet i fængsler. Men overalt i vores del af verden er antallet af kriminelle voksende.

Sociologer og psykologer ved godt, at man kan nedbringe antallet af kriminelle ved at få dem ud af fængslerne og give dem noget meningsfuldt at bestille. Men det går ikke, for så bryder samfundet sammen. Sagen i dag er, at de kriminelle sidder i fængsel for at afskrække den brede arbejderklasse. Magthaverne er udmærket klar over, at kriminaliteten bare øges, når man sætter kriminelle i fængsel. Men det har en gavnlig effekt på arbejderklassen. En arbejder skal nemlig have frygt i sin bevidsthed. Han skal være bange for, hvad der sker med ham, hvis han ikke går på arbejde og producerer noget til de rige. Hvis der ikke var nogle rige, og arbejderne bare skulle fordele rigdommen imellem sig, ville de sandsynligvis nedsætte arbejdstiden til det halve. Men sådan som samfundet er nu, kan en arbejder kun vælge mellem at gå på arbejde eller være arbejdsløs. På arbejde skal han knokle meget og længe og aflevere en stor del af de producerede værdier til overklassen. Og som arbejdsløs bliver han ydmyget og får en elendig behandling, hvor han manipuleres rundt til meningsløs beskæftigelse. Blandt de arbejdsløse er der så nogle, der nægter. Og de begynder at begå kriminelle handlinger, hvor de stjæler en flaske vin og en oksesteg. Og senere stjæler de noget mere og sælger det. Men før eller siden bliver de opdaget og kommer så i fængsel. Og formålet hermed er, at andre i arbejderklassen undertrykker sig selv og knokler videre på arbejdspladsen. Det er en alment kendt og bredt accepteret sociologisk teori.

De fleste i arbejderklassen får så god løn, at de har fjernsyn, computer, bil osv. Og hvis de sparer op, kan de også skaffe sig en lille villa. Men det interessante i denne sammenhæng er, at der kommer flere og flere kriminelle og flere og flere i fængsel. Hvis vi kigger på sammenhængen mellem kriminalitet og bevidsthedsstrukturer ses det, at i de perioder, hvor analyse-energien er den samfundsbevidsthed, som flertallet anvender, sættes de flere og flere i fængsel.



Egentlig er det logisk. Bevidsthedsmønstret giver sådanne to befolkningsgrupper, der er i kamp mod hinanden. Overklassen har en forstand og fornuft (hoved). De kriminelle (underliv) er sat udenfor samfundet. Bevidsthedsmæssigt er de fortrængt. Arbejderklassen skal helst ikke ses. De skal bare producere.

Når menneskeheden engang ophører med at have en stivnet bevidsthed, men i stedet bliver i stand til at skifte rundt mellem alle energimønstre og de tilhørende bevidstheder, kan vi overgå til et samfund, hvor der ikke er fængsler, og hvor der ikke er en voksende samfundsklasse af kriminelle.

Med ophævelsen af alienationen bliver de nuværende kriminelle til en del af vores fællesskab. Og så handler det ikke om at gemme dem væk, men integrere dem. Og det opnår man med kærlighed og meningsfuld beskæftigelse.

Reifikation

Det foregår, når et barn er i 3-4 års alderen. Det kaldes trodsalderen, fordi der hele tiden er en kamp mellem barn og forælder. Barnet har evnen til at polarisere sig i højre og venstre side og indtage 2 forskellige energimønstre med hver deres bevidsthed. Og så oplever barnet sig selv i den ene side, og kigger på den anden side. Her kan barnet godt have en slags anden udgave af sig selv, sådan at barnet kan snakke med sig selv. Men som oftest projicerer barnet den anden side ud, så barnet oplever noget udenfor sig selv. Og i trodsalderen er det meget ofte en forælder. Barnet har også evnen til at have samme energimønster og samme bevidsthedsstruktur i begge sider, og så samler barnet sig til at have én samlet bevidsthed. Den giver en oplevelse af, at barnet er ude i den sociale virkelighed, hvor man ikke betragter noget, men blot er der.

Forældrene i vores kultur er stivnet i et polariseret energimønster. De har analyse-energien i højre side og enheds-energien i venstre side. Og en mand identificerer sig følelsesmæssigt med højre side, og projicerer venstre side ud på sin kone. Og en kvinde identificerer sig følelsesmæssigt med venstre side og projicerer højre side ud på sin mand.

Halvdelen af tiden føler barnet sig selv forkert. Det sker, når barnet har samlet de to sider til en fælles bevidsthed. Det giver en konflikt med forældrene. De mener, at det naturlige er, at man har et jeg, der betragter andre. Men sådan opfører barnet sig ikke, når de to sider er samlet. Forældrene

skælder lidt ud og misbilliger barnet på forskellige måder. Og barnet erkender, at det er anderledes end forældrene. Andre voksne og ældre børn opfører sig ligesom forældrene. Derfor erkender barnet, at det er født forkert. Det er en vanskabning. Det duer ikke. Men barnet kan ikke lade være med at opføre sig samlet halvdelen af tiden. Det bliver til en konstant konflikt. Det er en reel magtkamp. Og barnet skriger og græder – og vil have sin vilje. Forældrene aner ikke, hvad de skal gøre. Og pædagoger vejleder og siger, at man skal vise kærlighed og forståelse. Smæk og undertrykkelse virker ikke. Det gør bare, at barnet bliver endnu mere trodsigt. Det er et langt sejt træk, hvor forældrene skal udvise tålmodighed, men blive ved med at vise og fortælle barnet, hvad der er det rigtige at gøre. Overmagten er for stor, så barnet opgiver til sidst. Og resultatet er, at barnet stagnerer i et polariseret energimønster med analyse-energien i højre side og enheds-energien i venstre side – ligesom forældrene. Hermed er reifikation gennemført. Og freden er genoprettet i familien.

Når man er permanent splittet, kan man ikke holde ud konstant at have to forskellige *jeg*'er. Og derfor bliver barnet nødt til at vælge, om *jeg*'et skal være i højre eller venstre side.

Der er en del børn – flere og flere – der ikke kan finde ud af at vælge. Og de får forskellige psykiske lidelser. Nogle får diagnosen Asperger's syndrom. Mange kendte videnskabsmænd og kunstnere har (haft) Asperger's syndrom. Det har gjort dem mere kreative end "normale" mennesker, fordi de netop kan få de to sider til at samarbejde. Psykiaterne mener, at en person med Asperger's syndrom ikke har en klar opdeling mellem sig selv og andre mennesker. Des mere man lider af sygdommen, des mere har man tilbøjelighed til at blande noget indre sammen med det ydre. Den syge ser et andet menneske, men ser i virkeligheden lige så meget sit eget indre billede af den ydre person.

Autisme er en sygelig videreudvikling af Asperger's syndrom. Patienten er stivnet i højre og venstre side – og har et *jeg* i den ene side. Men den anden side har aldrig fået lov til at udvikle sig helt. Den side, som de "normale" har projiceret ud, bliver nu brugt som en slags gitter ud til den ydre verden. Denne side er som oftest uden kreativitet, men bruges helt mekanisk. Den kan bruges til at huske enorme mængder af oplysninger – eller udføre svære regnestykker. Hvis en autistisk patient oplever, at dette gitter tages fra ham, føler han sig angrebet og kan reagere meget voldsomt og hysterisk.

Så er der skizofreni. "Normale" mennesker tror jo, at de ser virkeligheden. Men faktisk ser de kun det, der passer til de indre strukturer, som de har i deres bevidsthed, og som passer til de energimønstre, de er stagneret i. Da alle ser det samme, bliver man bekræftet i illusionen om, at man ser objektivt. Men den skizofrene er godt klar over, at det, som han ser ude i virkeligheden, også er noget indre. Han kan med andre ord ikke skelne fantasi fra virkelighed.

Lige når man får et skizofrent anfald, forsvinder "fortolkningerne" af oplevelserne. Det vil sige, at man oplever virkeligheden uden at være stivnet i et bestemt energimønster. Man flyder på en måde rundt mellem energimønstrene uden at være i nogen af dem mere end få sekunder. Nogen har derfor beskrevet skizofreni som den oprindelige oplevelse, fordi den ikke knytter sig til et energimønster. Men man kan ikke lade være med at koble energimønstrenes fortolkninger på. Og her går det rigtig galt, hvis man forsøger at tvinge den, der har fået et skizofrent anfald, til at bruge det europæiske energimønster. Den oplevelse, man kan have udenom energimønstrene, er forbundet med et *jeg*-tab – og derfor også med angst. De fleste skizofrene patienter får ikke arbejdet sig igennem erkendelsesprocessen, men stagnerer midt i den.

Det "normale" mennesker vælger side. Hvis en dreng vælger at identificere sig med højre side og analyse-energien, får han en mandebevidsthed og projicerer det kvindelige udenfor sit *jeg*. Og senere i livet trænger han så til forene sig med det, som han har projiceret ud, og som altså udgøres af en kvindebevidsthed. Han bliver hermed heteroseksuel. Hvis han derimod identificerer sig med venstre side og enheds-energien, får han en kvindebevidsthed og projicerer det mandlige udenfor sig *jeg*. Og senere i livet trænger han også til at forene sig med det, som han har projiceret ud, og som altså udgøres af en mandebevidsthed. Og dermed bliver han homoseksuel. Tilsvarende men omvendt gælder for en pige. Den side, som man ikke vælger, går så i stå rent udviklingsmæssigt. En "normal" voksen mand har så en mandebevidsthed med sin højre side – og hvis han går i terapi og får

kontakt med sin venstre side, oplever han her sig selv som en 3-4 årig lille dreng. Tilsvarende for en pige.

Som voksen har man altså et *jeg*. Og så har man også en følelse af en anden person – og denne person opleves udenfor *jeg*'et. I virkeligheden er den anden person også én selv. Men sådan opleves det ikke. Til gengæld har man en voldsom trang til at forene sig med den anden person. Trangen handler om, at man har et naturligt behov for nogen gange at polariserer sig i højre og venstre side og opleve 2 bevidstheder samtidig - og andre gange samle de to sider til en fælles bevidsthed. Når man har været et stykke tid i den ene af disse 2 muligheder, trænger man til at skifte til den anden. Og det naturlige er, at man er lige meget i begge to. Men som 3-4 årig blev man tvunget til altid kun at være polariseret. Igennem to år var der en massiv undertrykkelse, så man til sidst valgte at spalte sig selv totalt. Og som voksen har man så denne følelse af, at man konstant trænger til at forene sig med en kæreste.

Hvis man ingen kæreste har, ligger man og omfavner sin dyne. Og hvis man har en kæreste, omfavner man kæresten, idet man føler den side af sig selv, som ellers føles tom. Hvis kæresten forlader én, oplever man tomrummet hele tiden. Og det er en uudholdelig følelse. Det hedder jalousi, hvor man tror, at kæresten har fundet en anden – uanset om det er tilfældet eller ej.

Polyamory

I USA er der cirka 1 promille af befolkningen, der har erstattet kernefamilien med en eller anden større familie. Det har bredt sig i mindre omfang til Australien og en række europæiske lande. Det handler om evner til at elske mere end én.



Det handler altså om, at man ikke skal være spaltet i højre og venstre side – og så kun føle sin ene side, mens den anden er projiceret ud på en kæreste.



Det mest almindelige er dog, at man har en primær kæreste; og denne kæreste oplever man, når man polariserer sig med forskellige energimønstre i de to sider.



Men så er der andre situationer, hvor man ikke oplever kæresten, men hvor man oplever sin polyamory familie – og her er der en række forskellige oplevelser og følelser, der knytter sig

til 8 grundlæggende energimønstre.

Men lad os lige gå tilbage i historien og se, hvordan det hele startede. Det begyndte i homoseksuelle kredse. Man kom til fester eller klubmøder, hvor man mødte nogle, som man kunne lide, og som man havde sex med en eller flere gange. Og til næste fest eller møde fandt man en anden, som så blev ens næste partner. I det følgende er der en beskrivelse af, hvordan mange oplevede det.

I starten oplevedes det meget frit. Men lidt efter lidt føltes det mere og mere tomt og intetsigende. Der manglede dybde i følelserne. Det endte med, at man engagerede sig meget i én, som så blev den primære elsker. Og ved siden af fik man så nogle sekundære og tertiære elskere.

Men så lige pludselig blev ens primære elsker mere interesseret i en anden. Og så opstod jalousien. Man blev ond, rasende, fortvivlet, grædefærdig osv. Man klarede sig igennem med de sekundære og tertiære elskere. Og man fik en ny primær elsker.

Den primære elsker forsvandt igen, og man blev jaloux endnu engang. Men hver gang man kom ind i jalousien, lærte man den bedre at kende. Man kom også hver gang lidt mere i kontakt med sine egne skyggesider. Og når man havde lært disse sider tilstrækkelig at kende, kom man til "vendepunktet". Man opdagede pludselig, at jalousien handlede om et *jeg*, som man havde inden i sig. Tidligere troede man, at dette *jeg* var ens elsker; men nu erkendte man, at "elskeren" var en side inde i sig selv.

Når man var kommet forbi "vendepunktet", begyndte man at elske på en ny og anden måde. Før da opdelte man andre mennesker i venner og kæreste(r). Den ene kropsside blev bevidsthedsmæs-

sigt brugt sammen med vennerne. Og den anden blev brugt sammen med ens kæreste. Men efter ”vendepunktet” delte man hjertefølelse med sig selv, og kæresten blev til et selvstændigt menneske udenfor ens psykiske territorium. Den side, som tidligere var projiceret ud på kæresten, blev nu til et *jeg*, og når man skiftede over til dette *jeg* – og herfra kiggede på vennerne, blev de lige pludselig til potentielle kærester.

Så begyndte man at elske med sine venner. Og når man besøgte sin ven, havde vennen en anden ven på besøg, og så begyndte man måske også at elske med vennens ven. I det lange løb blev man en vennekreds, der havde sex med hinanden på skift.

I starten syntes man ikke, at man behøvede fortælle alle i vennekredsen om ens sexaffærer. Men det viste sig altid at give voldsomt bagslag. Det ligger til den menneskelige psyke at have forventninger. Og man går hele tiden og forventer noget eller frygter noget. Derfor lærte man efterhånden, at man blev nødt til at fortælle, hvad man lavede seksuelt med alle andre i gruppen. Gjorde man ikke det, havnede man i uendelige diskussioner med slidte følelser.

Der opstod den ene sociale situation efter den anden, som man blev nødt til at snakke om. Det var meget svært, fordi det var nyt. Men man lærte hen ad vejen at kunne snakke om det hele.

Mange af disse homoseksuelle kom aldrig så langt. Enten fordi det var for forpligtende. Eller fordi de ikke magtede eller ønskede det. Men mange af dem, der gennemlevede disse processer, havnede til sidst i en fast gruppe. Det var ikke, fordi de havde det som mål. Det skete, fordi deres følelser og bevidsthed gav dem erfaringer, der førte dem til det.

Erfaringerne fra disse homoseksuelle grupper har bredt sig til de heteroseksuelle. Derfor ser man rundt om i USA i dag mange polyamory grupper, hvor flere voksne deler kærlighed med hinanden. Og ofte er de med i en forening, der afholder workshops og seminarer samt weekendmøder og lejre, hvor man giver sine erfaringer videre til hinanden. De handler blandt andet om: *Man inddrager ikke en ny elsker - uden først at være enig med ens nuværende elsker(e) om det. Man er hudløs ærlig - også selvom det gør ondt. Man bruger meget tid på gensidig omsorg. Man laver aftaler - og holder dem. Og man respekterer hinandens grænser.*

Er man indledningsvis splittet og stagneret, skal man være indstillet på en lang udviklingsproces, hvor man ændrer sig. *Man skal begynde at dele følelser med andre. Man skal kunne leve med forvirring. Kunne have andres intense og ekstreme følelser tæt på uden at blive usikker. Også andres særheder tæt på sig. Man skal kunne koordinere sit ego med andre. Kunne fungere uden fælles beslutninger om interne forhold. Være seksuel i stedet for kun at have sex. Man skal turde markere sit ego - også i modsætning til gruppen. Man skal kunne tænke som et vi.* Alt det her handler om at kunne bruge de forskellige energimønstre.

Det understreges ofte i disse kredse, at der ikke er nogen *rigtig* familiestruktur. Man kan leve i parforhold og have elskere ved siden af. Man kan leve i trekant-forhold. Man kan bo alene, men have en fast gruppe af elskere. Man kan indgå i en lukket gruppe på måske 3 kvinder og 3 mænd, hvor man har sex med hinanden på skift. Polyamory starter altid med 2 personer. Når et forhold har stabiliseret sig, kan det vokse til 3 eller 4. En gruppefamilie vokser langsomt. Nogle forbliver kun med at være 2. Mange kommer aldrig over 3. Nogle når op på 4-6. Meget få kommer op til 8. I USA finder man større grupper; men de fungerer som stammer eller kirker, der består af mindre grupper.

Der er lavet nogle undersøgelser om disse polyamory familier. Og her viser det sig, at især familiefællesskab og børns trivsel vægtes højt, når man spørger, hvorfor folk er interesseret i at leve som poly'er. Og det viser sig også, at mange af disse familier ikke er startet af seksuelle årsager, men af venskab og trang til at leve mere socialt.

Der er dog i visse kredse fokus på det seksuelle, idet man her snakker om, at man kan være ”poly” med den *ny* bevidsthed eller med den *gamle* bevidsthed. Den nye bevidsthed er, at man kan skifte rundt mellem forskellige energimønstre og de tilhørende bevidstheder. Den gamle bevidsthed er at man er stivnet i et polariseret energimønster.

Med den gamle bevidsthed er der ikke forskel på polyamory og swinger sex, hvor man går i swinger klub og har sex med forskellige. Med den ny bevidsthed er der stor forskel på polyamory og swinger. Her er polyamory evnen til at være et helt menneske, hvor man også har evnen til at elske mere end én.

Hvis vi går til Øst-Tyskland før Murens fald i 1989, var det helt normalt og selvfølgelig, at man boede sammen med sin kæreste, som man havde den mest intime og forløsende seksualitet med. Men det var lige så normalt og selvfølgelig, at man gik og forelskede sig i andre – og at man indimellem havde sex med en nabo eller med ekspeditricen nede i supermarkedet. Går vi til Afrika og Syd-Amerika ser vi det samme. Man har en kæreste, som man lever sammen med. Men til fester er der sex med flere andre.

Familie

Det startede med landsbyfællesskabet. Men det lykkedes for adelen at få det til at gå i opløsning. Så fik vi flergenerationsfamilier. Så tre-generationsfamilier. Og nu kernefamilier med far, mor og børn.

Når man starter et tæt forhold, føler man forelskelse. Det er den følelse, som opstår, når man kan forbinde de to sider inde i sig selv. Her ophæver man reifikation. Det kunne man inden 3-4 års alderen. Og det kan man lige pludselig igen, når man starter et parforhold – og det føles rart.

Men ellers er parforholdet mellem mand og kvinde svært. I en tredjedel af alle parforhold får kvinden jævnligt tæv af manden. Ellers er der konstant skændier. Bevidstheden om ens partner er jo en bevidsthed om én selv. Det er bevidstheden i den side, som er projiceret ud. Når man oplever sin partner, oplever man i virkeligheden sig selv. Og samtidig opfører den ydre virkelige partner sig helt anderledes. Bevidsthedsmæssigt har man derfor en indre og en ydre partner. Man forstår den indre partner. Og man misforstår den ydre partner. Den indre partner forsøger at samarbejde med én. Den ydre partner modarbejder én. Den indre partner accepterer én, som man er. Den ydre partner kritiserer én hele tiden. Hvis man nøjes med et overfladisk forhold, er der fred og ro. Hvis man forsøger noget mere forpligtende, er der skænderi og kamp.

Der kommer den ene store krise efter den anden. Og de fleste ender med en skilsmisse. Hvis man holder ud, slider man sig selv følelsesmæssigt ned, indtil reifikationen er total.



Man ender op med at have nogle tanker (hoved), følelser (bryst) og seksualitet (underliv), og de 3 er ikke i forbindelse med hinanden. Parforholdet knytter sig til følelserne i brystet. Og det seksuelle i forholdet bliver mere og mere ligegyldigt. I de fleste kernefamilier har man kun sex en gang om måneden. Mange har det kun en gang om året. Og nogle har det aldrig. Til gengæld er der en stadig voksende prostitution og pornoindustri.

Under kulturrevolutionen i 1960-70'erne flyttede mange i kollektiv og havde sex med flere. Filosofien dengang var, at parforhold var noget reaktionært. Man skulle leve i grupper. Man skulle ikke have en dobbelt bevidsthed med forskellige bevidstheder i de 2 sider. Man skulle kun have en samlet bevidsthed, hvor der var én og kun én bevidsthed.

Jeg kendte for eksempel et kollektiv med 4 mænd og 4 kvinder. De havde 4 soveværelser, og hver nat skiftede de partner, så de sov med den samme hver fjerde nat. Der var mange andre mærkelige kærlighedsforhold.

Men det er lige så bevidsthedsmæssigt og følelsesmæssigt destruktivt altid at have en samlet bevidsthed, som det er altid at have en polariseret bevidsthed. Og de fleste kollektiver dengang gik da også i opløsning.

Det normale er, at man nogle gange polariserer sig med forskellige bevidstheder i ens to sider. Og nogle gange samler sig, så man bare oplever én samlet bevidsthed. Når man polariserer sig, føler man sig selv og sin kæreste. Og det er ikke en ny partner hver gang. Det er den samme kæreste, der dukker op i bevidstheden hver gang. Når man samler sig, vil man føle sig som en del af ens primærgruppe (den nære familie) og sekundærgruppe (landsbyen, storfamilien eller lignende). Og her

kan man få seksuelle lyster til flere forskellige. Det naturlige er derfor, at man har en kæreste, men at man også har sex med andre i ens primær- og sekundærgruppe.

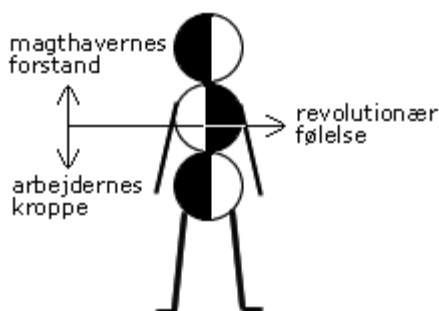
Hvis man udfolder energierne frit – og altså anvender energimønstrene i sammenhæng – vil man kun have lyst til sex med dem, der er med i primær- og sekundærgruppe. Det er kun, hvis man er stivnet i et bestemt energimønster, og at underlivet bevidsthedsmæssigt er fraspaltet andre kropsdeles bevidstheder, at man kan have sex med fremmede.

I dag mener de fleste, at de unge bør gå på diskotek og flirte og finde en partner, som de så kan have sex med. Her skal musikken være så høj, at man ikke kan høre hinanden. Lyset så svagt, at man kun kan skimte hinanden. Og spiritus og narkotika i så rigelig mængde, at man ikke mærker andet end sex. Idealet er, at de unge skal have en total splittet bevidsthed. Så passer de fint ind i samfundssystemet.

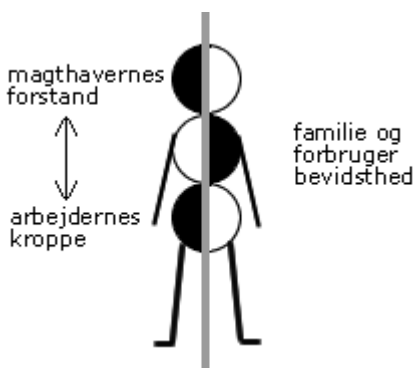
Som voksen lever over halvdelen nu i serielt monogami. Man går på diskotek, finder en partner, bliver forelsket, flytter måske sammen og skændes, indtil man ikke kan holde det ud mere, skilles, bliver single, går på diskotek, finder en partner, bliver forelsket, flytter sammen og skændes, indtil man ikke kan holde det ud mere, skilles, bliver single, går på diskotek osv.

Det gode liv indebærer, at man med sin kæreste snakker om andre seksuelle partnere, som man alene eller sammen kunne have lyst til eller allerede ind imellem dyrker sex med. Og så holder man sig til sin kæreste, når man udfolder den mest intime og følelsesforløsende sex.

Samfundsbevarende bevidsthed



Socialismens store teoretiker i 1800-tallet, Karl Marx (1818-1883), mente, at man skulle slippe alle bevidsthedsspaltninger for at opnå en revolutionær bevidsthed. Han følte tydeligt de 3 delbevidstheder, som mennesker i Europa har. Og han havde en teori for, hvordan man blev revolutionær. Det var modsætningen mellem magthavernes bevidsthed og arbejdernes kroppe, der gav en revolutionær følelse, som så var den, der fik arbejderne til at ville lave revolution. Marx mente, at den revolutionære følelse opstod, når arbejderne aktionerede sammen.



Men i anden udgave af Marx's bog *Kapitalen* erkendte han, at arbejderne nu var blevet reificerede, sådan at der ikke længere var nogen bevidsthedsmæssig sammenhæng mellem de 2 sider. Arbejderne kunne nu i bedste fald få tanker om bedre løn og arbejdsforhold. De kunne måske også drømme om et andet samfund. Men de udgjorde ikke længere nogen revolutionær kraft. I stedet koncentrerede de sig om familien og om at være forbruger. Fra at være potentielle revolutionære blev arbejderne reformister, der ikke magtede at lave om på samfundet.

Selvfølgelig opstår familie- og forbrugerbevidstheden, fordi samfundsbevidstheden er, som den er. Man kan derfor godt tegne en pil fra venstre til højre ligesom på den første tegning, sådan at det er modsætningen mellem magthavernes forstand og arbejdernes kroppe, der medfører familie- og forbrugerbevidstheden. Forskellen mellem situationerne før og efter reifikation er, at den revolutionære følelse (før reifikationen) direkte kan bruges som socialt værktøj i kampen mellem magthaverne og arbejderne, mens familie- og forbrugerbevidstheden (efter reifikationen) ikke kan bruges på den måde, men trækker bevidstheden væk fra klassekampen og skaber i stedet en apolitisk og ahistorisk bevidsthed.

Efter Marx's død knyttede de venstreorienterede sig til Friedrich Engels (1820 - 1895), som samarbejdede med Marx. Og Engels havde en helt anden teori for revolution. Han mente, at det kun var

højre sides bevidstheder, der handlede om samfundsudviklingen. Og han mente, at der var en slags naturvidenskabelig evolution, som gjaldt for menneskehedens udvikling. Dern tekniske udvikling var den, der havde skabt overgangen fra adel til kapitalisme. Og når den tekniske udvikling var kommet længere frem, ville der komme en overgang fra kapitalisme til socialisme.

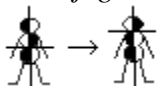
Jeg var for et års tid siden til et seminar, hvor nogle af de mest venstreorienterede diskuterede revolution. Og jeg husker især en situation, hvor en af de velformulerende mænd sad og snakkede. Ved siden af ham sad hans kæreste, som ikke sagde noget. Hun sad til venstre for ham. Og jeg kunne ikke lade være med at analysere bevægelserne i hans ansigt. Venstre side var helt passiv, svarende til kæresten. Og højre side var aktiv i hans snak. Hans argumentation handlede præcis om magthavernes bevidsthed og om arbejdernes kroppe. Og han mente, at den tekniske udvikling snart ville komme dertil, at kapitalismen ville bryde sammen, og socialismen ville opstå.

Det interessante er, at de venstreorienterede tror, at de har samme tankegang som Marx. Og når de læser Marx, læser de teksten, som om alle argumenterne hører til samme abstrakte tankegang. Men hvis man læser den originale tyske tekst, er det tydeligt, at Marx skifter rundt mellem 3 forskellige bevidsthedsniveauer, svarende til hoved, underliv og bryst. Og Marx's udviklingstanker handler så om sammenhængen mellem disse 3 forskellige slags bevidstheder. Hvis man vil vide mere om Marx, og om hvordan han systematisk er blevet misforstået, kan man læse min bog *Revolutionær bevidsthed. Venstreorienteret marxisme kontra Marx's teori og praksis*. Det er en slags håndbog for revolutionære aktivister.

Det reificerede menneske i dag oplever ikke, at det har nogen indflydelse på samfundets udvikling. Hvis man for eksempel læser kontaktannoncer på internettet, kan man se, hvad det er, som folk søger. Og det handler alt sammen om familie og om et liv som forbruger. Det handler ikke om at opbygge aktionsgrupper, børneudviklingsgrupper, bosætningsgrupper, tøjfællesskaber, bageri, sydomspleje mm. Det handler om vin, høre musik, tage på charterferie, ligge i sengen og se fjernsyn osv.

Deperdution

Jeg oplevede det tydeligt i vinteren 1982-83. Der skete noget med folks bevidsthed. Og i løbet af 90'erne bredte det sig til næsten alle unge mennesker. Det var en bevidsthedsspaltning, hvor folk fik deres *jeg* i hovedet, mens alt under halsen nu var kroppen og blev betragtet som en slags maskine.



Der havde i 70-80'erne været en proces i samfundet, hvor mange var skiftet fra enheds-energien til udlevelsens-energien, og jeg tænkte i flere år, at folk måske havnede i det energimønster, som jeg her viser til venstre. Men det skete ikke.




Allerede omkring år 2000 var det helt tydeligt, at det store flertal af unge var havnet i dette energimønster, hvor man stadig som grundmønster havde analyse-energien i højre side og enheds-energien i venstre; men at der altså var kommet en ekstra spaltning mellem hoved og bryst. Det var lidt forvirrende. For inden deperdutionen var underlivets bevidsthed projiceret udenfor *jeg*'et. Og det samme var tilfældet med den ene kropssides bevidsthed. Men efter deperdutionen var det, som om folk var i kontakt med både underlivets og begge kropssidens bevidstheder. Alligevel var det tydeligt, at folk havde deres *jeg* oppe i hjernen – og at de ikke længere havde noget følelses-*jeg* i kroppen, sådan som de havde haft det tidligere. Forskerne mente også nu – i modsætning til tidligere – at følelser befandt sig i hjernen. Det var bare en illusion, hvis man troede, at de var i kroppen.

Inden deperdutionen havde folk et *jeg*. Det føler de unge selvfølgelig stadig, at de har. Men det er et helt anderledes slags *jeg* end det, der fandtes før deperdutionen. Der var faktisk 2 *jeg*'er – ét i hver kropsside.



Der en var et samfunds-*jeg*, som bestod af hovedets bevidsthed i højre side, men også af den bevidsthed, som knyttede sig til den lave ladning i brystet. Det karakteristiske for sådan et *jeg* er, at der er to kropsside (bryst og hoved), som danner en retningsbestemt bevidsthed, idet

der er en energistrøm mellem en lav ladning og en høj ladning. Det giver en følelse af noget, som *jeg*'et vil. Og man knyttede begrebet moral til denne *jeg*-bevidsthed.

 På samme måde var der i venstre side en tilsvarende *jeg*-bevidsthed, som handlede om etik. Her havde man familiefølelsen i brystet. Men der var også en spirituel eller åndelig overbygning, der havde sit fundament i den lave ladning i hovedet.

I dag har de unge hverken moral eller etik. De kvalitative overvejelser, som man havde tidligere, kender de unge ikke. De har kun kvantitative tanker. Når man snakker om et emne, kan der være forskellige elementer i snakken. Og hvert element kan der være mere eller mindre af. Derfor mener jeg, at det er mere rigtigt at sige, at de unge i dag kun har *mig*'er og ingen *jeg*'er.

Hvor man tidligere havde 2 *jeg*'er (bryst-hoved) og 2 *mig*'er (underliv), har de unge i dag 6 *mig*'er. De to nye handler om stand-up/café (højre sides bryst) og internet/mobil (venstre sides hoved). De to tidligere *mig*'er i underlivet, som man mere eller mindre havde fortrængt, er i dag lige så nærværende som de 4 andre del-bevidstheder. Alle 6 del-bevidstheder har nu lige stor vægt i selvopfattelsen.

Tidligere havde man 2 *jeg*'er, hvor man med højre sides *jeg* gik på arbejde, mens man med venstre sides *jeg* var et familiemenneske. Og kønslig identificerede man sig med den ene sides bevidsthed – og kunne blive hetero- eller homoseksuel. Men nu identificerer man sig lige meget med alle 6 del-bevidstheder. Og i dag kan en mand godt have sex med en anden mand, selvom de begge er heteroseksuelle. De leger bare med den sjettetdel, hvor seksualiteten befinder sig.

I de sidste 10 år har der været megen snak om at få del-bevidsthederne til at hænge sammen. Og jeg har været meget spændt på, om det var en reel mulighed, for i givet fald ville det jo være revolutionært, så mennesker kunne gøre, som de gjorde i 17-1800 tallet, hvor de netop kunne forbinde de splittede bevidstheder. Men den samfundsmæssige proces er gået og går i den modsatte retning.

Der sker det, som kaldes samfundsmæssiggørelse. Den 6-delte bevidsthed medfører lidt efter lidt, at samfundet også bliver 6-delt. De 6 dele er:

- 1) stat/politik/ledelse/journalistik
- 2) café/stand-up/forbrugerfællesskaber
- 3) natur/økologi/krop/fitness
- 4) mobil/internet/sociale medier
- 5) familie/kærlighed/børn
- 6) sex/porno/prostitution

Hver af de 6 lever et liv helt uafhængig af de andre 5. Der er stadig en lille smule forbindelse mellem nogle af dem; men det er på vej til at forsvinde.

Det enkelte menneske skal helst deltage i alle 6 samfundssfærer. Og til hver af dem har man så en bevidsthed, som passer præcis til den del. Der er ingen sammenhænge ude i samfundet mellem delene. Og der er ingen sammenhænge inde i bevidstheden mellem delene. Man lever 6 parallelle liv – og man kan skifte hurtigt frem og tilbage mellem dem. Det enkelte menneske har ikke et *jeg*, der skifter rundt. Vedkommende har 6 forskellige *mig*'er, som skiftes til at komme på banen.

Hvis det var et *jeg*, der skiftede, ville det tage nogle sekunder at vænne *jeg*'et til skiftet. Men der er ikke sådan et *jeg*. Alle 6 *mig*'er er hele tiden fuldt bevidste og parate til at blive brugt. Det tager kun en brøkdel af et sekund, når man skifter til et af de 5 andre områder, og efter få sekunder kan man skifte igen. Det føles ikke som skift. For alle 6 er tændte hele tiden. Men der er aldrig noget element i én af de 6 bevidstheder, som relaterer sig til noget som helst element i nogle af de 5 andre bevidstheder.

Det gør, at det føles meget befriende. Man slæber ikke en udfordring eller et problem med over i en anden bevidsthedssfære, når man skifter. Hvis man derfor har ubehagelige følelser i en af de 6 dele, skifter man bare, og så opleves det ubehagelige ikke længere. Mister man hele indholdet i en af de 6 dele, klarer man sig med de 5 andre, indtil man får et nyt indhold i den sjette..

Kroppen



De adskilte bevidstheder opretholdes af muskelspændinger i kroppen, idet der er spændinger mellem hoved og bryst og mellem bryst og underliv. Spændingerne gør også, at kroppen "holder" på sig selv ved at indtage en zig-zag holdning. Fastholdelse af polariteten mellem højre og venstre side opretholdes delvis af spændinger i musklerne langs ryggraden.



Når man opretholder muskelspændinger permanent, bliver musklerne efterhånden senede og deltager ikke i nogen bevægelser. En muskel kan have en overspænding eller en underspænding. En overspænding medfører smerte, og musklen er hård. En underspænding medfører en afmagtsfølelse, og musklen er slatten.

Muskelspændingerne forplanter sig ud i arm og ben, sådan at hele legemet lider af over- og underspændinger. Ansigtet er en reflekszone, sådan at man genfinder spændingerne her. Spændingerne mellem underliv og bryst ses i området omkring munden. Og spændingerne mellem bryst og hovedet ses omkring øjnene. Og man ser tydeligt forskellen imellem højre og venstre side i ansigtet. Det normale er, at der er en tilbageholdt vrede i højre side – og en tilbageholdt frygt i venstre side.

Som de fleste ved, er der en uendelig lille afstand mellem gråd og grin. Begge opstår, når man slapper af. Man griner, når man er i kontakt med analyse-energien i højre side. Og det handler om, at der kommer en energibølge fra underlivet op til hovedet. Og man græder, når man er i kontakt med enheds-energien i venstre siden. Og det handler om, at man mærker, at man her er indespærret. Muskelspændingerne er så med til, at man hverken griner eller græder.

Vi er stadig i en historisk fase, hvor deperdutionen er ved at sætte sig. For 10 år siden var der i fjernsynet mange udsendelser, hvor almindelige mennesker snakkede om deres problemer, og det handlede om de nye sociale relationer, som deperdutionen har medført. Men det sker ikke mere. Nu kender man de nye psykosociale tanker, følelser og handlinger – og har forliget sig med dem. Men vi ser nu mange udsendelser i fjernsynet, hvor folk griner hele tiden. Det kan være debat, konkurrencer, underholdning mm. Når man så har grint nogle år, vil det ikke være morsomt længere, for det er egentlig ikke sjovt. Det er en komik, der er absurd, og som ikke handler om noget. Det udstiller bare nogle forrykte modsætninger.

Imens bygges der nye sygehuse. Udgifterne til medicin og nyt apparatur til hospitalerne stiger eksplosionsagtigt. De kropslige splittelser gør folk mere og mere syge. Over halvdelen af os har daglige smerter. Forbruget af medicin er steget med 1000 % i løbet af de sidste 10 år. Den samme stigning gælder for nervemedicin og lykkepiller. Flere og flere får diagnosen ADHD. De kan ikke klare den totale splittelse i deres indre. Antallet af depressioner vokser også eksplosionsagtigt. Folk oplever 6 *mig*'er; men de kan ikke føle et samlet *jeg*. De kan udtale sig om 6 emner; men de aner ikke, hvordan de selv har det. Der er ingen retning i deres bevidsthed. De aner ikke, hvor de kommer fra, og hvor de går hen – udover at de skal på arbejde, hjem og i byen. Der er ingen tillid til, at politikerne kan gøre noget. For politikerne beskæftiger sig kun med den sjattedel af virkeligheden, som er politik. Det er politik for politikens egen skyld. Det handler om at svine andre politiske partier til. I stedet spiller folk lotto. Her er der i det mindste en chance.

Muskelspændingerne medfører blodkredsløbssygdomme, betændelser og gigt. For 10 år siden fik 25 % kræft. Nu er det 35 %. Og om 10 år er det sandsynligvis 45 %. Kræftceller opstår, når cellerne ikke får ilt nok. Kommer der mindre end 40 % af den normale ilttilførsel, begynder der at opstå kræftceller. I lungerne kan det skyldes, at tobak har aflejret tjære rundt om cellerne. Andre steder i kroppen kan der aflejres giftstoffer eller affaldsstoffer, som lægger sig rundt om nogle celler. Men hvis der ikke er muskelspændinger, skyller blodet disse stoffer væk, så der igen kommer ilt nok til cellerne. Kræft sætter sig typisk, hvor der er permanente muskelspændinger.

Her i Vesten er det normalt, at kvinder bærer en nedringet bluse, så man kan se det øverste af brystet. Og her ses det, at der er en total underspænding i musklerne. Det er en del af den spændingsmur, der er mellem bryst og hoved. De underspændte muskler er blevet til en slags brusk. Og der foregår ingen bevægelse. Jeg bliver lidt bange, hver gang jeg ser sådan en kvinde. Og det er stort set dem alle sammen. Deres bryst ligner et plastikskjold. Det indebærer, at der ikke kommer ilt nok

ned til brysterne. Og derfor får mange af dem brystkræft. Det indebærer selvfølgelig også, at der ikke er nogen bevidsthedsmæssig forbindelse mellem brystet og hovedet. Så sådan en kvinde er sandsynligvis meget intellektuel på ét tidspunkt. Og meget følelsesmæssig på et andet tidspunkt. Men intellekt uden følelser og følelser uden intellekt har jeg fået alt for meget af. Måske er det derfor, at nogle kvinder gerne vil være endnu mere nedringet, så man ser noget af deres bryster. Så ser man noget blødhed. Og man får også tanker, der kan forbinde bryst og underliv. Men hvis man så kigger op i hendes ansigt, ser man spændingerne omkring hendes mund. Og selvom man ikke ved noget om det, oplever man instinktivt, at hun ikke er i stand til at forbinde bryst og underliv. Hvis man som mand derfor skal score hende, skal man først vinde hendes følelser i brystet. Og så er der bagefter adgang til hendes underliv. Det bliver hurtigt kompliceret. Især fordi man også skal tage hensyn til hendes hoved, der fungerer som en tilskuer. Så er der en risiko for, at hun er blandt de 10 %, der får brystkræft. Og hvis hun ikke får det, ved man, at hver tredje får kræft. Og så er der flere og flere, der får allergier, astma, sukkersyge og flere andre af de livsstilssygdomme, som knytter sig til den stivnede, splittede og spændte krop. Men er selv frygteligt i risikozonen. Men skal man også tage del i risikoen for en anden? Det magter de fleste ikke. Man vil gerne have sex, kærlighed og partnerskab. Men sandsynligheden for at det bliver til sygdom, angst og splittelse er så stor, at man kun indgå i et parforhold med stor reservation.

I dag er det almindeligt at være *single*. Halvdelen af os er det, og der kommer flere og flere til. Indtil for nylig var en sådan enlig person blot én, der for tiden var på vej til at finde en kæreste, som man så kunne flytte sammen med. Men nu er der en ny trend, der handler om, at man ikke skal flytte sammen. Alle ved jo, det kun tager et par år, inden man skilles. Og det er et stort besvær at flytte og finde bolig osv. Der er heller ikke længere nogen bevidsthedsmæssig sammenhæng mellem at have sex og have en kæreste. De to bevidstheder og følelser er ikke bare adskilte. De lever nu side om side som to accepterede udfoldelser, som man har behov for. Ingen af ens 6 del-bevidstheders udfoldelser har nogen forbindelse til de øvrige 5. Det seksuelle handler kun om sex. Og derfor handler det kun om udseende og seksuelle lege. Kæresten handler kun om kæresteri. Det føles varmt og dejligt. Men det bliver hurtigt kedeligt. Og fordi man ikke inde i sig selv kan forbinde følelserne fra det seksuelle med følelserne for sin kæreste, ender det hurtigt med, at man kun dyrker pæn og civiliseret sex med kæresten, mens man fantaserer om spændende sex med andre.

Det nye i deperdutionen er også, at der er opstået to bevidsthedsområder, der ikke var der tidligere. Det er højre side bryst og venstre sides hoved, der tidligere var koblet sammen med moral og etik i et samfunds-jeg og et familie-jeg.

Jeg omtaler bevidstheden i højre sides bryst som café/stand-up/forbrugerfællesskab. Det er sådan, at jeg her set det ude i den sociale virkelighed. Folk er sammen. Der skal gerne være noget at være sammen om; men det er mindre vigtigt. Det er fællesskabet, der betyder noget. Og man skal helst kunne grine en masse. Og så omtaler jeg bevidstheden i venstre sides hoved som mobil/internet/sociale medier. Man bruger cirka en tredjedel af ens tid og kræfter på disse to nye områder. Og fordi det er nyt, fylder det meget i ens bevidsthed. Det indholdsmæssige i disse to bevidstheder er slet ikke udviklet ret meget endnu. Det er på begynderstadiet. Og aktiviteterne er ret uskyldige – og betyder ikke så meget. På lang sigt vil de komme til at betyde lige som meget som familie og politik. Ganske vist på en anden måde. Men de vil ændre hele samfundsopfattelsen. Social nærhed vil udfolde sig lige så meget i café/stand-up/forbrugerfællesskaber, som det i dag gør det i familien. Og politiske beslutninger vil blive taget lige så meget via mobil/internet/sociale medier, som det i dag bliver gjort af politikerne. Men hvor familierne og politikerne i dag knytter sig til bevidstheder, der har fundament i høje ladninger i energilegemet, vil de nye bevidstheder have fundament i lave ladninger. Det giver en tankegang, der *ikke* handler om, at vi gør noget – men en tankegang om, at virkeligheden gør noget ved os. Man føler så, at man er nødt til at tage imod. Man kan ikke bremse udviklingen. Man må affinde sig med, hvad der kommer. Og tro mig – det her vil give anledning til manipulation, propaganda og magtmisbrug i et omfang, som ingen af os har set endnu, og som kun de færreste kan forestille sig. Ligesom i fortiden, hvor bevidstheder, der knyttede sig til lave ladnin-

ger, gav oplevelser af guder, vil fremtiden byde på noget lignende, hvor nye slags guder og kræfter vil overvælde os. Det bliver ikke som tidligere, hvor moral og etik havde et *jeg*-element, der udfordrede os til at gøre noget. Det bliver en *mig*-følelse, hvor vi er ofre, afmægtige og håbløse. Der er intet i den deperdurerede bevidsthed, der kan ændre dette. Det eneste alternativ er en total forkastelse af hele den opsplittede bevidsthed.

Samfundsmodel



Fra mange historiske skrifter i 14-1700-tallet ved vi, at folk knyttede sig til det polariserede energimønsters bevidsthed med analyse-energien i højre side og enheds-energien i venstre. Vi ved også, at højre side blev brugt af adelen, og at venstre blev brugt af kirken.



Frihed. Og vi ved, at de revolutionære, der gennemførte den borgerlige revolution i Frankrig i 1789-91, var meget inspireret af udlevelsens-energiens bevidsthed, som de fik kendskab til fra folk, der kom hjem fra Indien. Med denne bevidsthed var der ikke nogen fornuft i hovedet, der skulle undertrykke det dyriske i underlivet. Man skulle bare udfolde sig frit.



Lighed. Tidligere havde adelen knyttet sig til analyse-energiens bevidsthed. Adelen (hoved) skulle herske over bønderne (underliv). Men adelen skulle også med deres civiliserede fornuft (hoved) undertrykke det dyriske i sig selv (underliv). Men de nye magthavere afskaffede adelens og kongens magt. Og i stedet indførte de et demokratisk parlament, hvor man skulle lave love, som alle skulle rette sig efter. På den måde skulle der være lighed mellem mennesker.



Broderskab. Den magt, som kirken havde, byggede på enheds-energien. Her var det Gud, der dømte et menneske. Hvis man handlede godt, kom man i Himlen. Hvis man handlede ondt, kom man i Helvedet. Men de nye magthavere forkastede kirkens tro. Der var ingen Gud, der skulle dømme én. Hvis der var stridigheder mellem mennesker, skulle man opfatte hinanden som brødre, og så skulle man forlige sig med hinanden.

Revolutionens parole hed derfor *frihed, lighed og broderskab*.

Efter revolutionen indførte man så en 3-delning af samfundsmagten – i henholdsvis *den lovgivende, den udøvende og den dømmende magt*.



Den lovgivende magt. Dem, der skulle være i parlamentet og lave de nye love, skulle være *frie* mænd. Altså ikke mennesker, der havde den gamle selvundertrykkelse, hvor hovedet skulle undertrykke underlivet. Bønder, arbejdere og mange andre var dermed udelukket. Det skulle ikke være forstanden (hoved), der skulle styre. Enhver parlamentsmedlem skulle snakke ud fra det, som man følte (bryst) var rigtigt, og som man ville (underliv). Og så skulle man stemme. Det, der var flertal for, var så parlamentets beslutninger, og det blev nedskrevet i lovene. Det var altså udlevelsens-energiens bevidsthed, der her blev anvendt.



Den udøvende magt. Men så skulle der være militær, politi og embedsmænd, (hoved) der skulle styre og kontrollere folket (underliv), sådan at alle rettede sig efter de love, der var vedtaget. Her er det analyse-energiens bevidsthed, der blev anvendt.



Den dømmende magt. Så skulle der være domstole og dommere, der skulle dømme i stridigheder. Sådanne stridigheder kunne dels handle om 2 borgere, der var i konflikt med hinanden. Men det kunne også være en stridighed mellem en borger og de love, som parlamentet havde vedtaget. Dengang var det helt utænkeligt, at parlamentet også vedtog noget om, hvad en straf skulle være, hvis man overtrådte loven. Det skulle en dommer selv finde ud af. Og han skulle dømme i overensstemmelse med folkets retsfølelse. Det ses stadigvæk i visse europæiske lande. I nogle år synes lokalbefolkningen, at en røver skal have en lang fængselsstraf. Og det retter dommeren sig efter og idømmer en lang fængselsstraf. Andre år synes lokalbefolkningen, at dommene skal være mildere. Og det retter dommeren sig også efter og giver så en mildere straf. For at sikre retfærdighed, indføres alle domme i en retsprotokol. Og når en kriminel skal have sin straf, skal dommeren ikke følge sit humør, men kigge i retsprotokollen og give en dom, der svarer til, hvad andre

kriminelle har fået for nylig. En dommer skulle vælges af folket og blandt folket – og kunne til enhver til afsættes, hvis folk mistede tilliden til ham. Nogle steder udviklede det sig til, at der blev valgt nogle dommere, der kom fra kapitalistklassen, og som skulle dømme i stridigheder mellem kapitalister – og at der blev valgt andre dommere fra underklassen, som skulle dømme i stridigheder mellem den almene befolkning. I dag kan en retssag tage flere år, og man betragter beviser som det alt afgørende. Men oprindeligt var det følelser (bryst), der var det centrale. Det handlede nemlig ikke om at finde den skyldige og udøve hævn - men at forlige parterne, så de følte retfærdighed. Og her er det enheds-energiens bevidsthed, der blev anvendt.

Lad mig lige skifte til at se lidt på USA. Omkring år 1600 startede den såkaldte *Lille Istid*, hvor sommertemperaturen i Europa faldt med cirka 10 grader. Det varede frem til omkring år 1920. I starten af denne periode døde mange europæere af sult. Og det satte gang i emigrationen til Amerika, fordi mange europæere i de følgende par hundrede år ville flytte til varmere egne, hvor de kunne overleve. De fleste af disse mennesker tog udlevelsens-energiens bevidsthed med sig som den, der skulle herske i Amerika. Det skulle være et frit land. Der skulle ikke være nogen overklasse, der skulle herske over folket. Enhver skulle bare gøre, hvad man havde lyst til.

Allerede i 1776 var der revolution i Amerika, hvor man løsrev sig fra Storbritannien – men altså også løsrev sig fra den europæiske bevidsthed. Få år senere i 1789 fik man *Supreme Court of the United States*, altså den føderale højesteret.



Og derfor ser vi et samfundssystem i USA, der med Republikanernes øjne har en dobbelthed bestående af udlevelsens-energi og hengivelses-energi. På den ene side (højre) skal man bare gøre, hvad man har vilje (underliv) og lyst (bryst) til. På den anden side (venstre) er der en overordnet ret (hoved), der skal sikre, at man holder sig indenfor fællesskabets mere eller mindre uskrevne regler.



I dag knytter halvdelen af amerikanerne sig dog til det europæiske bevidsthedsmønster. Det er Demokraterne. De vil gerne lave en masse love og styre og kontrollere alting – ligesom i Europa.

Tilbage til Europa efter den borgerlige revolution. Selvom den gamle adel havde mistet magten, forsatte den revolutionære proces gennem hele 1800-tallet. Der var egentlige voldelige revolutioner i 1830 og 1848. Men efter 1850 havde kapitalisterne reelt sat sig på magten. Og deres problem var at styre og kontrollere arbejderklassen. Overklassen havde den opfattelse, at arbejderne altid ville forblive på sultegrænsen. Hvis man gav dem mere i løn, ville de bare sætte flere børn i verden. Arbejderklassen reagerede med sabotage mod fabrikkerne og voldelige aktioner, der ligner vor tids terroraktioner.



Halvdelen af arbejderklassen blev ved med at knytte sig til udlevelsens-energiens bevidsthedsmønster. De ville ikke have nogen overklasse (hoved). Samfundet skulle styres fra neden af. De blev efterhånden kaldt anarkister. Og denne arbejderbevægelse forsatte i Frankrig, Spanien, Portugal, Italien, Holland, Belgien mm.



Men i Tyskland og senere i England kom - hvad der senere er blevet kaldt videnskabelig socialisme - en arbejderbevægelse, som knyttede sig til det gamle europæiske bevidsthedsmønster. Det var især Marx, der var fortaler herfor. Han mente, at dette bevidsthedsmønster var så indarbejdet i vores kultur, at det var, hvad man skulle indrette sig efter. Både kapitalister og arbejdere ville havne i dette bevidsthedsmønster før eller siden. Og derfor skulle man bygge på en politisk praksis, der knyttede sig hertil. Og deri fik han ret. Både kapitalister og senere den socialdemokratiske bevægelse havnede i det gamle bevidsthedsmønster.

Her i Danmark fik vi aldrig en revolution. Det var kongen, der syntes, at danskerne også skulle have lidt frihed. Og selvom Danmark i grundloven har en 3-delning af samfundsmagten, har der aldrig reelt været sådan en 3-delning. I dag er den udelukkende symbolsk. Og vi har nu et teknokrati, der styrer samfundet. Danskerne har en 3-delning af bevidstheden ligesom de andre europæere, og der er en arbejdsdeling mellem mange forskellige samfundsinstanser, offentlige og private organisationer, interessesammenslutninger og lignende, der hver for sig knytter sig til forskellige dele af det samlede bevidsthedsmønster. Set med andre europæers øjne giver det nogle gange oplevelsen af manglende demokrati – og andre gange oplevelsen af anarki.

Nu vil jeg lade som om, at vi har gennemført en revolution. Men denne gang er vi ikke bare blevet inspireret af det indiske energimønsters bevidsthed, hvor vi med udlevelsens-energien kan indse, at vi godt kan være mere frie. Denne gang har vi indset, at vi skal supplere det europæiske energimønsters bevidstheder med alle de øvrige energimønsters bevidstheder, sådan at vi bare har en naturlig fri bevidsthed.

Jeg vil dermed visualisere en fri samfundsmodel, hvor bygger på *frihed, lighed og broderskab* samt *en lovgivende, en udøvende og en dømmende magt* – forstået på den oprindelige revolutionære måde. Og så udbygge med en forfatningsdomstol, svarende til den føderale højesteret i USA. Sådan én har man allerede i Tyskland. Det giver en 4-delning af magten. Men derudover vil jeg udvide samfundsmodellen, så den kommer til at rumme alle 8 grundlæggende energimønsters bevidstheder, så vi kommer op på en 8-delning af magten.

Det er en vision om et samfund, hvor der ikke er klasse modsætninger, men hvor bevidstheden kan udfolde sig frit. Det er selvfølgelig begrænset af min fantasi. Men det giver ét bud på, hvordan det kan blive.

Den udøvende magt

Lad mig starte med analyse-energiens bevidsthed. Den blev brugt af de gamle grækere og romere til at herske over underklasse og fremmede. Og i Europa har adelen og kapitalisterne brugt den til at undertrykke bønder og arbejdere. I de socialistiske lande i tiden med Sovjetunionen så vi også dette bevidsthedsmønster, hvor partiets ledere opfattede sig som hævet op over folket, idet de følte sig som folkets tjenere.



Analyse-energien giver en to-polet bevidsthed, og man får let nogle abstrakte tanker (hoved), der styrer og kontrollerer ens konkrete dyriske udfoldelse. Og det kan så overføres til samfundet, sådan at der bliver nogle magthavere, der styrer og kontrollerer folket.



Men egentlig fungerer analyse-energien sådan, at man oplever en energistrøm fra underliv til hoved – og det giver blandt andet den myte, at menneskeheden altid har udviklet sig fra det dyriske til det forstandige.

Energimønsters bevidsthed bliver brugt af den udøvende magt. Under kapitalismen har den fungeret på den første af de to overstående måder. Parlamentet har vedtaget nogle love. Og så skal den udøvende magt – ved hjælp af embedsmænd, politi og soldater styre og kontrollere folket, så alle overholder lovene. Men nu vil jeg se på, hvordan den udøvende magt kan fungere i et frit samfund, hvor man anvender den anden af de to ovenstående måder, hvor bevidstheden og mennesker fungerer frit.

Lad os tage et eksempel med fiskeri. De lokale lystfiskere, fjordfiskere, havfiskere og havmiljøfolk danner det lokale fiskeri-råd. Her koordinerer man fiskeriet lokalt. Så sender man nogle erfarne fra det lokale fiskeri-råd til et regionalt fiskeri-råd, som koordinerer det regionale fiskeri. Og så sender man nogle erfarne fra det regionale fiskeri-råd til et nationalt fiskeri-råd, som koordinerer det nationale fiskeri. Her vælger man så en fiskeriminister, som repræsenterer nationen over for andre lande – og i vores tilfælde også EU, FN og andre internationale institutioner. Ministeren er altså én, der

selv engang (og måske stadigvæk) har fisket eller været aktiv i havmiljøet. Og han har først været aktiv i det lokale fiskeri-råd, siden været aktiv i det regionale fiskeri-råd, og så været aktiv i det nationale fiskeri-råd, hvorefter han er valgt som fiskeriminister. Det er meget anderledes end i dag, hvor der er en erhvervsminister, der aldrig har været ude i noget erhverv, men kun gået skole og på universitetet, hvor han så sammen med andre akademikere sidder og udtænker, hvordan fiskeriet skal være. I dag kommer der selvfølgelig nogle lobbyister fra nogle fiskerierorganisationer og også nogle forskere, der har undersøgt havmiljøet. Men det hele munder ud i nogle love, som fiskerne ikke kan forstå. Og de skal gælde alle steder, selvom fiskebestandene og havmiljøet er forskelligt fra sted til sted.

En fra-bunden-og-op-organisation indebærer, at man måske i ét lokalsamfund vælger én løsning – og i et andet lokalsamfund vælger en anden.

Lad os tage et andet eksempel, nemlig skolen. I dag protesterer alle lokalsamfund over, at myndighederne nedlægger de små lokale skoler. De bliver også nedlagt biblioteker, sygehuse og alt muligt andet. Lokalbefolkningen har ingen magt.

Men med fri bevidsthed er det omvendt. Her vedtager én lokalbefolkning, at de vil have en skole, hvor børnene skal lære at dyrke grønsager og sy tøj, lave lokal-TV og spille musik. Og så skal læsning, regning og andre boglige fag knytte sig til de praktiske fag. En anden lokalbefolkning vedtager, at der skal læses rigtig mange romaner for de helt små børn, sådan at børnene får lyst til selv at lære at læse. Og her satser man på, at alle børnene efterhånden kan både dansk, svensk, norsk, tysk, engelsk, fransk, spansk og italiensk. En tredje lokalbefolkning satser på, at alle børn skal blive gode til elektronik. De skal producere robotter og apparater både til leg og erhverv. I én lokalbefolkning graver man et stort hul i jorden og laver en svømmehal. I en anden laver man en racerbane. Måske laver man det alt sammen. Og i hvert fald har man en hal, hvor de lokale bands spiller op til dans.

I dag skal folk bare betale skat, og alle pengene går til store sygehuse og store skoler og store motorveje og store offentlige kontorer. Der ansættes flere og flere, der skal styre og kontrollere befolkningen, som bare skal passe deres arbejde og så se fjernsyn om aftenen. Her bliver man underholdt. Og alle de problemer, som der opstår på grund af det eksisterende samfundssystem, bliver så talt ned. Lige gyldigt hvad emnet end er, kommer der en minister på TV-skærmen, som fortæller, at der er styr på det hele. Alt er kontrolleret, så man behøver ikke at være bange. Og til hvert tænkelige emne er der nedsat nogle akademikere, der er i gang med at løse de problemer, som endnu ikke findes, men som kan opstå i fremtiden. Befolkningen kan derfor roligt slappe af og bare passe sit arbejde.

Men i det system, som jeg visualiserer, er det folk selv, der skal tænke sig om, træffe nogle valg, koordinere sig med hinanden og hjælpe hinanden med at udføre det.

Det er helt klart mindre effektivt, sådan at kapitalisterne kommer til at tjene mindre end nu. Og folk vil derfor også komme til at tjene færre penge end nu. Til gengæld vil de få et rigere liv. De udøver magten selv.

Den lovgivende magt

I dag vælger man politikere, der er vældig gode til at snakke og optræde på fjernsyn; men mange af dem er ret uvidende om, hvad de snakker om. De har så nogle rådgivere, der får dem til at sige noget overfladisk, som i hvert fald ikke er forkert, men som rammer folkestemningen. Indtil omkring år 1970 var der stadig nogle enkelte politikere, der snakkede om store nødvendige reformer omkring landbrug, skat og bolig. Men det er gået i sig selv. I dag handler reformer kun om tilpasning til den kapitalistiske økonomi. Man kan skrue op og ned for velfærden i forhold til, hvor meget man har råd til. Og dog er der lige det med børnene. Enhver ny undervisningsminister laver om på skolen, sådan at børnene skal lære noget nyt og lære det anderledes. Og alle børn i alle skoler skal lære det samme på samme måde.

Men det er kun de store linjer, der er sådan. I virkeligheden vedtages der tusindvis af nye paragraffer hele tiden, så selv den dygtigste jurist ikke kan følge med. Mængden og kompleksiteten er nu så omfattende, at de forhindrer lokalt demokrati. Folk opgiver. Man overlader alt til store organisationer, som så skal styre og kontrollere alting.

Når en politiker i dag skal tage stilling til en sag, er der så mange rapporter, videnskabelige undersøgelser, referater, ekspertudtalelser osv., at det ville tage flere år at læse og forstå det alt sammen. Og man har kun et par timer, inden næste store sag presser sig på.

I dag fungerer den lovgivende magt sådan, at der skal laves lovparagraffer for alting. Ethvert tænkeligt emne skal der lovgives for. Og alle tænkelige problemstillinger for emnet skal der lovgives om. Det, der ikke er udtænkt og givet tilladelse til, betragtes nu som forbudt. Alt er reguleret ved lov. Tankegangen er så, at den udøvende magt skal udføre det, som der står i lovene.

Men den revolutionære vision er, at den udøvende magt skal gøre det, som folk lokalt synes er rigtigt. Det betyder, at parlamentet kan nøjes med at mødes 2 måneder om året – og nøjes med at træffe nogle principbeslutninger og lægge nogle rammer for hele samfundet.



Og det skal de så gøre med udlevelsens-energiens bevidsthed. De skal ikke opfatte sig selv som nogle, der er hævet op over folket, og som skal styre og kontrollere ved at lave en masse love. Her er jeg helt enige med Republikanerne i USA. De knytter sig til udlevelsens-energiens bevidsthed. De ønsker lokalt selvstyre. Og parlamentsmedlemmerne skal fokusere på, hvad de som menneske vil (underliv) og har lyst til (bryst). Og så skal de lave nogle rammer, indenfor hvilke folk skal have lov til at udfolde sig frit. Ellers er jeg ikke enig med Republikanerne. De er lige så reaktionære som Demokraterne og europæerne. Og det er man, når man er stivnet i et bestemt energimønster.

Forfatningsdomstol og klagekontor

For at ovenstående skal kunne fungere er det, at forfatningsdomstolen – og hengivelses-energien – kommer ind i billedet. For hvad nu, hvis en lokalbefolkning gør noget, som er i modstrid med de principper og rammer, som parlamentet vedtager? Vi kan forestille os en mand, som er udsat for en lokal beslutning, der går ham imod, og hvor han mener, at man lokalt har overtrådt de rammer og principper, som parlamentet har vedtaget. Man kan også forestille sig, at den lokale beslutning kan fortolkes, sådan at man lokalt mener, at den følger parlamentets beslutninger, men hvor en enkelt eller et par lokale personer mener det modsatte. Her skal man kunne klage til forfatningsdomstolen.



Hengivelses-energien giver det, som kaldes holdninger. Det er tanker, der aflejrer sig i hovedet, men som ikke egner sig for analyser og begrundelser. Man kan godt nedskrive nogle principper i en grundlov eller en forfatning. Men man kan ikke anvende sådanne ord i nogen logisk argumentation. Det bliver aldrig til logik. Og det bliver aldrig til argumenter, der ikke kan modsiges. Men alligevel udgør det en bevidsthed. Det er en slags mental følelse. Den er opstået i forlængelse af mange sociale processer gennem mange år. Det handler om at se mennesker i relation til hinanden.

I de nordiske lande, hvor man ikke har sådan en forfatningsdomstol, indførte man for en del år siden, hvad der kaldes en ombudsmand. Og i dag er der flere forskellige ombudsmænd, der kan blande sig i samfundsprocesserne. Reelt er det nogle klagekontorer. Men de kan også selv tage sager op, hvis de synes.

Mens en forfatningsdomstol bør tage sig af sager, der vedrører parlament og lokale politiske beslutninger, der er i modstrid med parlamentets love, kan et klagekontor tage sig af mindre sager, som lokalbefolkning og virksomheder strider om.

Ligesom efter den borgerlige revolution bør dommere og ombudsmænd vælges af folket og blandt folket; og de skal kunne afsætte når som helst, hvis folket ikke længere har tillid til dem.

I gamle dage kunne man gå til kongen og klage sin nød, hvis man var blevet uretfærdigt behandlet. Og så kunne kongen give en dispensation eller tilladelse på tværs af, hvad politikere og embedsmænd havde bestemt. Men det blev til sidst så omfattende, at det lokalt var umuligt at styre noget som helst, fordi der altid var nogle, der havde fået kongens tilladelse til at gøre det anderledes. Det skal vi ikke tilbage til. Forfatningsdomstolen og de lokale klagekontorer skal kunne blande sig – og gøre en beslutning ugyldig og kræve, at der træffes en anden beslutning.

De klageinstanser, som man har i dag, fungerer på analyse-energiens præmisser. Det kan for eksempel være Advokatrådet. Her kan man klage, hvis en advokat har givet dårlig advokatbistand. Men rådet består af advokater, og reelt beskytter de advokaterne. Og de benytter analyse-energiens bevidsthed til at sammenligne problemer og påstande mm. Man kan også klage til Tandlægerådet; men de beskytter i virkeligheden tandlægerne. Og de benytter også analyse-energien til at relativere alle påstande. Det er imidlertid slet ikke det, som man har brug for, hvis man klager. Man har brug for, at nogen forstår, at man føler sig uretfærdig behandlet. Og man vil ikke reduceres til et argument i en sag. Man vil have, at samfundet skal have en overordnet holdning til det at være menneske, og at systemet er til for mennesker og ikke omvendt. Man vil have, at alle instanser – både offentlige og private – skal tage individuelle hensyn. I et frit samfund handler det ikke om, at alle skal være ens og behandles ens. Der skal være plads til mangfoldighed og forskellighed. Og man skal respektere det enkelte menneske – og hjælpe til med, at vedkommende føler sig retfærdig behandlet.

Det er klart, at sådanne klageinstanser vil have en stor opdragende effekt på både offentlige myndigheder og private virksomheder. Og det er lige præcis meningen. Meget af det, som nogen tillader sig i dag, vil de ikke kunne gøre i et frit samfund. For at undgå at klagekontorer konstant kræver, at man ændrer sine beslutninger, bliver man nødt til selv at ændre sig og tilpasse sig en ny orden, hvor det enkelte menneske skal respekteres betydelig mere end i dag.

Kort efter at man i Danmark indførte ombudsmandsordningen, ændrede man den til, at ombudsmandens afgørelser kun var rådgivende og vejledende. Dermed tog man magten ud af ordningen, sådan at en ombudsmand i dag kun giver råd og vejleder. I et frit samfund skal en ombudsmand have en reel magt og kunne tilsidesætte beslutninger og kræve, at der træffes andre beslutninger.

Splittelse

Inden jeg går videre, er det vigtigt at forstå noget om social splittelse. Hvis man har en splittet bevidsthed, ser man og oplever splittelser i det sociale liv. Og lidt efter lidt påvirker man andre mennesker, og de påvirker én, sådan at den sociale virkelighed får samme splittelse som den, der befinder sig i bevidstheden.

Historisk set var der oprindeligt nogle landsbyfællesskaber. Her udgjorde ungdommen en fælles arbejdsstyrke, der udførte alt arbejde. Men det lykkedes adelen langsomt at nedbryde fællesskabet. Og til sidst ændrede landsbyerne sig, så de enkelte familier arbejdede for sig selv. Det endte med, at mange forlod landsbyerne og slog sig ned på gårde ude på landet. Her opstod så storfamilierne, hvor man i fællesskab ejede et antal gårde. Lidt efter lidt ændrede det sig til, at kernefamilien kom i centrum, og så levede man på sin gård som far, mor og børn, men også med bedsteforældre. Det medførte så, at man byggede aftægtsboliger til de ældre, sådan at de gamle flyttede over i aftægtsboligen. I dag ses det mange steder, at landmanden er alene – eller har købt sig en thailandsk kone.

I byerne var der oprindeligt arbejderkvarterer, hvor man boede i en slags kaserner. Men der kom efterhånden individuelle lejligheder med eget køkken og badeværelse. Og så levede man i kernefamilier. Det splittede energimønsters bevidsthed medførte konstante skænderier, så flere og flere blev skilt. I dag bor halvdelen alene. Der er stadig et ideal om at have en kæreste. Og nogen prøver stadig at flytte sammen. Men det varer som oftest kun et år eller to, inden man ikke kan holde det ud længere. I det mindste skal man have sit eget værelse, sit eget fjernsyn, sin egen computer, sin egen email adresse og sin egen mobiltelefon. Og i ens dagligdag skifter man rundt mellem en række forskellige sociale situationer, hvor man i hver af dem bruger én af sine del-bevidstheder.

Her er det så, at velmenende politikere mener, at samfundet skal hjælpe det enkelte menneske. Der skal være socialhjælp med vejledning og økonomisk støtte. Der skal være arbejdsformidling, så man kan hjælpe folk i job. Der skal være ventelister for at få en lejlighed, sådan at alle står i kø, og at ingen kan springe køen over. Der skal være børnehaver, sådan at man ikke behøver passe hinandens børn, men bare kan aflevere sit barn. Der skal være plejehjem, hvor de gamle kan sidde og vente på at dø, fordi de ikke længere er effektive i produktionen. Alt det og mere til kaldes for vel-

færdssamfundet. Des mere vi får, des bedre er det. Og jo, det passer præcis til mennesker, der har en splittet bevidsthed. Kun sådan kan de slappe af. Så kan de dyrke deres individualisme. Og så behøver de ikke deltage i noget fællesskab med andre mennesker.

Desværre sker det så, at nogle familier ikke magter at opdrage deres børn godt nok. Og børnene bliver dermed kriminelle og begår hærværk, tyverier, røverier og slår andre mennesker ned, når frustrationen bliver for intens. Derfor bliver man nødt til at have fængsler. De unge skal mærke på deres krop, at de har gjort noget forkert. Egentlig ved man godt, at det ikke hjælper på den unge, der kommer i fængsel. Han bliver bare endnu mere kriminel. Men det virker afskrækkende på andre unge. De bliver truet med fængsel. Første gang får de en betinget dom. Næste gang får de en lille fængselsdom. Og dernæst én, der er lidt større. Og i fængslet tilbyder man dem uddannelse. Og den samlede virkning er, at de fleste retter sig ind og begynder en individualistisk tilværelse. Så er der et mindretal, som ikke gør det. De bliver bandemedlemmer, hvor de nyder fællesskabet. Egentlig vil de måske gerne undgå at være kriminelle. Men det kan kun opnås, hvis man dropper fællesskabet. Og det vil de ikke.

Folkemagt

Jeg går nu til territorie-energien, som psykosocialt handler om at danne fællesskaber. I alle samfund til alle tider ses sådanne fællesskaber. Under kapitalismen ses det i ungdomsbanderne. Der var også engang for længe siden, hvor der var socialistiske gade- og fabriksgrupper, hvor arbejderne indgik i et fællesskab; men det er ophørt.

Jeg bor i en stor boligkarré med cirka 120 lejligheder. Og i 2 af dem er der indrettet en børnehaven. Hvor morgen kommer folk cyklende med et barn bag på cyklen og afleverer deres barn i børnehaven. Og efter arbejdsdagen kommer de så igen og henter deres barn. Om aftenen og i weekenderne er barnet så alene med en voksen kvinde og en voksen mand – deres mor og far. Og her lærer de den individualistiske og splittede bevidsthed at kende. I børnehaven skulle man så tro, at de fik mulighed for at lære en samlet bevidsthed at kende. Men den lærer man kun, hvis man gennemlever sociale udfordringer og konflikter. Og her kommer pædagogerne ind i billedet. De har flere års uddannelse i, hvordan man forhindrer børnene i det. Det kaldes pædagogik. Børnene skal ikke overlades til sig selv. Og ved enhver konflikt skal pædagogen komme med en belærende vejledning og forklaring. Det, som for børnene starter med bevidsthedskonflikter, der knytter sig til bevidsthederne i bryst og underliv, skal nu med pædagogens hjælp overføres til en hjernemæssig bevidsthed, hvor man skal lære at styre og kontrollere sig selv.

Pædagogerne og forældrene vil gerne have, at samfundet hjælper. Og det skal så ske med større bevillinger, så der kan komme flere pædagoger. De skal have bedre løn og arbejdsvilkår. Hermed hjælper man børnene – mener man. Men det, som man hjælper med, er at splitte børnenes bevidstheder og opdrage dem til et individualistisk samfund, hvor fællesskaber kun er noget formelt.

Det boligselskab, som ejer og administrerer boligkarréen, er en del af en socialdemokratisk bevægelse, som ikke bare har opført arbejderboliger, men som også politisk har fået vedtaget en lov om ventelister. Det betyder, at alle skal have lige mulighed for at få en bolig. Det skal ikke være boligselskabet, der bestemmer, hvem der skal flytte ind. Og det skal heller ikke være dem, der allerede bor i huset, der bestemmer. Der skal være en venteliste. Og folk, der er interesseret i at flytte ind, skal så skrive sig på ventelisten. Hvis man så har stået på den i 5-20 år, kommer man op foran i køen, og så kan man flytte ind.

Reelt er det lidt anderledes. I alle boligselskaber har der ind imellem været snydt, sådan at venner og familien er kommet foran i køen. Og af sociale hensyn kan kommunen disponere over en fjerdedel af de fraflyttede lejligheder.

Da jeg var barn, var det stadig sådan, at nogle i en opgang kendte hinanden, og at man kunne låne sukker, mælk og andet af hinanden, hvis man havde glemt at købe det ind. Men det er for tid nu. I dag kender man ikke hinanden. Man siger måske goddag til sin nabo. Men enhver form for fællesskab er fraværende.

Men nu forestiller vi os en ny revolution, hvor folket har taget magten. Og hvordan vil det så blive i min boligkarré? Jo, de børn, som bor i karréen vil også være dem, der er med i børnehaven. Og her vil der både være spædbørn, børnehavebørn og større børn. Der vil være pædagoger; men der vil også være forældre og bedsteforældre. Og nogle af de unge vil ind imellem lave arrangementer for børnene. Børnene vil lære hinandens forældre at kende. Og nogle gange vil børnene sove hos en anden familie end éns egen. Børnene vil således skabe et reelt børnefællesskab, og her foregår så den primære socialisering. Den indebærer, at børnene lærer at tilpasse sig og indrette sig efter hinanden. De store hjælper de små. Og hvis et barn bliver moppet, vil nogle af de større børn blande sig og hjælpe det barn, der er offer.

Børnene lærer at kunne polarisere sig og samle sig. Når de er polariseret, lærer de blandt andet det traditionelle europæiske energimønster at kende. Men de lærer også det republikanske, det arabiske og andre polariserede energimønstre. Og når de samlet, lærer de 8 forskellige energimønstre, der hver har en bevidsthed, som der er brug for i et fællesskab.

I boligkarréen er det så beboerne, der bestemmer, hvem der skal flytte ind. Og i løbet af nogle år udvikler beboerne et fællesskab, som ligner et landsbyfællesskab. De gamle flytter ned i stuen. De unge får ungdomsboliger på øverste etage. Alle hjælper med at tilføre et ekstra lag isolering uden på murene. Det tager et par år, inden man er færdig med det. Al køkkenaffald bruges til at lave biogas, som afbrændes til opvarmning. På taget opsættes små vindmøller, der laver 12-volts strøm. Og det kan rigeligt trække både belysning, fjernsyn, computer og svaleskabe, der er køleskabe med 10-12 graders temperatur, og hvor grønsager, æg og andre madvarer holder sig langt bedre end i de nuværende køleskabe, hvor temperaturen kommer ned på 3-7 grader. Så laver man gladfacader, der fungerer som drivhuse. Og man laver også små haver og hønsegårde.

I dette fællesskab ved man hele tiden, hvad hinanden laver. Og hvis fru Hansen på anden sal har brækket benet, er der nogle, der hjælper hende op og ned ad trapperne, men også køber ind for hende. De unge danner grupper. Og de store drenge danner bander. De meget store drenge eller unge mænd opdrager de yngre bander. Banderne udgør dels en slags kollektiv arbejdsstyrke, når der er brug for det. Men de er også dem, der beskytter beboerne. Hvis der forekommer vold i hjemmene, eller der kommer voldsmænd udefra, danner banderne en slags hær, der går i kamp mod voldsmændene. Banderne lærer om moral, etik og retfærdighed af deres ældre brødre, og de etablerer en overvågning, der sikrer tryghed.



Det er territorie-energiens bevidsthed, der her manifesterer sig. Det er en folkemagt, som alle magthavere i dag frygter, og som de gør alt for at undgå. For med den er der ikke brug for politi, fængsler, socialkontor mm.

Folkeråd



Det er klart, at der også skal ske en lokal demokratisk proces, hvor folk snakker om, hvad de vil, og om de problemer, der opstår. Her er det vigtigt at forstå, at der ikke er behov for beslutninger, der jo knytter sig til analyse-energiens bevidsthed. Der er brug for en koordinati-on. Det, som en familie gør, skal der være plads til. Det, som en anden familie gør, skal der også være plads til. Det, som børnene har brug for, skal der være plads. Det, som en af banderne har brug for, skal der være plads til. Man kan ikke opnå nogen enighed mellem disse grupper. Men man kan godt koordinere sig med hinanden, så alle giver plads til hinanden. Selve koordinati-onen er kaotisk og foregår hele tiden. Men der er brug for et folkeråd, der bygger på samlings-energiens bevidsthed. Det er et slags fælles kontor, som kan lave et beboerblad eller en opslagstavle eller laver lokal-TV. Man arrangerer også møder og seminarer, hvis de opstår problemer, som man bliver nødt til at diskutere.

Det gælder for både folkemagt og folkeråd, at de altid har eksisteret og altid vil eksistere i ethvert samfund. Magthaverne kan nemlig ikke formå helt at undertrykke det. I dag er folkemagten nogle kriminelle bander. Og folkeråd er spontane møder, når og hvis store problemer opstår. Men i et frit samfund er det fundamentet for hele samfundet.

Ambassadører

I store krisetider står man sammen. Før sidste verdenskrig argumenterede socialister med, at man skulle stå sammen med andre socialister i andre lande. Men da krigen kom, stod socialister sammen med kapitalister i deres eget land. Vi har set mange andre tilsvarende eksempler på, at der er eller opstår en national følelse, som samler alle. Det manifesterer sig også i, at der opstår en talsmand eller en præsident. Alt det her fungerer på alle niveauer - i landsbyen, i storbyen, på egnen, i regionen og nationalt.



Det er en bevidsthed, der knytter sig til skaber-energien. Der er ikke nogen indre bevidsthedsmæssig opdelinger. Og derfor oplever man heller ikke er nogen opdeling, når man kigger ud på den sociale virkelighed. Det kan godt være, at der er sådanne opdelinger eller splittelser; men man oplever dem ikke, når man er i dette energimønster. I stedet føler man det, som der er fælles. Det kan godt være, at det reelt ikke er så meget. Men med skaber-energien fylder det meget i bevidstheden.

En konge, dronning, præsident eller statsminister kan blive den materialiserede udgave af denne bevidsthed. Og de ambassadører, som udsendes til andre lande, knytter an til samme bevidsthed.

I dag bliver sådanne personer ofte blandet sammen med analyse-energiens bevidsthed, og så bliver de til magtmennesker, som konkurrerer med politikerne.

Her kunne man i stedet have en statsambassadør, som udfyldte den plads, som en konge, dronning, præsident eller statsminister har i dag. Vedkommende kunne så ved højtidelige eller alvorlige lejligheder tale på folkets vegne.

Man kunne også have nationale festdage, hvor denne bevidsthed maifesterede sig. Det kunne for eksempel være en dag, hvor man blandt landets skoler valgte en prins og en prinsesse, som så kørte i guldkaret, mens et festligt orkester marcherede foran, og hvor statsambassadøren modtog dem på torvet, mens han eller hun selv stod på en tribune, hvor der udover statsambassadøren sad 20 af de ældste mennesker i landet, som på skift og i samarbejde med statsambassadøren skulle snakke i åben mikrofon om landets tilstand – hvorefter den valgte prins og prinsesse også i samarbejde med statsambassadøren og også for åben mikrofon skulle snakke om fremtiden.

Religion

I det ikke-religiøse Kina har man et visdomsråd. I Vesten har vi kirker. I Mellemøsten moskéer. I Østen templer. De er alle opstået af politiske årsager. Men de har udviklet sig til nogle spirituelle eller åndelige instanser, som på den ene side eksisterer i samfundet, men som på den anden side er uafhængige af magthaverne. I de kapitalistiske lande, hvor man gerne vil have, at al bevidsthed kun knytter sig til et enkelt polariseret energimønster, betragter man religionen som noget privat. Men ellers opfatter de religiøse, de åndelige og spirituelle sammenslutninger sig som nogle kollektive bevidstheder, der udfordrer alle mennesker og også hele samfundet.



Det er modtager-energiens bevidsthed, som her manifesterer sig. Det er en slags gensidig telepatisk bevidsthed, som inddrager alle. Det fungerer sådan, at alle tanker og idéer om, hvad der er rigtigt, bliver nulstillet, og at man åbner sig for, at noget helt nyt kan ske. Det bliver til en forvandling af bevidstheden. Det kan ske i små doser og vedrører dagligdags problemer. Men det kan også være store problemer og udfordringer, som fællesskabet eller menneskeheden står overfor, og som åbner op for at se alting på en helt ny måde.

Udover folkemagt og folkeråd er det politikernes største fjende, fordi deres magt hermed kan smuldre fuldstændig. Specielt her i Europa klynger politikerne sig til analyse-energien – og insisterer på, at vi er blevet klogere og klogere, og at denne proces skal fortsætte. At bygge på menneskers naturlige og oprindelige bevidsthed er – ifølge de nuværende magthavere – ødelæggende for alting. Reelt er det dog bare at ødelægge magthavernes position. De spirituelle bevægelser, som er vokset frem gennem de seneste 40 år, er faktisk de eneste, der udfordret det nuværende samfundssystem.

Erotik og seksualitet

Når man ændrer sin bevidsthed i forhold til samfundet, ændrer den sig også i forhold til erotik og seksualitet – og omvendt. De strukturer, der er i samfundet, og de strukturer, der er i erotikken og seksualiteten er – eller vil på længere sigt blive – de samme.



Den nuværende form for erotik og seksualitet knytter sig snævert til det europæiske energimønsters bevidsthed – og giver ganske bestemte tanker og følelser, som man så opfatter som normale og rigtige. I dag kan de fleste både udfolde det mandlige og det kvindelige; men for en nemheds skyld tillader jeg mig i dette kapitel at skelne mellem mænd og kvinder, så jeg nogle gange skriver *han* og andre gange *hun*. Men begge køn kan det alt sammen.

En europæisk mand er hele tiden i kontakt med sin forstand (hoved) og sin seksualitet (underliv). Men det forventes, at han bliver voksen og civiliseret, sådan at han fortrænger det dyriske i underlivet. Det indebærer, at han kun ind imellem bliver overvældet af sine seksuelle følelser. Måske kun én gang i døgn. En europæisk kvinde er hele tiden i kontakt med sine følelser, og det betyder, at hun til daglig oplever erotik. Hun skal tændes langsomt, hvis hun skal blive seksuel. En mand skal give hende følelser, der kan brede sig op i hovedet og ned i underlivet på hende. Og når det sidste er opnået, kan hun også udfolde sig seksuelt. Statistisk set lykkes det for mænd at få sex 2 gange om ugen.

Når man har sex med analyse-energien (højre side), fungerer det kun, hvis man dels har en fantasi (hoved) og dels får lir på kønsdelene. Det er især fantasien, der sætter begrænsningerne. Hvis fantasien slukkes, bliver penis straks slap. Det er fantasien, der opretholder en stiv penis. I begyndelse af et forhold har manden fantasier om en masse, som han håber, at kæresten vil deltage i. Men det vil hun ikke. For hun er i enheds-energien (venstre side), hvor hun ikke forholder sig til nogen fantasi, men er til stede i nu'et, hvor hun oplever erotik. Efter nogle måneder forsvinder mandens forhåbninger, og så er der kun en udløsning, der kan tilfredsstille ham. Derfor begynder han at fantasere om andre kvinder. De fleste europæiske mænd får så en seksualitet ved siden af den, som de har med deres kæreste. Det kan være, at de onanerer, mens de fantaserer. De kan se porno. Eller de kan gå til en prostitueret. For 3-400 år siden var omkring 25 % af kvinderne i byerne prostituerede. I 1800-tallet faldt det væsentligt, men her var kvinderne meget undertrykte. De skulle lave mad til manden, men selv spise ude i køkkenet. Og over ægtesengen hang en pisk. Og det var helt normalt, at manden piskede sin kone i enden mindst hver tredje uge. I 1900-tallet frigjorde kvinderne sig – og så voksede prostitutionen igen. Og i nyere tid har vi fået en enorm stor pornoindustri. Kvindehandel og prostitution vokser også ganske meget i disse år. I en tredjedel af alle kernefamilier får konen ind imellem tæv af manden. Det opfattes ikke som seksuelt. Det er den fortrængte dyriske vrede i underlivet, som manden ikke kan holde tilbage. Og når der opstår konflikt, kan han ikke styre sig, og så skal konen have smæk. Hun er godt klar over, at hun er skyld i det. Hun tarrer ham med sine følelser (bryst), og han kan ikke lade være med at dele hende op i madonna (hoved) og luder (underliv). I sin egen fantasi ser han hende på et tidspunkt som værende vidunderlig smuk og god. Og på et andet tidspunkt er hun en ussel luder, møg kælling og skidt tøs. Fortrængningen af underlivet er hos de fleste mænd så stor, at disse følelser og fantasier kun dukker op meget sjældent. Til gengæld bliver han uspændende og tam. Og en kvinde mister lysten til ham. De fleste parforhold varer kun ½-2 år. Dem, der varer længere, er næsten uden seksualitet. Der er mange sådanne forhold, hvor man kun har sex en gang om året – og i andre slet ikke.

Når man skal have sex, skal kvinden først varmes op. Det kaldes forspil. Hendes følelser skal tændes erotisk. Og på et tidspunkt breder følelserne sig ned i underlivet. Og så er hun parat til sex. Hendes energimønster og tilhørende bevidsthed magter kun, at hun lægger sig ned og spreder benene. Så skal manden udføre handlingerne. Hun har en modagende bevidsthed i hoved og underliv. Så manden skal kysse hende og stikke sin penis ind i hendes underliv. Hvis han gør begge dele, kan hun ligge og slappe af og opretholde den erotiske følelse i brystet.

Nu er der ikke noget galt med denne form for seksualitet. Der er 64 forskellige energimønstre. Og man kan udfolde sig seksuelt med dem alle sammen. Det kedelige er, at man ikke udfolder de 63 andre muligheder, som er naturlige, hvis man udfolder sig frit.

Lad mig først se på den biologiske forskel mellem mænd og kvinder. Alle har en indre døgnrytme, som ses tydeligt om natten. Man skifter hele tiden mellem dyb og let søvn. Den dybe søvn kan måske vare 75 minutter. Og så skifter man til den lette søvn, der kan vare 10-15 minutter. Og så kommer den dybe søvn igen osv. Under den lette søvn får manden erektion. I dagtimerne sker det samme, hvis han da ellers slapper af og mærker efter. En mand får pludselig en kraftig impuls i kønsdelene. Men efter 10-15 minutter forsvinder det igen. Så går der cirka 75 minutter. Og så får han igen 10-15 minutters seksuel lyst, og her er der pres i testiklerne med produktion af sædceller. I gamle dage varede en time 90 minutter. Og hver time fik manden altså seksuel lyst. I dag er der også mænd, der mærker det. De sidder måske på et kontor og arbejder med deres computer. Men når der er gået 75 minutter, skifter de til en pornoside, hvor de i 10-15 minutter slapper af. Og så skifter de tilbage til arbejdet. Jeg havde engang en kæreste, som sagde, at mænd altid tænker på sex. Men hun tog fejl. Det gør mænd kun en gang i timen.

En kvinde kan også godt mærke denne døgnrytme, men hun har ingen sædproduktion. Hun har en ægproduktion, som følger en månedlig rytme. Hun får en kropslig seksuel impuls 2 gange om måneden. Den ene er ved ægløsning, og den anden er ved menstruation. Hendes impuls er langsom. Når hun mærker den, varer den et par dage. Her vil hun gerne ligge i ske, sove sammen, gå tur og holde i hånd osv.

Forskellen mellem mænd og kvinder kan både blive til en magtkamp, hvor hver af dem vil have partneren til at deltage i ens egen rytme. Men det kan også blive et eventyr, hvis man følger hinandens rytmer.

Hvis man er stivnet i et energimønster, har man en bestemt mængde af seksualenergi, og når den er afladet med en orgasme, forsvinder lysten til sex. Efter noget tid får man så igen noget seksualenergi, der presser på for at blive afladet osv. Men hvis man ikke er stivnet, er det anderledes. Des mere man bruger sin seksualenergi, des mere får man. En mand får dog ikke flere udløsninger, end sædproduktionen kan nå at følge med.

Jeg vil nu gennemgå den seksualenergi, der knytter sig til de 8 grundlæggende energimønstre – altså hvor man har samme energimønstre i begge kropssider.



Her i analyse-energien har man både en seksuel lyst i underlivet og en fantasi i hovedet. Hvis en mand begynder at have kærlig medfølelse (bryst), bliver hans penis slap. For at opretholde og forøge den seksuelle ophidselse (underliv), bliver han nødt til at have "noget" i tankerne (hoved). Des mere han klynger sig til sådan en fantasi, des mere ophidselse får han. Pornografiske billeder kan også bruges – både når han er sammen med sin kæreste, og når han onanerer alene.

Det er ikke kæresten, han tænder seksuelt på; det er fantasien om hende. Derfor skal hun helst opføre sig, så hun passer til hans fantasi - ellers går han i stå. Rollespil, udstyr og påklædning kan hjælpe ham til at fastholde energien. Det karakteristiske ved analyse-energiens seksuelle fantasier er, at han ikke behøver at opleve et helt menneske. Han kan nøjes med en kropsdel eller et par kropsdele. Han kan således ligge og have samleje, mens han tænker på bryster og balder. Der er også mænd, hvor det er fødderne, de har i fantasien. Man kan også seksualisere ting som undertøj, korset, læderremme mm. Sådanne fetiching er helt nødvendige for nogle for at få orgasme. Mange mænd tænder kun på en kvinde, hvis hun har frækt undertøj på – og måske også er malet med læbestift, neglelak m.m.

Når manden her i analyse-energien får orgasme, sker det ikke kun i underlivet, men også i hovedet. Han oplever, at hans fantasi "eksploderer". Han kan gå i "hvidt" eller "sort". Eller han kan opleve et kaotisk fyrværkeri. Hvis ladningen i underlivet er høj nok, vil der komme en energistrøm, som baner sig vej op gennem brystet. Denne strøm vil trække et brøl eller en lang rallende lyd ud af

ham. Efter udløsningen er hans fantasi væk, men samtidig havner han i en drømmeverden. Måske falder han i søvn.



Her i enheds-energien føler kvinden, at erotikken handler om at være sammen. Og hun vil også gerne sove og vågne sammen med sin kæreste. Når denne enhed opstår, kan hun slappe af. For det passer med, at hun kun har én følelse i brystet. I denne ene følelse er der både sex, børn, daglig husholdning, ømhed mm.

Psykisk danner energimønstret en grænse, så der er noget indenfor (bryst) og noget udenfor (hoved og underliv). Energimønstret gør, at kvinden kan lide at blive klædt af. Efterhånden som tøjet kommer af, åbnes der ind til hendes indre *jeg*. Hun tænder også seksuelt på, at manden trænger igennem grænsen og kommer indenfor med sin penis. I det øjeblik han gør det, er han kommet indenfor i hendes univers; og så smelter han sammen med hende – ifølge hendes oplevelse – og så kan hun slappe af.

Mange af disse kvinder vil gerne elske om aftenen, lige før de skal sove. Kvinden skal nemlig bare lægge sig ned og sprede benene og slappe af. Her ligger hun så og nyder enheden med manden. Hun tror, at han også ligger og nyder enheden. Men hvis han gør det, havner han også i enheds-energien, og så ligger han straks med slap penis og er psykisk modtagende. Hun tror, at han har hjertefølelse i brystet - ligesom hende selv. For hvis han ikke har det, føler hun sig bare som en prostitueret. Men hvis han skal gennemføre den seksuelle handling, bliver han nødt til at indtage et mandligt energimønster. Hvis det er analyse-energien, opstår en kvinde i hans fantasi. Det kan være hans kæreste; men denne fantasikvinde opfører sig anderledes end den ”ydre” kæreste. Den ”indre” kæreste følger mandens fantasier. Hvis han fortæller kvinden det, stivner hun. For så er han et perverst svin, der ikke tåler nærhed, men flygter ind i sin fantasi – ifølge hendes og enheds-energiens ”logik”.

Undervejs, når kvinden ophidses i enheds-energien, bliver der mere og mere vibrerende energi i hendes bryst. Og på et tidspunkt er brystet fyldt op med ladning. Der opstår så en varme og en glød, hvor cellerne i brystet pulserer – og sender energien ud i hele kroppen. Det bliver af nogle læger opfattet som en slags kvindelig orgasme.



I territorie-energien er man meget opmærksom på sin seksualitet. Men fordi kønsdelene befinder sig under bundmusklen (bækkenbunden) - og altså udenfor underlivet – eksisterer der en særlig seksualitet, der er begrænset til kønsorganerne. Traditionelle mænd har overspænding i bundmusklen. Den seksuelle lyst starter som en kløe i mandens kønsdele. Han får lyst til noget lir – og begynder måske at onanere – eller får andre til at lire sig. Følelsen breder sig kun nogle få centimeter, fordi den bliver bremset af spændingen i bækkenbunden. Når hele området under bundmusklen er fyldt op med ophidselse efter et par minutter, kommer der en udløsning. Det opleves i kønsdelene samt som muskelsammentrækninger i bundmusklen. Det er en *udløsning*; det er ikke nogen orgasme.

En traditionel kvinde i den vestlige kultur har enormt svært ved territorie-energien, fordi hendes bækkenbund er underspændt. Men hvis hun får den optrænet, kan hun få noget lignende som hos manden – og det hedder en *skedeorgasme*. Så deltager bækkenbundsmusklen også i orgasmens muskelsammentrækninger.

En særlig form for orgasme er *sprøjteorgasmen*. Rundt om kvindens urinrør er der nogle ”beholdere” som fyldes med kropsvæske, når hun bliver stimuleret seksuelt. Og hvis g-punktet inde i hendes skede bliver rytmisk stimuleret kraftigt og hurtigt, vil hun få en orgasme, hvor disse beholdere tømmes, så det sprøjter ud af små åbninger rundt om urinrøret. Hermed får hun den samme oplevelse, som når en mand får udløsning. Den bedste måde, hvor på en mand kan give sin kæreste sådan en orgasme, er, at hun ligger på ryggen med benene op i vejret. Så stikker han to fingre ind i skeden og bøjer dem opad mod g-punktet. Man kan prøve sig lidt frem, indtil man finder punktet. Når hendes øjne stråler, og hun smiler, har han fundet det. Og så skal manden *ikke* føre fingre ind og ud, men op og ned i forhold til hendes maveskind. Og det skal ske lige så hurtigt og voldsomt, som når

han onanerer og er ved at få udløsning. Det letteste er ikke at bevæge fingrene, men bevæge hele hånden og underarmen op og ned.

En anden form for seksuel oplevelse opstår, hvis bundmusklen har en naturlig spænding. Så kan ophidselsen brede sig længere væk og fylde hele underlivet, indtil den når grænsen mellem underliv og bryst, hvor den næste "spændingsmur" er. Her er følelsen af sex ikke kun en kløe, men kobles sammen med alle underlivets øvrige følelser. Disse følelser handler om at tage energi fra andre (tarm), erobre et seksuelt territorium (testikler), afmærke sit seksuelle territorium (urin), men også komme af med sit psykiske affald (endetarm). Når manden lires op på denne måde, tager det længe tid, inden udløsningen kommer. Og det er lidt mere end en udløsning, idet følelserne fra hele underlivet blander sig. Man føler dyret i sig selv. Og det giver en oplevelse af kraft og vilje. Bryst og hoved er ikke med i følelsen.

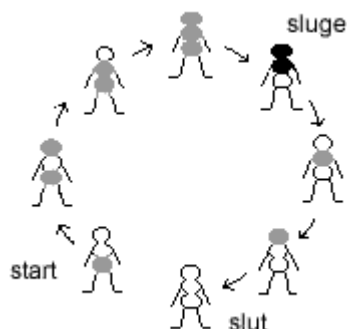


Her i samlings-energien befinder det seksuelle (underliv) sig gemt nedenunder følelsen af *jeg*'et. Det er ligesom usynligt og lukket inde. Og for at få en ydre stemning, som svarer til den indre bevidsthedsoplevelse, vil kvinden gå og trække gardinerne for. Der skal også være dæmpet lys – og gerne stille musik, så omverdens lyde ikke trænger ind.

Kun når manden siger noget til kvinden (hoved), kan hun samtidig bygge følelsen op (bryst). Nogle kvinder vil høre noget romantisk. Andre vil høre noget sjofelt og frækt. Hvis manden ikke siger noget, forsvinder hendes erotiske følelse.

Når kvindens bryst og hoved via ophidselsen er fyldt op med vibrerende energi, får hun noget, hvor man også kan diskutere, om det er orgasme eller ej. Men det er en varm følelse, hvor hoved og bryst pulserer.

Meget dybe kys og følelsen af at sluge hinanden er en væsentlig del af dette energimønster. På samme måde kan det opleves tilfredsstillende at have sin partners kønsdele i sin mund.



Det kommer bag på de fleste, hvor hurtigt man kan skifte energimønstre. Tag for eksempel den proces det er at sluge noget. Man starter med territorie-energien, når man har taget noget ind i munden. Her fornemmer man, om det er noget, man straks skal spytte ud. Hvis ikke, går man videre til analyse-energien, hvor man undersøger, hvad det er. Så går man videre til udlevelsens-energien, hvor man begynder at tygge på det. Herefter går man til skaber-energien, hvor man bearbejder det videre, indtil man føler, at det skal glide ned i ens krop. Så kommer man til samlings-energien. Og det er her, at man sluger det. Umiddelbart efter er man i enheds-energien, hvor

man føler, hvordan man har det, efter at det er kommet ind i ens *jeg*. Derfra går man videre til hengivelses-energien, hvor man bliver klar over, hvad der er sket. Og så slutter man i modtager-energien, hvor man integrerer det bevidsthedsmæssigt. Hvis næste mundfuld er den samme mad, kører man meget hurtigt igennem hele runden. Ellers tager man en ny grundig runde.

Egentlig foregår der nøjagtig det samme, hvis det er noget åndeligt føde, man tager ind. Man tygger på det, spytter noget ud og sluger resten.

For tiden er det på mode, at en kvinde skal have sin kærestes penis ned i halsen. Det flyder med videofilm, der viser "deep throat" – men de fleste viser, hvordan man *ikke* skal gøre det. Den eneste måde, hvorpå det fungerer, er at bruge samlings-energien. Kvinden har høj ladning i både hoved og bryst; og disse to fungerer sammen, så man har *samme* følelse i hoved og bryst. Manden kan godt være aktiv; men det er kvindens aktive handling, der er væsentlig. Hun skal *sluge* sin kærestes penis – og forblive i samlings-energien i lang tid. Bevidsthedsmæssigt skal en kvinde derfor *ville* have sin kærestes penis inde i sit følelses-*jeg*; og så skal hun beherske samlings-energien, så hun kan forblive i den i lang tid ad gangen. Kun på denne måde bliver det rart for kvinden. Og der opstår ingen opkastningsrefleks.



Med hengivelses-energien oplever kvinden sig selv set fra mandens synsvinkel. Hun har ingen vilje (underliv) Hun føler heller ikke rigtig noget (bryst). Hendes underliv og bryst er

modtagende, så hun fornemmer mandens lyster, som om det var hendes egne. Energimæssigt er det lige meget, hvad manden gør ved hendes underliv og bryst – bare han gør noget. På eget initiativ gør hun (hoved) ikke noget – hun er modtagende og betragtede.

I USA blandt Republikanerne, hvor manden er i udlevelsens-energien og kvinden i hengivelses-energien, er der nogle kristne fundamentalister, som mener, at manden skal opdrage kvinden, og at det indebærer, at han nogle gange skal straffe hende med en endefuld. Man opfatter det ikke seksuelt. Hun skal have smæk, når og hvis hun indtager et andet energimønster end hengivelses-energien. Og når hun har fået smæk og er havnet i hengivelses-energien, føler hun, at det er her, hun hører til, og at manden gjorde det helt rigtige. Der er grundige instruktioner til manden. Han skal ikke bare slå hende hurtigt og hårdt, så hun græder. Han skal langsomt varme hendes ende op og slå hende i længere tid, indtil hun slapper af i den underkastende bevidsthed, der hører til hengivelses-energien.

I sadomasochistiske kredse i Europa, hvor kvinden normalt er i enheds-energien, kan man ved en rolleleg tvinge kvinden ud af enheds-energien og ind i hengivelses-energien, hvor hun så ikke tager initiativer, men adlyder. Så opdager hun, at hengivelses-energien er dejlig at være i. For det er alle energimønstrene.

Hvis hun så er med i en leg med seksuel ydmygelse og seksuel smerte, har hun kontrollen (høj ladning i hovedet); og så er det hendes ansvar at sige stop, hvis manden overskrider hendes grænser.



I en sadomasochistisk leg er manden i udlevelsens-energien. Her udfolder han sig hovedløst og hæmningsløst (lav ladning i hovedet). Det siges ofte, at den seksuelle spænding falder med årene, når man har den samme kæreste; men det er kun rigtigt for analyse-energien, hvor det kvinden, der skal fodre mandens fantasi. Her i udlevelsens-energien skaber manden *hele* spændingen inde i sig selv. Det "onde" i underlivet og "kærligheden" i brystet skaber spændingen og veksler energi med hinanden. Det foregår på en "hovedløs" måde; og det skal forstås sådan, at manden ikke kontrollerer sig selv, men at han udfolder sig hensynsløst i forhold til kvinden. I hovedet har han dog en opmærksomhed, så han bremser op, hvis kvinden siger stop. Når ophidselsen har fyldt både underliv og bryst op med højeste ladning, får manden en orgasme. Den føles meget kropslig; men hans hoved er tilskuer til festen.

Udlevelsens-energien og hengivelses-energien kan bruges til sadomasochisme, hvor der er seksuel smerte og seksuel ydmygelse. Men hvis der kun er det, bliver det hurtigt kedeligt. Og de fleste sadomasochister oplever, at deres leg primært er frækt, sjov og spændende. Man kan sammenligne med fodbold eller håndbold. Hvis man på forhånd forbyder, at der ikke må opstå situationer, hvor det gør ondt, eller det er ydmygende, bliver boldspillet kedeligt. Derfor er der *ikke* sådanne forbud. Hvis man pludselig får en albue i siden, råber man av. Og når man laver mål, råber man juhoo. Og når det lykkes at lave noget specielt, griner man.

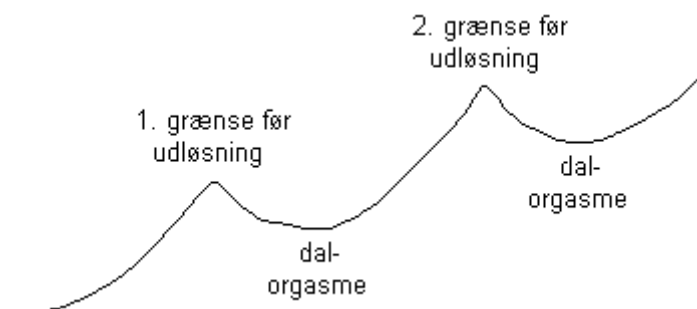


Når man har sex i skaber-energien, breder ophidselsen sig ud i hele kroppen fra celle til celle. Det kan tage lang tid, inden hele kroppen bliver så ophidset, at man kan få en samlet orgasme; men så kan man undervejs få nogle *delorgasmer*. Man kan spænde op i bækkenbundsmusklen, så ophidselsen i kønsdelene nedenunder ikke breder sig ud, men bliver under bundmusklen eller delvis går ind i den. Når man så har fyldt dette område helt op med energi, vil udløsningen presse sig på. Men lige inden udløsningen kommer, slapper man af i bundmusklen og overgiver sig passivt til kroppens egen reaktion. Så vil ophidselsen brede sig væk fra området. Udløsningen udebliver; men der kommer en lille *bundorgasme*. Så kan man slappe lidt af, inden man igen fortsætter ophidselsen. Og når man atter kommer til det punkt, hvor der skal uendelig lidt til, inden udløsningen sætter ind, overgiver man sig igen til afslapningen - og får atter en lille orgasme. De første par gange er orgasmen så lille, at man mere mærker manglen på udløsningen. Men efterhånden, som man får mere liderlig energi i underlivet, oplever man orgasmerne tydeligere.

I stedet for at bruge bundmusklen og kun samle en portion ladning omkring kønsdelene, kan man også bruge mave- og lændemusklerne, så man langsomt fylder hele underlivet med en stor liderlig energiladning. Og når der ikke kan være mere energi her, og man derfor lige skal til at have udløsning, slapper man af i musklerne - og får en *centerorgasme*, der som en varm energibølge ruller op i

brystet. Så ændrer hele oplevelsen sig. Man mærker nu sit bryst meget, og kærligheden i hjertet vil føles lige så stærk som liderligheden i kønsdelene. Her skal man spænde lidt op ved halsen for at bevare ophidselsen i brystet - ellers fyldes hovedet også. Når man fortsætter, skal der en del energibølger til, inden brystet helt er fyldt op med energi.

Man kan også slappe af både mellem underliv og bryst samt mellem bryst og hoved; og så kan man sende en energibølge op til hovedet. Så ændrer oplevelsen sig én gang til. Nu er hele energilegemet uden opdelinger, og så oplever man heller ingen grænse mellem sig selv og universet; det giver en *kosmisk orgasme*.



Man kan også lade være med at holde en spænding under ophidselsen, men slappe af, når man nærmer sig en udløsning. Herved mærker man det ikke som en delorgasme. Man mærker mere, at man var oppe på et højt liderligt niveau, og at man nu er nede på et lavere niveau; og det hedder *dalorgasme*. Når man så efter et stykke tid genoptager ophidselsen, starter man fra et udgangsniveau med større energiladning i kroppen. Og de celler, der allerede nu vibrerer på grund af ophidselsen fra før, vil nu ophidses yderligere. Det betyder, at man kan opnå endnu højere liderlighed, inden udløsningen "truer". Når man så går ind i en ny dalorgasme, befinder man sig på et højere liderligt niveau, end hvis man fik udløsning tidligere. Sådan kan man fortsætte med at få dalorgasmer på højere og højere liderligt niveau.

I stedet for del- og dalorgasmer, kan man også slappe af på hver udånding, så man bare sender energien videre ud i hele kroppen.

En mand har det sådan, at han mister sin energi, hvis han får udløsning. Men en kvinde kan få adskillige orgasmer uden at miste lyst eller kraft. Hun kan derfor vælge, om hun vil følge manden i hans del- og dalorgasmer, eller om hun vil have rigtige orgasmer undervejs. Hvis hun vælger det sidste, kan hun få *multiorgasmer*. Hun skal så vænne sig til, at manden ind imellem standser og slapper af, når han får en del- eller dalorgasme. Og når hun får en orgasme, skal manden vente et minuts tid, inden han fortsætter. Men så kan hun kort efter opnå en ny orgasme, og den vil sikkert inddrage mere af kroppen end den første.

Når både underliv, bryst og hoved er fyldt helt op med ophidselse, sanser man ikke hinanden mere. Alt flyder sammen i en højere enhed. Man elsker med universet. Og når der ikke kan være mere ophidselse, starter orgasmerefleksen. Den svinger mellem bækkenbunden og toppen af hovedet. Alle muskler og organer deltager. Det hedder en *totalorgasme*; og det kan tage 10-20 minutter, inden reflexen går i stå. Bagefter er alle psykiske og fysiske spændinger forsvundet. Man er som genfødt. Det er naturens egen terapimetode.

Når man har fået erfaring med skaber-energien, ved man, at en udløsning er en kortvarig fornøjelse, der slutter hele festen. Og så kan det tage adskillige timer at lire hele kroppen op. Så i stedet vælger man nogle gange at lade sig ophidse delvis. Så handler det ikke om at få en udløsning, men at have en høj og liderlig energiladning i kroppen. Og hvis denne ladning er faldet - få den op igen på et højt niveau, hvor alle cellerne vibrerer og pulserer. Så går man rundt i en euforisk lyksalighed. Og man kan sagtens udføre alle dagliglivets arbejdsopgaver, mens man har denne følelse i kroppen.



Nogle mennesker kan kun være her i modtager-energien, når de mediterer. Men man kan faktisk være meget aktiv, så længe man blot laver rutinearbejde og ikke tager initiativer. Der er ikke nogle grænser i energilegemet. Og derfor kan man heller ikke psykisk skelne mellem

sig selv og kæresten. Kæresten skal gerne befinde sig i et energimønster, hvor der noget høj ladning – ellers sker der ingenting.

Når kæresten så tager et initiativ, følger man bare. Bruger man det seksuelt, kan man lege, at man er slavetøs; men i dette energimønster skal manden så dirigere kvinden hele tiden i mindste detalje.

Man kan også bruge energimønstret til masochisme. Her i modtager-energien føler man ingen grænser. Så længe legen står på, opdager en masochist ikke, hvis hendes grænser er overskredet; men bagefter er hendes selvværd måske brudt sammen. Der er uhyggelige eksempler, hvor sadister har pisket masochister ihjel, mens de bare stod og tog imod.

Der er nogle sadister, der begår den fejl, at de tror, man bare skal slå eller piske hårdere for at få kæresten til at reagere her i modtager-energien; men det gør hun ikke. Hun tager bare imod. Og det vil altid være kedeligt for sadisten.

Der er jo ingen høj ladning, der kan aflades i en orgasme. Men selve det at overgå til modtager-energien kan opleves lækkert. Og man kan også nyde at være i energimønstret meget længe.

Det er mange, der kan lide bondage. Her bliver man bundet, så man ikke *kan* bevæge sig – eller ikke *kan* flygte fra energimønstret. Man vil måske forsøge på det – for at få høj ladning i en af kropsdelene. Men til sidst opgiver man, og så bliver man nødt at forblive i energimønstret. Når man så slapper af her, opdager man, hvor dejligt energimønstret er. Alle energimønstre er lige dejlige.

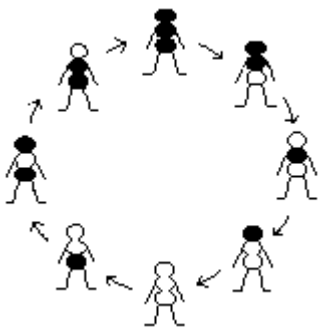
Der er to forskellige måder, som det seksuelle og erotiske kan fungere på. Den ene er, at man har et polariseret seksuelt forløb. Manden er for eksempel i analyse-energien, og kvinden er i det modsatte energimønster, som er enheds-energien. Efter et stykke tid kan man bytte roller, så manden er i enheds-energien, mens kvinden er i analyse-energien. Den ene er den seksuelle aktive; den anden er erotisk modtagende.

Den anden måde er at have samme energimønster. Når man vågner om morgenen, indtager begge for eksempel analyse-energien. Og så ligger man og slikker hinanden, mens man vågner. Begge kan også indtage samlings-energien. Og så kigger man hinanden dybt i øjnene, mens man har mange dybe kys. Man kan også opnå en fælles totalorgasme i skaber-energien. Så ligger kroppene i en fælles refleksbevægelse.

Tantra

Tantra er en gammel østlig tradition, hvor man bevæger sig rundt gennem alle energimønstrene. I de 4 mandlige energimønstre er der en opladning (høj ladning i underlivet) – og her dyrker man sex.

Og i de 4 kvindelige energimønstre er der en afladning (lav ladning i underlivet) – og her dyrker man erotik. Ved at skifte mellem op- og afladning kan man fortsætte sine kærlighedshandlinger meget længe. I Østen vejleder man mænd sådan, at de skal gange deres alder med 0,2. Så får man et tal, som er det antal dage, der længst bør gå mellem to udløsninger. Hvis man for eksempel er 20 år, skal man gange 20 med 0,2 – og får 4. Det betyder, at man ikke skal udsætte udløsningen i mere end 4 dage. Er man 40 år, bliver det til 8 dage osv. Det virker kun, hvis man får ofte og megen lir hver dag. Hvis man ikke får det, vil en mand have behov for mindst én udløsning om dagen.



Hvis man skifter mellem op- og afladning og altså mellem sex og erotik – og samtidig sørger for at udfolde alle de forskellige seksuelle og erotiske energier, kan man godt have lange seksuelle forløb, der tager 3-4 timer. Men man kan også have et parforhold, hvor man daglig har sex og erotik hver time. I visse frie kulturer ses det, at en fårehyrde hver time går hjem og har sex med konen et kvarter tid, inden han går ud til dyrene igen.



Her i Europa har nogen fundet på en form for tantra-sex, der passer til det europæiske energimønster. Her går man på et kursus, hvor man lærer, at man skal tilbageholde sin udløsning. Og så skal man lære at styre seksualenergien. På en indånding forestiller man sig, at man

samler en energikugle på størrelse med en lille tennisbold, og med mental kraft placerer man denne energi foran på det nederste af underlivet. Og på udåndingen skal man med mental styring sende energiladningen ned til mellemkødet. Det skal man gøre mange gange dagligt. Når man efter en uges tid mestrer denne styring, gentager man øvelsen; men nu skal man styre energien videre forbi halebenet. Samtidig vipper man blidt frem og opad med halebenet.

Når man efter en uges daglig træning mestrer at styre energien hertil - og man samtidig har fået koblet energipassagen og vipningen af halebenet sammen til en fælles handling, udvider man øvelsen, så man nu sender energien op til lænden. Efter endnu en uges træning kan man igen udvide øvelsen, så energien sendes op til nakken. Her skal man lære at koble energistrømmen sammen med en vugning af hovedet.

Nu skal man så udvide øvelsen og sætte tungen op i ganen, så man kan sende energiladningen ned ad forsiden. Energikuglen skal følge den bane, der adskiller højre og venstre kropside.

Det vil normalt tage et par måneder, inden man mestrer det. Men når man har lært det, kan man udføre det samtidig med, at man har samleje. Og så kan man få en særlig slags orgasme, hvor energikuglen af sig selv kører rundt i sin bane - altså op ad ryggraden og ned ad forsiden.

Hvis man har lært metoden og er i stand til at slippe det fastlåste energimønster, kan man få energikuglen til at løbe mere frit. Den bevæger sig måske op langs ryggraden, ud af munden og ind i partnerens mund, gennem partneren og ind i eget bryst, ned til navlen og ud gennem partneren, ind til egne kønsdele, op til toppen af hovedet osv.

For mange år siden deltog jeg i en tantra gruppe, hvor der var en anden mand, der styrede løjerne. For ham handlede tantra om at lade energien flyde frit. Der blev sat musik på højtalerne, og så skulle man lave "frie" bevægelser. Man dansede rundt, og på et tidspunkt lagde man sig ned på gulvet. Her kravlede man lidt rundt, og pludselig lå man ved siden af hinanden. Og så udviklede det sig "frit".

Jeg inviterede engang en ung kvinde med til sådan en aften. På et tidspunkt lå hun ned, og kort tid efter lå der to mænd ved siden af hende. Ham, der styrede gruppen, opfattede sig som en stor tantra mester. Han lagde sin hånd på hendes skulder. Og lidt efter, da hun slappede af, flyttede han hånden ned på hendes mave. Hun blev lidt nervøs, men accepterede det så. Og så kom hans hånd op under hendes ene bryst. Jeg kunne nu se, at hun stivnede. Men oppe i hovedet troede hun måske, at det her var "fri" energi, så hun lod, som om hun slappede af. Tantra mesteren skulle så til at lægge sin hånd på hendes bryst; men så gik jeg hen og trak hende op fra gulvet. Og så slappede hun af - og kom aldrig mere.

Ham tantra mesteren gik meget op i at massere folks kønsdele. Og han dannede også en gruppe, hvor mænd skulle gå hen at tage på kvinders bryster. Og han fik også folk til at lave nogle bækken-vugninger, så energien kunne flyde frit gennem underlivet. En dag besøgte jeg gruppen, og her stod han og fortalte vittigheder, mens alle vuggede med underlivet. Der var absolut ingen fri bevægelse; og der kom absolut ingen energi gennem deres underliv.

Lige for tiden er det meget populært med tantra-massage. Det handler bare om at få massage på kønsdelene.

I de senere år er der kommet en ny tantra-retning her i landet. Her snakker man om den vandrette polaritet mellem en mand (analyse-energien) og en kvinde (enheds-energien). Og så er der den lodrette polaritet, og det er mellem noget spirituelt (oppe) og noget dyrisk (nede). Her skal man psykosocialt opføre sig spirituelt - og kropsligt opføre sig dyrisk. Og det betyder, at man skal tillade sig at udfolde den seksualitet, der knytter sig til energierne i de forskellige dele i det splittede energimønster. Indledningsvis er det vigtigt, at man kommer i kontakt med det dyriske i sig selv - og altså udfolder sig sadomasochistisk. Og det er også vigtigt at følge kroppens rytme. Men i disse kredse betyder det ikke, at mandens skal have sex hver time. Kun hver dag.

For 30 år siden skelnede man mellem rød, hvid og sort tantra. Den røde var at følge alle energimønstrene i en cirkelproces. Den hvide var at arbejde sig baglæns gennem energierne og

undgå udløsning. Og den sorte var et skridt frem og så bare være dyrisk. I dag snakkes der også om mørk tantra. Og det er en blanding mellem sadomasochisme og tantra, idet man veksler mellem smerte og lir – og bygger dem begge op, så man hele tiden kan tåle mere af begge.

Går man tilbage til Kina og Indien for et par tusinde år siden var det normalt i overklassen at have tantra sex, selvom de ikke lige brugte dette navn. Man opbyggede seksuel energi gennem de 4 mandlige energimønstre. Og så skiftede man til de 4 kvindelige energimønstre, hvor man blev afladet, men samtidig fik en erotisk opladning. Så skiftede man igen til de mandlige energimønstre. Hermed forlod man de erotiske følelser, men fik nu en seksuel opladning. Og sådan kunne man fortsætte. Hele tiden skifte mellem en seksuel og en erotik opladning.

Der er stor forskel på seksualiteten og erotikken, alt efter om man er polariseret eller samlet. Hvis man er *polatiseret* med forskellige energimønstre i de to sider, vil man føle et *jeg* i den ene side, og så projicerer man den anden side ud på sin kæreste. Det er altid kæresten, der dukker op i ens bevidsthed – og ikke nogen anden. Hvis man er *samlet* med samme energimønster i begge sider, oplever man sig selv i den sociale situation, som man befinder sig i. Her kan man være sammen med forskellige seksualpartnere fra gang til gang. Man kan også være sammen med flere samtidig.

Uanset om man er polariseret eller samlet, kan man ikke dyrke sex med en fremmed – med mindre man indtager en spaltning i bevidstheden, sådan som europæerne har det hele tiden. Med sådan en spaltning har man en seksuel bevidsthed i underlivet, og den fungerer helt uafhængig af andre dele af bevidstheden.

Kæreste

Hvis man studerer encellede dyr i mikroskop, opdager man noget om forplantning. En celle kan gøre sig aflang. Dernæst kan cellekernen dele sig i to kerner. Det er faktisk den tilstand, som vi mennesker er i. Set fra oven er vi aflange med en højre og venstre side. Og vi har 2 kerner, nemlig hjertet og leveren. En celle kan så dele sig og blive til 2 celler. Men det kan den ikke uendeligt. Før eller siden bliver 2 celler nødt til at smelte sammen, for at der igen kan ske en celledeling. Det kender vi fra vores forplantning, hvor en ægcelle og en sædcelle forener sig. Og så dannes en ny celle, som kan formere sig og blive til et nyt individ.

Psykologisk set kan vi opfatte os som én eller to. Og når vi er to – med forskellige energimønstre og bevidstheder i de to sider – trænger vi til at forene os. Vi kan gøre det med os selv – og få samme energimønster i begge sider. Og så slapper vi af og er bare til stede blandt andre. Eller vi kan psykisk smelte sammen med en kæreste. Resultatet er så ofte, at en æg- og sædcelle forener sig, og at man får et barn. Men erotisk og seksuelt indebærer et parforhold med en kæreste, at man kan udfolde alle energimønstrene på en polariseret måde.

Når man er polariseret sammen med sin kæreste, oplever man 2 bevidstheder. Har man en sadomasochistisk leg, føler man både det sadistiske og det masochistiske. Og det er ligegyldigt, om man selv er den sadistiske eller den masochistiske partner. Det er kombinationen af de to følelser, der tænder én seksuelt. En sadist tænder på sin partners masochistiske udtryk. Og en masochist tænder på sin partners sadistiske udtryk. Inde i sig selv mærker man begge følelser. Og det er spændingen mellem disse to følelser, der giver den seksuelle ophidselse. Hvis man kan gå frit ind i følelsen, betyder det, at man frigør den. Hvis man tidligere i sit liv har været udsat for en eller anden form for undertrykkelse, der har sat sig som en bevidsthedsmæssig stagnation, kan man med sin kæreste befri sådan en følelse. På den måde kan det være en terapeutisk befrielse, hvis ens kæreste slår én, indtil man græder og skriger. Men det kan lige så godt være omvendt, at en sådan handling medfører yderligere bevidsthedsmæssig stagnation. En befrielse handler om én selv. Ens kæreste kan hjælpe. Men kæresten skal have medfølelse – og gøre præcis det, som der er brug for, for at man kan udleve indestængte følelser og slippe sin fortids bevidsthed. I denne forbindelse er det vigtigt at gøre sig klart, at gråd, smerte, ydmygelse og tvang godt kan være befriende, men at undertrykkelse, nedværdigelse og vold aldrig er det. Når man først har frigjort sig fra fortidens traumer, kan det stadig være frækt, sjovt og spændende at lege med sådanne følelser.

En anden polaritet handler om dominans og submissiv adfærd. Man kan godt lege med ordene og snakke om hersker, slave, slavetøs, underkastelse og lignende. Her skal man i det mindste skelne mellem at lystre og adlyde. At lystre er at gøre præcis, hvad man får besked på. At adlyde er at være positiv indstillet overfor at følge en anden, men med bevarelse af sin egen fornuft og vilje. Det sidste kan være både seksuelt og erotisk. Straf og tvang er også at lege med ordene. Og det kan virke meget ophidsende for begge parter. Men det er kun godt for et parforhold, hvis det handler om at udfolde energimønstre, som man ellers ikke anvender, men som man seksuelt og erotisk kan gennemleve på en tryk måde.

En tredje polaritet handler om at tage og blive taget med magt samt om fræk snak kontra kærlighedserklæringer. På den ene side er man blid og øm – og har behov for ligeværdighed og venskab. På den anden side føler man liderlighed - og har behov for rå sex. Og når man er polariseret, mærker man altså begge følelser lige meget.

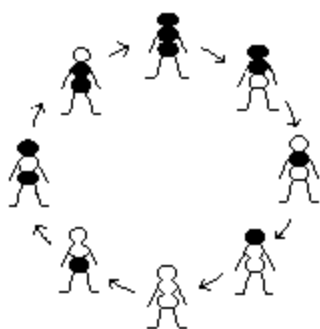
Der er ganske mange kombinationer af polariserede følelser, som man kan anvende erotisk og seksuelt. Og der skulle være nok til et helt livs eksperimenter og udvikling.

Nu er det selvfølgelig ikke sådan, at det, som den ene part i et forhold brænder for, lige passer med det, som den anden brænder for. Man skal være heldig, hvis hinandens behov passer sammen. Hvis man har fået en rigtig god kæreste, skal der helst være over 60 %, der passer sammen. De sidste 40 % dukker så op i underbevidstheden som noget, der presser sig på. Og hvis man ikke får det forløst, vil disse 40 % være dem, som man mærker hele tiden. Dem er det så, at man skal udleve, når man ikke er polariseret, men er sammen med andre i sin landsby, storfamilie, kollektiv eller lignende. Og når man så har udlevet det, og igen har sex med kæresten, oplevet man det lykkelige, at man her kan udfolde over 60 % af sine behov – og at det er derfor, at vedkommende er ens kæreste.

I Europa har det været normalt, at man ikke fortæller sin kæreste om de seksuelle udskejelser, som man har med andre. Man lyver og skjuler, at man har sex med andre. Det kaldes utroskab. Man er utro. Kæresten mærker godt, at der er noget galt. Han eller hun tror ikke på ens historier. Og erotisk og seksuelt fungerer forholdet ikke optimalt. I andre kulturer fortæller man frit om sine seksuelle udskejelser til sin kæreste. Og det medfører også grin og seksuel ophidselse. Hvis man vil bevare et godt kæresteforhold, skal kæresten vide, hvad man gør sammen med andre. Ofte medfører det, at man får lyst til et trekantforhold, og det kan også medføre, at man bliver flere i et polyamory fællesskab, hvor man jævnligt har sex med andre end sin kæreste.

Hvis man har spaltninger i sin bevidsthed, kan man have alle mulige forskellige slags erotiske og seksuelle følelser og fantasier. Men de er ikke befriende.

Bevidsthedsrunder



Man kan gennemføre en bevidsthedsrunde på flere måder. Man kan holde det samme energimønster i venstre side, og så gennemleve de 8 energimønstre i højre side. Man kan også gøre det omvendt, hvor man har samme energimønster i højre side og skifte rundt mellem de 8 energimønstre i venstre side. Man kan foretage halve runder. Man kan for eksempel holde samme energimønster i venstre side, mens man gennemlever de 4 mandlige energimønstre i højre side; og så kan man skifte og holde samme energimønster i højre side og gå igennem de 4 kvindelige energimønstre i venstre side. Endelig kan man som vist på tegningen have samme energimønster i begge kropssider og så foretage processen gennem alle 8 energimønstre. Forståelsesmæssigt handler det om det samme. Så vi nøjes med at kigge på den sidste mulighed.



Vi starter med territorie-energien. Der er sket noget nyt. Og det er kommet ind i underbevidstheden (underliv), idet man hverken oplever det som følelser (bryst) eller tanker (hoved).

Dette begreb *underbevidsthed* bliver normalt brugt til at udtrykke noget, som man ikke er bevidst om. Men man kan faktisk godt mærke det. Hvis man øver sig i det, kan man blive clairvoyant. Så kan man opleve det som et drømmebillede, en slags følelse, en lugt, en lyd eller lignende.

Det er noget, som en på vej inden i én. Det interessante er, at der er en vilje (underliv) til stede. Man er altså ikke bare passiv og må finde sig i, hvad der kommer. Clairvoyance er ikke spådom om fremtiden. Man kan godt vælge at ville noget andet. Her kan man bruge sine følelser (bryst) og tanker (hoved) som en slags antenne for at orientere sig i omgivelserne. *Er der noget, der truer mig? Er der noget, der virker indbydende? Er der noget, jeg kan bruge?*



Når man har gennemlevet territorie-energien, skifter man til analyse-energien. Det interessante er, at det sker af sig selv. Det var, hvad kineserne opdagede for 3.000 år siden. Hvis der ikke er noget i ens omgivelser, der giver anledning til at skifte til et andet energimønster, er der en bestemt rækkefølge, som man vælger – uden at tænke nærmere over det. I analyse-energien har man stadig en bevidsthed, hvis fundament er energien i underlivet, men nu har man også fået et billede i hjernen (hoved). Og i sit indre (bryst) vil man nu sammenligne de to bevidstheder.



Når man er færdig med det, skifter man til udlevelsens-energien. Man har stadig underlivets bevidsthed. Men nu har man overført sit billede fra hjernen til en kropslig følelse i brystet. Bevidsthedsmæssigt betyder det, at man afprøver sig selv i en rolle, hvor man gør noget. Det er en undersøgende eller eksperimenterende fase, hvor man finder ud af, hvordan man har det med det nye.



Og når man bagefter går videre til skaber-energien, er det, fordi man har accepteret det nye. Nu er det ikke længere bare en afprøvning. Nu har man også taget det ind i sin forstand (hoved). Det betyder ikke, at man er færdig med sin bevidsthedsproces. Man ved bare, at man vil tage det nye til sig. Men man skal lige undersøge det nærmere for at finde ud af, hvor meget man vil, – hvordan man vil, - og hvilke tanker og holdninger man så får.



Derfor skifter man videre til samlings-energien. Her smelter tanker (hoved) og følelser (bryst) sammen, samtidig med at man slipper den bevidsthed (underliv), som man havde fra starten af processen. Man er nu i gang med at integrere det nye i sin bevidsthed. Nu er det ikke en rolle, man afprøver. Nu er man i gang med at ændre sit *jeg*. Men det er stadig en undersøgende proces, hvor man skal finde ud af, hvad man vil tage ind i sit *jeg* – og her i samlings-energien er man i gang med finde det, hvor tanker og følelser passer sammen.



Når man har fundet ud af det, overgår man til enheds-energien. Nu skal man ikke tage stilling mere. Nu har man ændret sig noget, og derfor føler man (bryst), at ens inderste *jeg* er blevet lidt anderledes. Hvis man ikke undertrykker sig selv, kan man ikke lade være med at udtrykke det som lyde og grimasser.



Når man har vænnet sig til den nye følelse af sig selv, skifter man så til hengivelses-energien, hvor man (hoved) kigger på sig selv. Man iagttager sin krop (underliv) og følelser (bryst) og får nogle tanker (hoved) om det, man har gennemlevet, og det, man nu er blevet til. Det er ikke analyserende tanker, men en slags følelses-tanker, hvor man bliver klar over, hvor man er i livet, og hvilken relation man har til andre.



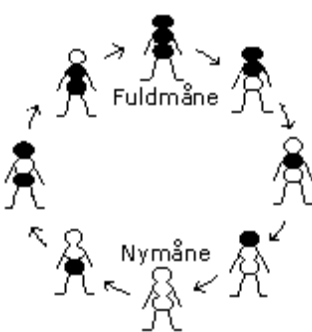
Når man også har sluppet disse tanker, havner man i modtager-energien. Man har accepteret det nye som en kropsenergi, som følelser og som tanker. Og der er ikke mere opmærksomhed på det. Det glider ud af opmærksomheden. Men samtidig sker der en forvandling, idet det nye integrerer sig i bevidstheden. Ens *jeg* har udviklet sig. Man er blevet en lille smule anderledes. Måske er det ens tanker, der er forvandlet lidt. Måske også ens følelser. Og måske også ens kropsholdning. Man forbliver i modtager-energien, indtil der rejser sig en ny energi inden i én.



Når det sker, er man tilbage i territorie-energien, hvor man begyndte. Her orienterer man sig igen i forhold til omgivelserne. Man fornemmer, hvad der måske er på vej af nye tanker (hoved) og følelser (bryst). Og dybt inde i sig selv (underliv) er der noget nyt, som man ikke rigtig er klar over, hvad er. Det er noget, der passer sammen med ens nye *jeg*. Nu skal man så finde ud af, hvordan dette nye *jeg* fungerer osv. Og så tager man en bevidsthedsrunde mere. Og den giver igen en forvandling. Og så fortsætter man med endnu en runde osv.

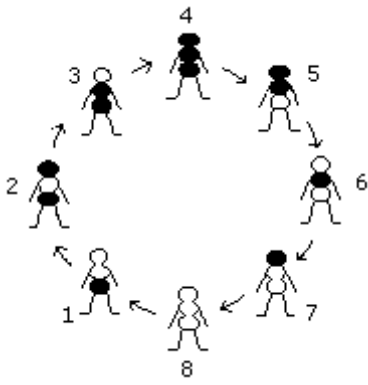
I den virkelige virkelighed kan der ind imellem let ske det, at man polariserer sig og får to energimønstres bevidstheder samtidig. Der kan også let ske det, at man standser midt i processen, fordi der er noget i ens sociale liv, der tvinger én til noget helt andet.

Men man kan også bruge bevidsthedsrunden som et psykisk værktøj. Måske vælger man at sætte sig et sted, hvor man er alene, og der er fred. Eller man går en tur ude i skoven. Og så gennemlever man runden systematisk. Man forbliver i hvert energimønster så længe, at der ikke kommer flere følelsesmæssige eller tankemæssige impulser, og så skifter man til næste trin i bevidsthedsprocessen. Når man er kommet igennem hele runden, føler man sig afklaret. Nogle af de gamle følelser og tanker, som knyttede sig til ens liv tidligere, oplever man ikke mere. Nu kigger man fremad.



I det gamle Kina var det normalt, at man i landsbyerne hver måned gennemlevede en kollektiv proces igennem de 8 energimønstre. Efter nymåne gik landsbyformanden rundt og fornemmede, hvad der var stemning for. Og så snakkede alle sig frem til, hvad man skulle lave. Så gik man i gang. Og ved fuldmåne festede man, fordi processen nu var på sit højeste. Dernæst fik man færdiggjort projektet. Og til sidst kunne man glæde sig over det, man havde opnået. Man var især opmærksom på tiden lige før fuldmåne. Her kunne man risikere, at nogle satte alt for meget i gang. Den gode proces var at have små overskuelige projekter, sådan at man efter fuldmåne kunne gøre dem færdige og få fællesskabet til at fungere.

Jeg vil nu give et eksempel på, hvordan man i en børnehave kan lære børnene noget om sådan en månerytme. Fra nymåne til fuldmåne gennemlever man de mandlige energimønstre - og fra fuldmåne til næste nymåne gennemlever man de kvindelige. Og månedens projekt er dukketeater.



Man skal nu følge en proces gennem de mandlige energimønstre, hvor man starter med territorie-energien (1). Man finder en masse dukker, strømper og træstykker, som kan fungere som midlertidige dukker, og så prøver børnene at spille roller med dem. Hvert barn prøver at lege med forskellige dukker og roller for at finde frem til den eller de roller, som lige præcis passer med nogle følelser og tanker, som barnet har lige nu. Alle prøver at være sømænd, pirater, købmænd, aber, politi, malkepiger, astronauter, røvere, babyer, kinesere m.fl. Og man prøver at lyve, overdrive, skælde ud, trøste, synge og meget mere. Efterhånden bliver det tydeligt, hvilke roller, som passer til, hvad der foregår inde i barnets bevidsthed. Det er

selvfølgelig problemer eller udfordringer, som barnet har for tiden. Men det er ikke stivnede tanker eller følelser (hoved og bryst), som ofte handler om andre personer, som barnet har relationer til. Det er i højere grad noget kropsligt (underliv), som bygger på, hvad barnet vil. Og det viser sig ved, at barnet spiller rollen med dukken på en direkte overbevisende måde. Det leger man med i cirka 3 dage – altså cirka 1/4 af den tid, der er frem til fuldmåne.

(2) Næste trin foregår med analyse-energien. Her skal man finde ud af, hvilke mål, man skal prøve at nå frem til. Man arbejder videre med det enkelte barns roller. ”*Hvad vil du godt med ham røveren?*” kan pædagogen spørge. Og så prøver man at gennemspille nogle episoder. Hvis der er kraft i rollen, tegner man det på en tavle. Og det er drejebogen til teaterstykket. Det tager også cirka 3 dage.

(3) Så kommer man til udlevelsens-energien, hvor der skal lægges kraft og følelser i rollerne (underliv og bryst), og hvor hvert barn skal finde ud af (hoved), hvordan dets rolle passer i forhold til de andre roller. Her ændrer man så dukkernes udseende, så de passer til rollespillet. Også det leger man med i lidt over 3 dage.

(4) Næste trin er skaber-energien, hvor det hele skal koordineres. Ingen børn skal have begrænsninger i deres roller – i forhold til deres ”indre” tilskyndelser – men man skal nu få det hele til at hænge sammen. Egentlig kører forestillingen nu. Man har bygget den op gennem de mandlige energimønstre. Men nu skifter man over til de kvindelige energimønstre.

(5) Og så kommer man til samlings-energien. I takt med at børnene prøver forestillingen, opdager de, at replikkerne og handlingerne ikke hænger sammen. Det, som den ene siger, giver en følelse (bryst) hos den anden. Og det resulterer straks i, at den anden siger noget (hoved), som hænger sammen med denne følelse. Så får den første også en følelse (bryst), og det resulterer også i, at der bliver sagt noget (hoved). Hver gang man gennemspiller stykket, ændrer det sig lidt, så det begynder at hænge sammen.

(6) Nu er man så ved enheds-energien. Det enkelte barn kan dels føle sig selv som et ego (bryst), men kan også føle dette egos rolle i forhold til de andre (hoved og underliv). Man laver afsluttede prøver og forpremiere. Og så viser man forestillingen for andre.

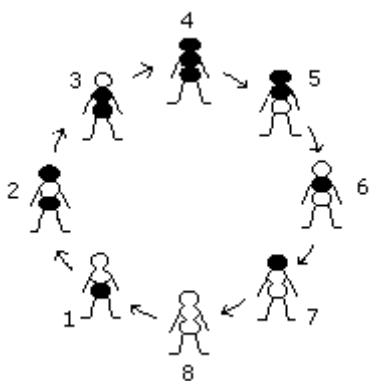
(7) Bagefter er der cirka 3 dage i hengivelses-energien. Der er oprydning og snak. Hvert barn evaluerer sig selv. Og man tegner og snakker. Man skiftes til at fortælle, hvad man har oplevet undervejs. Og det enkelte barn bliver klar over, hvad det har lært.

(8) Så er der endelig modtager-energien. ”*Hvad skal jeg lave?*” er der måske et af børnene, der spørger. Og så kan pædagogen passende svare: ”*Du skal kede dig!*” For der skal ikke tages nogen initiativer. Månedens projekt har sat noget i gang i underbevidstheden. Noget vil glide ind i *jeg*’et. Andet vil forsvinde. Og når man senere går i gang med næste projekt, vil barnet være en lille smule forvandlet.

Undervejs har barnet lært noget om det gode og civiliserede. Det har også lært noget om sig selv og de andre. Og det har lært noget om fornuft. Ikke som undertykkelse, hvor barnet får at vide, at det ikke er godt nok, og at det må stivne og spalte bevidstheden. Men som en vækst, hvor barnet folder sig ud – og bliver et kraftfuldt, kærligt og indsigtfuldt menneske. I barnets underbevidsthed vil der så rejse sig nogle bevidsthedsmæssige energier, som er dem, barnet nu har lyst til at arbejde

med. Det betyder, at barnets videre bevidsthed bygger på dets egen dyriske bevidsthed (underliv) – i modsætning til forældres og pædagogers irrettesættelser.

Det næste eksempel behøver ikke følge månens rytme, men tidsmæssigt kan det godt. Her forestiller vi os en landsby, hvor man har opført et fælleshus til fester, møder mm. Det har ikke kostet noget – udover arbejde. Murene er lavet af pilestammer og hampe-kalk-beton. Man har haft to markstykker. På det ene har man haft piletræer, som klippes helt ned hvert år; og de skyder 2 meter høje tynde stammer. Og på det andet markstykke har man haft hampeplanter. Pilestammerne er så brugt som skelet til murene. Og hampeplanterne er knust og blandet med kalk, så de bliver til en slags beton. Så har man lavet forskalling rundt om pilestammerne og hældt hampe-kalk-beton i. Det er blevet til en fast mur, der er vejrbestandig, men som samtidig isolerer bedre end noget andet materiale. Taget er et selvbærende stråtag. Man har haft et markstykke med langstrået rug. Og så har man haft en arbejdsdag, hvor man har brugt en roterende tromle til at slå kornene af stråene – og hermed altså fået en masse bundter strå. Så har man flettet og bundet mange tynde grene sammen til tagets konstruktion. Og i fællesskab har man bundet stråene på. Gulvet består nederst af strandskaller. Så nogle gummislanger til at trække eventuelle jordgasser ud til omgivelserne. Oven på det har man lagt et lag sten med en slange med vand, der er koblet til nogle solfangere, så man kan opvarme gulvet. Og øverst er der et lerstampet gulv. Huset er bygget i mange runder, hvor man hver gang har taget et skridt fremad. Og nu er man kommet dertil, at man vil opsætte nogle skillevægge, så der bliver et stort og et par små rum.



(1) Nogen har gået rundt og snakket med andre, om det ikke skal være nu – og det er der en del, der er med på.

(2) Man mødes så og lægger nogle planer og aftaler arbejdsdage, hvem der skaffer materialer, hvem der har værktøj osv.

(3) Og så går man bare i gang. Nogen tager fat ét sted. Andre et andet sted. Og alle forsøger at finde en opgave, hvor man supplerer de andre.

(4) Så står skillevæggene dér – og alle er glade. Her er det så, at man normalt er færdig. Alle går hver til sit. Men nu kommer den sociale del af projektet.

(5) Man skal nu snakke sammen to og to og i fællesskab om det, som man har lavet. *Hvordan skal det bruges? Hvilke muligheder er*


der? Skal der laves mere?

(6) Og så kommer man til det, som man normalt undlader; men som er vigtigt. Man skal vise sine følelser. *Er man meget tilfreds? Lidt tilfreds? Utilfreds?*

(7) Til sidste skal man lige evaluere. Nogen tror, at det skal være en analyse med forklaringer og begrundelser. Men det er der ikke behov for. Man skal nøjes med nogle få spontane sætninger om forløbet.

(8) Og så skal hver enkelt person slappe af og ikke tænke mere over det.

Det er så selvfølgelig, som det næsten kan være. Alligevel begår de fleste en masse fejl. En stor fejl er, at man ikke gør det til et socialt projekt. Man overlader store dele af arbejdet til nogle, der har viden og erfaring – og som kan gøre det meget hurtigere og bedre, hvis de bare får lov. Og når de endelig er i gang, er det for lidt bare at opsætte skillevægge. Så skal der også lige opsættes køkkenbord osv.

 Der er ikke noget galt i, at man vælger, at det ikke skal være et socialt projekt. Så kan en håndværker eller to indtage det traditionelle europæiske energimønsters bevidsthed, hvor de har en arbejdskraft (underliv), en faglig viden (hoved) – og mor derhjemme (bryst), der har maden parat, når man kommer hjem. Det er fint nok. Men det udvikler ikke fællesskabet. Det kan godt være, at der kommer et par skillevæge og et køkkenbord. Og det kan fællesskabet så bruge, hvis der er noget fællesskab.

Men nu går hele idéen ud på at lave noget fælles. Og her er det, at man skal indtage samme energimønstre i højre og venstre side, så man ikke er individualist, men oplever sig som en del af fællesskabet.

På engelsk har man to begreber: *efficiency* og *effectiveness*. I denne sammenhæng betyder det første, at arbejdet er effektivt i den forstand, at der ikke spild af tid, penge og energi - altså sådan som en håndværker er god til. Og det andet betyder, at det er effektivt i den forstand, at arbejdet styrker fællesskabet – og det er vel det, der er meningen.

Rundt omkring i landsbyer og i bydele står fælleshuse, som stort set altid står tomme. Det er håndværkere, der har opført dem. Disse håndværkere føler stolthed, fordi arbejdet er vel udført, og at det giver mange muligheder for andre mennesker. Men disse andre mennesker føler ingen stolthed. De har ikke skabt noget.

Men det fælleshus, som vi her beskæftiger os med, er bygget i fællesskab. Der har været mange byggerunder. Og man har taget et lille skridt fremad hver gang. Og der er mange forskellige mennesker engageret hver gang. Den enkelte har ikke deltaget hver gang, men har været med flere gange. Og hver gang har der ikke kun været byggeri, men også sociale processer. Alle føler, at de har været med til at præge huset, og derfor føler de stolthed og ejerskab.

Lad os gå lidt mere i detaljen med sådan en runde gennem energimønstrenes bevidstheder. Meget ofte er der nogle, der straks er i trin (2), hvor de har en plan og nogle tegninger over, hvordan det skal se ud. Problemet er ikke, at nogle tegner og har gode idéer. Problemet er, at man har sprunget trin (1) over. Og det hævner sig altid. Trin (1) går ud på at finde den fælles stemning. Man skal finde ud af, hvad der rører sig i folk – ikke kun hos dem, der har forstand på arkitektur og byggeri. Snarere dem, der ikke har sådanne forudsætninger. *Hvad vil de? Hvad er deres behov?* Det betyder ikke, at alle skal bestemme, sådan at man skal snakke sig frem til enighed. Men alle skal være med fra starten.

(2) Når man så kommer til næste trin, skal alle konkretisere deres idéer. Og her opstår ofte den fejl, at man tror, at man skal træffe en beslutning. Så kan man stemme om det. Eller forsøge at snakke sig til enighed. Og alle dem, der intet ved om byggeri, har så flertal for løsninger, som håndværkerne ikke gider deltage i. Det konstruktive er ikke at træffe nogen beslutning, men i fællesskab få klarhed over alle ønsker og behov.

(3) I næste fase går man så i gang. Dem, der har forstand på arkitektur og håndværk, fører an. De kan ikke blive enige. Men de finder alligevel en løsning, sådan at enhver af dem bestemmer lidt. Alle andre deltager så med det, som de kan. Nogen laver kaffe. Andre bærer materialer. Nogen holder, mens andre saver og hamrer. Ved frokosttid er der nogen, der serverer mad.

(4) Måske er der én, der har digtet en lille sang om skillevægge, som alle synger, når væggene er kommet op at stå.

(5) Så starter alt det sociale; og det tager halvdelen af tiden. Det er her, at hele projektet kan risikere kun at blive *efficient*, sådan at folk ikke har lyst til at engagere sig i fremtiden omkring fælleshuset. For at sikre, at det bliver *effective*, skal man sørge for at komme igennem alle de sidste 4 trin på en god måde. Her i trin (5) er der normalt ikke problemer. Folk snakker sammen, og det er vældig hyggeligt.

(6) Her begynder problemerne. Der er altid noget af byggeriet, som ikke er lykkedes godt. Men fordi man er pæn, holder man sin kritik tilbage. Det er helt normalt, når alt foregår individualistisk. Så kan man gå i sine egne tanker og kritisere andre. Eller man kan snakke med sin ægtefælle og her komme frem med kritikken. Men hvis det skal være et kollektivt projekt, skal kritikken komme frem, så alle hører det. Det er også vigtigt for én selv, at man kommer af med sin kritik, for ellers kører den rundt i hovedet og blokerer for ens videre proces i forhold til fællesskabet.

(7) Hvis folk ikke er kommet af med deres kritik, vil en evaluering blive noget mærkeligt noget, som efterlader dårlige tanker og manglende lyst til at fortsætte.

(8) Hvis man har snakket sammen, afleveret sin kritik, udtrykt sine tanker – og gjort det fuldt ud, opstår der i ens bevidsthed en slags tilfredshed, hvor man føler, at man er blevet helt færdig. Det gør, at man slapper af. Man bliver tanketom. Og så sker der noget i hjernen. Noget af det, som man

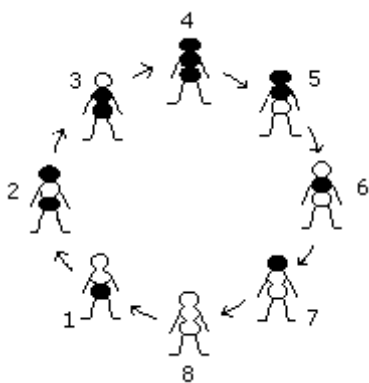
tidligere tænkte på, forsvinder helt væk. Og der opstår sammenhænge mellem nogle nye tanker, som er dukket op i trin (7). Hele ens bevidsthed forvandler sig en lille smule. Fortidens problemer er der ikke mere. Virkeligheden er forandret. Når man næste gang tænker på fælleshuset, opstår nogle helt nye idéer og tanker.

Man skal tænke på fællesskabet på samme måde som man tænker på sit parforhold. Her ved man godt, at det ikke nytter at være pæn og holde en kritik tilbage. Man bliver nødt til at sige, hvad man føler. Hvis man ikke gør det, varer parforholdet ikke længe. Så mister man lysten til hinanden, og så skilles man. I et individualistisk fællesskab kan man godt nøjes med formelle høflige fraser. Det kan man ikke, hvis man vil udvikle fællesskabet fra individualisme til kollektivitet – hvilket handler om at skifte fra polariserede bevidsthedsmønstre med forskellige energimønstre i højre og venstre side til samlede bevidsthedsmønstre med samme energimønster i begge sider.

Ordet *kollektiv* har ændret sig, sådan at det i dag bare betyder fællesskab. Man snakker om den kollektive trafik – og tænker på toge og busser. Og unge mennesker bor i kollektiver, som er en slags pensionat, hvor de skiftes til at lave mad. Det skyldes, at almindelige mennesker i dag altid er fastlåst i et polariseret energi- og bevidsthedsmønster, hvor de altid oplever individualisme. Og så er fællesskab og kollektivisme noget, hvor individerne forsøger at samarbejde.

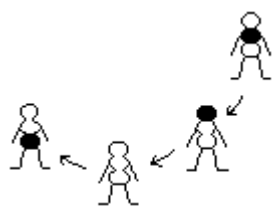
Men med et samlet energimønster oplever man ikke individualisme. Her oplever man fællesskabet som en organisk enhed, og når man tænker på sig selv, tænker man på sig selv som en del af fællesskabet.

Lad mig slutte med endnu et eksempel. Denne gang i en boligkarré i storbyen. Der bor 100 familier i et 5 etages hus med 4 længer rundt om en gård. Inde i gården er der nu en kørevej langs husmurene, og i midten er der legeplads og grillplads med borde og bænke. Idéen er, at man midt i gården opfører en stort firkantet bygning med fladt tag. Langs alle mure skal der plantes bærbuske. Ovenpå taget skal der så være legeplads, grillplads og 4 hønsehuse til hver 25 høns. Og nede i bygningen skal der være 4 rum til hønsene med siddepine og redekasser. Men så skal der også være et biogas-anlæg, hvor organisk materiale skal laves til gas. Og der skal være værksteder, sauna, lydisolerede rum til musik og sang, gæsteværelser mm. Det hele skal laves af beboerne over en 10-årig periode, og det skal i princippet ikke koste andet end beboernes arbejdskraft, idet man vil lave små arbejds-teams, som tager rundt og samler genbrugsmaterialer.



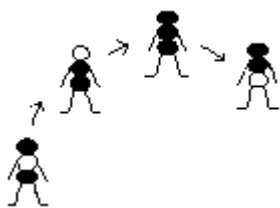
Det indebærer ganske mange runder. To kvinder, Pia og Tove, føler (1), at man bare skal gå i gang med det, der er umiddelbart behov for; og de savner nogle gode æg. De inviterer andre til et møde (2), hvor de snakker om at lave et hønsehus. Og allerede dagen efter går Pia i gang (3) med at samle byggematerialer. Efter en måned har de anskaffet så meget, at de arrangerer en arbejdsdag (4), hvor 12 mennesker hjælper hinanden med at bygge et lille hønsehus. Nu begynder for alvor snakken mellem beboerne (5). *Er det et pænt hønsehus? Hvem skal have æggene?* Og der er kritik og ros (6), hvor folk udtrykker deres følelser. Så skifter snakken til selve processen (7). *Hvem er det egentlig, der styrer det? Er det demokratisk? Skulle man ikke gøre det anderledes?* Og hver for sig (8) sker

der en masse inde i hovederne på folk, hvor de pludselig bliver klar over, at alting ikke er, som det plejer, men at meget nyt kan ske.



På baggrund af den bevidsthedsmæssige proces gennem de sidste energimønstre, rejser der sig nu en ny energi inden i hvert enkelt menneske. Der er ikke nogle bestemte tanker (hoved) og følelser (bryst). Men der er kommet en uro i ens underbevidsthed (underliv). Det mærkes som noget man vil eller har brug for. Men man ved ikke lige, hvad det er. Det handler blandt andet om, hvem der egentlig er med i projektet – og om hele

karréens forhold til omverden.



Når man så tager næste skridt fremad, begynder man ikke helt forfra. Udgangspunktet er analyse-energien, hvor man har høj ladning i underliv og hoved, og hvor man skal finde ud af, hvad man nu skal gøre. I den allerførste runde brugte man analyse-energien til at visualisere. Og de to energipoler blev til to tanker ad gangen, som man kunne analysere. Det, der dukkede op i hovedet, var noget, som man havde set eller læst om. Men i denne anden runde bruges analyse-energien helt anderledes. For det, som

nu dukker op i hovedet på enhver, er tanker om det, som man mærker i underlivet. Og nu handler det om, hvad man vil. Ikke forstået som en idé eller tanke om projektet - men som erkendelser af, hvor meget man gider, hvad man selv vil udføre, hvem man vil arbejde sammen med, hvor ofte man vil yde noget, hvad man vil forsøge at blive klogere på osv. Og når man så skifter videre til udlevelses-energien, er fokus nu på, hvordan man praktisk kan supplere hinanden, og især på, hvordan det, som man selv brænder for, kan komme med i projektet,



Problemstillingen handler om analyse-energien, som jo kan bruges på to meget forskellige måder. Det naturlige er at følge energistrømmen fra underliv til hoved; men man kan altså også bruge sit hoved til at få en abstrakt idé, og så tvinge sin dyriske og kropslige bevidsthed i underlivet til at følge hovedet.

Hvis vi forestiller os næste fase i projektet, er der måske nogle beboere, der indkalder til et møde. De synes, at der har manglet demokrati. Og nu vil de gerne diskutere det hele og træffe nogle beslutninger for det videre forløb. De ser gerne, at mødet munder ud i, at man bliver enige om noget. Og så kan man uddelegere nogle opgaver til dem, der skal føre beslutningerne ud i livet. Måske er der en mand, der har en god idé, og som selv gerne vil udføre den. Men problemet er, at det bare er en idé. Han kender ikke sine egne begrænsninger og evner, når det drejer sig om forholdet til fællesskabet. Han ved heller ikke noget om, hvorvidt hans kone bliver syg, og at han derfor ikke magter opgaven. Han har heller ikke prøvet at samarbejde med de andre i forløbet, så det kan meget vel være, at der opstår kommunikationsvanskeligheder og konflikter, så opgaven ikke bliver udført. Og går det som det plejer, er der meget at lære – både faglige og socialt – inden at noget lykkes.

Dem, der allerede har været med i første runde, har lært en masse – både fagligt og socialt. De største vanskeligheder ligger i samarbejdet og koordinationen. Men nu har de gjort en del erfaringer. Og nu ved de, både hvad de selv magter, og hvad de andre magter. Og især ved de, hvad de kan forvente af andre. De har også snakket en hel del undervejs. Og selvom de ikke har helt konkrete planer, ved de godt, hvad der nu skal ske. De har brug for et møde for at snakke sammen. Men til dette møde handler det ikke om at få idéer og uddelegere opgaver. Nu handler det om at høre, hvad de andre vil. *Hvad har de andre erfaret gennem første runde? Hvad har de lært om deres egne evner og begrænsninger? Hvad har de lært om samarbejdet? Hvem kan de lide at samarbejde med? Har de brugt for meget tid og svigtet deres familie, sådan at de nu vil bruge mindre tid?*

Resultatet af denne snak er, at man får vished om, hvad de andre faktisk vil gøre fremover? Ikke, hvad de tror, at de vil gøre. Heller ikke, hvad de har sat sig for, men ikke magter. På dette tidspunkt kender man hinanden. Og den enkelte kender sig selv i forhold til projektet. Så når én siger, at han vil gøre noget bestemt, er det ikke bare en idé, har han lyst til. Det er noget, som man kan regne med vil ske. På baggrund af det, som han har været igennem, kan han ikke lade være med at gennemføre det. Der interessante er så, om der er to, der vil det samme. For så skal enten den ene trække sig, eller også skal de samarbejde om det. Det andet interessante er, om der er noget, der *skal* gøres, men som ingen gider. Det kan være noget, som er helt nødvendigt, for at hele projektet skal kunne fortsætte. Så kan alle indse, at det er meningsløst at fortsætte med det, som man gerne vil. For projektet smuldrer, hvis der ikke er nogen, der påtager sig opgaven med det, som åbenbart *skal* gøres. Og resultater bliver, at en eller flere påtager sig opgaven.

Selve det at *beslutte* noget, man skal afholde sig fra, med mindre det handler om én selv. I fællesskabet skal man *koordinere* sig med hinanden.

Demokrati

Demokrati betyder folkestyre, og så skulle man jo tro, at det var folket, der styrer. Men sådan er det ikke altid. Des mere undertrykkende et samfund er, des mere kalder det sig selv for demokratisk.

Det siges ofte, at demokratiet startede i det gamle Grækenland, hvor overklassens mænd mødtes og diskuterede og traf beslutninger. Kvinder, arbejdere og slaver deltog ikke.



Det er selve den bevidsthedsstruktur, som grækerne havde, der gør, at man kalder dem demokratiske. Det er en to-polet bevidsthed. Der er en konkret bevidsthed (underliv), som handler om bygninger, veje, marker, arbejdere, brug af kvinder, arbejdere og slaver, handel osv. Og så er der en abstrakt bevidsthed (hoved), som handler om, hvordan man styrer og kontrollerer det alt sammen. I stedet for at det er en konge, general eller lignende, der bare bestemmer i forhold til sine følelser og umiddelbare idéer, skal man snakke sig frem til en abstrakt bevidsthed, der skal udgøre magten, og den skal have de konkrete aktiviteter i samfundet som basis – i modsætning til for eksempel nogle religiøse dogmer.

Hele denne idé om demokrati kontra en diktator er i dag en udbredt forestilling, som alverdens befolkning bakker op om. De fleste tror, at det er, fordi mennesker har undergået en evolutionær udvikling, hvor de har hævet sig op til en højere forståelse for, hvad der er godt. Men historisk – ifølge skriftlige kilder – har det været omvendt. Alt vidner om, at kulturerne og samfundene oprindeligt var demokratiske, og at fænomener, som konger og diktatorer er opstået siden hen. Og til alle tider har almindelige mennesker hyldet idéen om, at folket skal styre sig selv. Det er ikke noget nyt. Det nye er, at vestlige journalister og forskere har opdaget, at alle mennesker på Jorden nu går ind for demokrati.

I det gamle Grækenland eksisterede demokratiet, inden grækerne stivnede i analyse-energiens 2-poledede bevidsthed. Vi ved, at det var Aristoteles (367–347 før 0), som valgte andre energimønstres bevidstheder fra – og mente, at analyse-energiens bevidsthed var den eneste rigtige og sande. Sokrates (469-399 før 0) er mest kendt for sin rolle i forhold til datidens demokrati. Og hans elev Platon (ca. 428/427-348/347 før 0) er netop kendt for, at han havde forskellige filosofiske tanker, der inddrog flere af energimønstrenes bevidstheder.

Demokratiet i det gamle Grækenland handlede altså ikke om analyse-energiens bevidsthed *alene*.

Hvis vi går til den borgerlige revolution i Europa i 1789-91, afskaffede man kongens og adelens magt og oprettede et demokratisk parlament, hvor *frie* mænd skulle diskutere og træffe beslutninger.

Hele den revolutionære bevægelse havde lige siden midten af 1700-tallet handlet om at tage afstand fra analyse-energiens bevidsthed, hvor der var en statsmagt med konge og adel (hoved), der herskede over folket (underliv). I stedet skulle man slippe selvundertrykkelsen, hvor man (hoved) styrede og kontrollerede sig selv (underliv) – og så bagefter fjernede statsmagten..



Og så skulle man indtage en *fri* bevidsthed, hvor ens vilje (underliv) og lyst (bryst) kunne udfolde sig, uden at man skulle have en abstrakt bevidsthed (hoved), der herskede over alt. Man var fra naturens side god nok, som man var. Det dyriske i én (underliv) var ikke noget problem. Når man kombinerede kraft (underliv) og kærlighed (bryst) var alt godt.



Men allerede omkring år 1850 havde kapitalisterne (hoved) sat sig på magten, og så handlede det om at holde arbejderne (underliv) nede. De havde ingen adgang til parlamentet. Og man gav dem kun en sulteløn. Hvis man gav dem mere i løn, satte de bare flere børn i verden – og kom ned på sultegrænsen igen. Deres tankegang og drifter var ligesom dyrenes. Sådan nogle kunne man da ikke have i parlamentet.

Den socialdemokratiske bevægelse, som siden kom til at præge hele Europa, havde og har en demokratiopfattelse, som også er en historisk myte. De mener, at det moderne demokrati startede i landsbyfællesskaberne, hvor de gamle mænd sad på nogle sten i en rundkreds og diskuterede

landsbyens problemer og traf beslutninger i fællesskab. Kvinder og unge deltog altså ikke. Og disse socialdemokrater mener, at mennesker tidligere havde været dyriske, men at de gamle mænd havde hævet sig opå over det dyriske og havde fået en forstand.



Det bygger på analyse-energiens bevidsthedsoplevelse, hvor man tror, at der altid har været en historisk udvikling, hvor man kommer fra det dyriske (underliv) til det mere forstandige (hoved). Det er ikke noget, som man har læst sig til i historiebøgerne. Det er noget, som man *føler*. Og hvis man kigger i en historiebog, føler man det hele tiden, mens man læser. Og derfor oplever man kun det, som passer til følelsen.

Men hvis man mere objektivt læser om landsbyfællesskaberne, ser man, at de var meget mere demokratiske, inden de gamle mænd fandt på at sidde i rundkreds og snakke. Disse landsbyråd med gamle mænd hører til den periode, hvor landsbyfællesskaber reelt var gået i opløsning på grund af magthavernes undertrykkelse. Og en egentlig splittelse fulgte efter, sådan at man flyttede væk fra landsbyerne og fik gårde, der var spredt rundt om på landet. Tidligere i landsbyernes historie var kvinder og de unge også med i de processer, hvor man fandt ud af, hvad man skulle sammen. Her handlede det mere om koordination end om beslutninger.

Hvis vi ser på de sidste 100 år i Europa, har der været en socialdemokratisk historisk proces, hvor arbejderne har dannet politiske partier og er kommet i parlamentet, og hvor man (hoved) har hævet sig mere og mere op over det dyriske (underliv). Der er kommet en omfattende stat med bureaukrati og teknokrati. Og man er stolt over, at næsten alt nu er reguleret ved lov. Der findes efterhånden ikke én eneste lille detalje i den konkrete virkelighed (underliv), som der ikke også er lavet nogle regler og love for (hoved).

Det har selvfølgelig en årsag, og det er, at det moderne demokrati er opstået som et samarbejde mellem kapitalistklassen og arbejderklassen. Via strejker og demonstrationer lykkedes det arbejderne at få politisk indflydelse. Politiet blev ofte sat ind mod arbejderne, og mange blev blodigt sablet ned. Men arbejderbevægelsen var så stærk, at kapitalisterne til sidst blev nødt til at indgå et samarbejde. På den anden side var arbejderbevægelsen så svag, at de også var nødt til at indgå et samarbejde. Og det europæiske demokrati har derfor handlet om at indgå kompromisser. Det er disse kompromisser, der er blevet til de love (hoved), som befolkningen (underliv) skal rette sig efter. Og det gælder både kapitalister og arbejdere.

Politik i dag handler så om at ændre disse love hele tiden. Når kapitalisterne har politisk flertal, skal lovene laves om, så det bliver lettere at være kapitalist. Og når arbejderne har flertal, skal lovene også laves om, så det bliver lettere at være arbejder. Og de socialdemokratiske ledere i dag mener, at det handler om en balance, så man tilgodeser begge parter. De mener, at de er ved at nå det perfekte samfund, hvor alt er reguleret på bedste måde. Efter deres opfattelse er der ikke længere noget klassesamfund.

Den tyske filosof og sociolog Jürgen Habermas (1929-) har præget den europæiske politiske tankegang meget. Han mener, at der i dag ikke kun er kapitalister og arbejdere, men også forskellige etniske grupper bestående af flygtninge og indvandrere – og også religiøse mindretal. Og han mener – ligesom de fleste andre – at de europæiske lande er og vil blive multi-etniske og multi-kulturelle samfund, hvor forskellige dele af befolkningen har forskellige bevidstheder. Udfordringen er derfor, hvordan man kan få samfundet til at fungere, når bevidsthederne trækker i forskellige retninger.

Her er det, at jeg har indset, at der kun er de retninger, som de grundlæggende energimønstre udgør. Og hvis man derfor indretter samfundet, sådan som jeg visualiserer det, skulle man kunne tilfredsstille alle parter.



Men Habermas og alle de nuværende magthavere har en anden løsning på problemet. De anvender analyse-energiens tankegang. Her er der en politisk ledelse (hoved) af samfundet. Og så er der folket (underliv), hvor der er kapitalister, arbejdere, etniske og religiøse mindretal m.fl. Alle disse forskellige grupper tænker forskelligt. Og reelt kan de ikke forstå hinanden. Der-

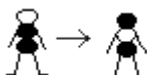
for bliver de nødt til at organisere sig. Og i deres organisationer må de vælge nogle talsmænd, som behersker analyse-energiens bevidsthed. Og disse talsmænd skal så være dem, der forhandler politisk med hinanden – og finder kompromisser, som så skal blive til love og regler for alle.

Alle dem, der går ind for denne tankegang, kan ikke forstå, at der er grupper og enkeltpersoner, som ikke føler sig repræsenteret på denne måde. For eksempel er der mennesker, der har baggrund i de arabiske lande, og som har territorie-energiens bevidsthed. Men denne tankegang bliver totalt negligeret, som om den ikke eksisterede. Og så er der kapitalister, der vil udvikle deres virksomhed på det kaotiske verdensmarked, og som har udlevelsens-energiens tankegang. Og de bliver opfattet som gemene undertrykkere, der er ligeglade med andre.

I de senere år er der kommet en stadig stigende politiker-lede, som man kalder det. Flere og flere er trætte af politikerne. Og der er også kommet en såkaldt *samfundsmæssiggørelse*, idet bevidsthedsmønstret ikke bare er inde i hovedet, men også har omsat sig socialt. Vi har fået en særlig klasse af politikere, embedsmænd og journalister, der fungerer som bureaukrater, teknokrater, pampere, manipulatorer, prædikanter osv. De har gået i skole og på universitetet. Og de kender alt til analyse-energiens bevidsthed, og om hvordan man kan bruge den til at styre og kontrollere samfundet. Men derudover er deres viden og evner meget begrænset.



De revolutionære bevægelser (den borgerlige revolution mm.) handlede om et skift fra analyse-energien til udlevelsens-energien.



Men når de fleste af os ser, hvad Republikanerne i USA er i stand til at udtænke, får vi en stærk trang til at skifte fra udlevelsens-energien til analyse-energien.

Det er derfor ikke længere muligt at opildne til en revolutionær proces, hvor man bare skal forkaste staten for at opnå en fri bevidsthed. Den eneste vej fremad er at overgå til fri energi, hvor man udfolder alle energimønstrenes bevidstheder. Det er det ægte demokrati.

Kvindeundertrykkelse er også et demokratisk problem. I Europa er der mange – både mænd og kvinder – som mener, at kvinderne nu er ligestillet med mændene, fordi begge køn kun udfolder analyse-energien. Og dermed skulle der ikke længere være nogen kvindeundertrykkelse på det samfundsmæssige plan. Men ægte kvindefrigørelse handler om, at kvinder godt kan udfolde de kvindelige energimønstre med lav ladning i underlivet – uden at de betragtes som overfladiske, naive, enfoldige, tilpassende og uselvstændige. Det er vigtigt, at disse måder at udfolde sig på bliver en del af den kultur, der er på arbejdspladsen og i samfundslivet. De supplerer og komplimenterer de mandlige energimønstres bevidstheder. Alle energimønstres bevidstheder er dårlige, når man kun udfolder et enkelt energimønsters bevidsthed. Men tilsammen bliver de til bevidsthedsmæssige processer, der er gode og konstruktive.

Kvindefrigørelse handler derfor ikke om, at kvinder skal indtage mænds bevidsthed. Det skal de også kunne. Men både for deres egen skyld og for mændenes skyld skal de insistere på, at de kvindelige energimønstres bevidstheder er gode og nødvendige – og at de skal fylde lige så meget som de mandlige energimønstres bevidstheder. Når det lykkes, er det kønnes demokrati.

Jordbrug

Det fundamentale i enhver revolution er jordbrug. I dag ejes meget af jorden af rige kapitalister, som har græsmarker, hvor der står nogle heste til pynt. Ellers ejes det meste jord af nogle grisefabrikker, hvor jorden mest bruges til at komme af med svinenes tis og afføring. Det er det sidste, der nu begrænser, hvor mange svin, der er. Der er visioner om at kunne lave biogas af svinenes efterladenskaber, og så kan man måske have dobbelt så mange svin som nu. Der er også marker med korn. Her kører der store og tunge maskiner, som trykker jorden, så bakterierne ikke kan ånde og derfor dør. Det var egentlig dem, der frigjorde næring fra jorden til planterne. Men nu tilsætter man gødning i stedet for. Kornet og andre fødevarer får ikke de stoffer, der har brug for. Og de danner stivelse i stedet for sukker.

I flygtningelejre i fremmede verdensdele får de nyankomne flygtninge korn og ris, der består af stivelse. Flygtningene tror, at det er mad, sådan som de kender det hjemmefra, hvor korn og ris dyrkes naturligt, og hvor der ikke dannes stivelse men sukkerstoffer. De spiser gladelig en stor portion. Og så dør de allerede den første nat. Sagen er, at kroppen først skal omdanne stivelse til sukker, og så kan kroppen forbrænde sukkeret og give energi til kroppen. Først bruger kroppen energi til at omdanne stivelsen, og bagefter får kroppen lige så meget energi tilbage. Men mange af de nyankomne flygtninge har vandret i flere dage og er totalt udmattede, når de ankommer til lejren. Og den smule energi, de har tilbage, bruges så til at omdanne noget af stivelsen. De når aldrig at få glæde af maden, inden de dør.

Det er ikke noget problem i vores del af verden. Her spiser vi betydelig mere, end vi har brug for. Og så det smart, at en stor del af maden er stivelse, som vi bruger en masse energi på, så vi ikke bliver endnu mere fede, end vi allerede er.

For 30 år siden boede 90 % af jordens befolkning på landet. I fremmede verdensdele i de fattige lande kunne de fattige på landet indtil for 10 år siden få 2-3 måneders arbejde med såning og høst hos landmændene. Men nu har globaliseringen ændret det hele. Vestlige fabrikker er flyttet til de fattige lande. Og disse fabrikker er fulde af teknik og robotter, sådan at der kan produceres en masse meget billigt. De har udkonkurreret de oprindelige fabrikker, sådan at arbejdsløsheden er blevet enorm stor. Ganske vist har man ansat nogle lokale arbejdere. Og de får god løn, er i fagforening og optjener pension mm. Men 90 % af de tidligere lokale arbejdere er nu arbejdsløse. De søger så ud på landet for at tage arbejde hos nogle landmænd. Og det giver konkurrence mellem dem og de oprindelige fattige landarbejdere. Det har resulteret i, at lønnen år for år er presset ned. Og i dag skal man være heldig, hvis man kan få 1 måneds årligt arbejde hos en landmand til en meget dårlig løn. I desperation flytter de fattige så ind til storbyerne, hvor de lever på lossepladser og bygge små skure af pap. I dag bor 90 % af jordens fattige i eller omkring storbyerne.

I vores del af verden sker noget lignende. Årsagerne og de økonomiske mekanismer er måske lidt anderledes; men der er en massiv affolkning af landdistrikterne og flytning til storbyerne. Landbruget er ikke bare mekaniseret. Der er så megen maskinlarm, at det nogle dage føles, som om man står i en fabriksdal, selvom man står ude på en mark. Og enten er der en robot, der styrer maskinerne, eller også er der en enkelt landmand, som styrer enormt store maskiner. De fleste af disse landmænd ejer deres jorde og gårde, men de skylder mere væk til bankerne, end deres ejendom er værd.

En egentlig revolution handler om, at jorden skal gives tilbage til folket. Og det kan ske ved, at der dannes nye økonomiske zoner, hvor beboerne i fællesskab ejer jorden, og hvor de danner en folkekommune, der styrer fællesskabet. Princippet skal være, at man på jorden skal kunne dyrke almindelige sunde fødevarer, og at man skal kunne leve af det. Det kan man ikke i dag. Jord og bygninger er så dyre, at det ikke kan lade sig gøre. Men med statstilskud (eller revolution) er det muligt.

Man kan forestille sig et område på 5 gange 5 km. Alle, der bor der, er beskæftigede i produktionen. Man laver grønsager, frugt og korn samt lidt kød. Man laver hør og syr tøj. Man producerer alle slags byggematerialer og isolation til husene. Man har værksteder og småindustri. Butikker og

rekreative områder. Ridebane, racerbane, svømmehal, koncerthus, dansehal, teater, biograf, bibliotek og meget mere. Alt sammen bygges af beboerne i området. I overvejende grad er man selvforsynende med alt, men sælger dog lidt og køber lidt. I Danmark kan der bo over 20 millioner mennesker på denne måde, og de kan få et rigt liv med alt, hvad de behøver.

Nu bor her kun 5 millioner mennesker, og hver kvadratmeter er optaget. Der er flere og flere fattige, flere og flere syge og flere og flere deprimerede. Ude på landet sammenlægges gårdene og markerne, så hver landmand skal have større maskiner og køre flere timer alene rundt derude. Dyrkningsmetoden er *effektiv*, men planterne og fødevarerne får en ringe kvalitet. De giver astma, allergier, sukkersyge og en lang række andre sygdomme. Maden indeholder ikke de stoffer, som man har brug for. Man kan spise rigtig meget af det, uden nogen sinde at blive mæt. Til gengæld bliver vi federe og federe.

Hvis der overhovedet skal ske nogen revolution, skal mange mennesker flytte tilbage til landet og begynde at genopbygge naturen og skabe et sundt jordbrug. Hvis man vil vide noget om, hvordan man genopbygger jorden og producerer sunde fødevarer, kan man læse min bog *Den levende jord*, der gennemgår økologi, biodynamik, organisk produktion og meget mere.

I dag overføres 90 % af alle råvarer og fødevarer fra fattige lande til os, så vi kan leve i overflod og luksus. Hvis de fattige i de fattige lande skal leve ligesom os, er der brug for mindst 5 jordkloder for at skaffe råvarer nok. Selvfølgelig kan vi gennemføre en revolution, hvor vi fjerner de nuværende magthavere. Og så kan vi tro, at der er kommet retfærdighed. Men det kommer der ikke, så længe verdensmarkedet fungerer som nu. I en retfærdig verden skal de fattige i de fattige lande beholde værdierne selv. Og så skal vi i vores del af verden selv producere det, som vi har brug for. Vi kan godt handle med hinanden. Men i overvejende grad skal vi være selvforsynende. Og det vil indebære, at mange af os skal flytte ud på landet og deltage i produktion af mad, råvarer til tøj og byggematerialer.

På grund af den globale opvarmning er der kommet en omstillingsbevægelse, hvor man vil ændre lokalsamfundene til vedvarende energi, bæredygtig og modstandsdygtig produktion, økologi mm. Her snakker man om *indre omstilling*, idet man er klar over, at en forandring starter med at ændre sin bevidsthed. Der afholdes nu en masse kurser. Og her er der fokus på 4 dimensioner, som man er nødvendige at tage udgangspunkt i – mener man.



De knytter sig helt til den bevidsthed, der har det europæiske energimønster som fundament. Kurserne og bevidsthedsøvelserne går ud på at ophæve spaltningerne i bevidstheden, sådan at man kan få erkendelser, der ikke splitter, men samler bevidstheden.

Man skal med hovedets bevidsthed kigge ned på underlivets bevidsthed, sådan at man får tanker om naturen og jorden – og det giver en *økologisk bevidsthed*, kalder man det. Man skal også kigge den modsatte vej og få tanker om den kultur, der har hævet sig om over det dyriske – og det giver et *verdenssyn*, kalder man det. Så er der forholdet mellem samfundet (højre side) og individet (venstre side). Når man kigger fra individet til samfundet, får man tanker om det *sociale*. Og når man kigger den modsatte vej, får man tanker om det *økonomiske*. For at opnå en omstilling, skal man kombinere alle 4 bevidstheder.

Problemet er imidlertid, at man aldrig kommer ud over de bevidstheder, som energimønstret giver anledning til. Det kan godt være, at man får nogle indsigter i, at noget er galt, og at man skal gøre det anderledes. Men man kommer ikke til en bevidsthed, der er handlingsorienteret, og hvor bevidstheden kan bruges som værktøj til at ændre virkeligheden.

Terapi


Nu kommer jeg så til, hvad man kan gøre, hvis man godt vil befri sig selv fra det stivnede europæiske energimønster og dets tilhørende bevidsthed. Og her vil jeg starte med noget af det, som er forsøgt tidligere, men som man kan diskutere, om det virkede. Jeg mener nemlig ikke, at det medførte det, som man egentlig gerne ville opnå.


Jeg vil beskrive nogle af de mest kendte terapeuters form for terapi, sådan som det blev praktiseret i periode 1960-90. De knyttede sig alle til det europæiske bevidsthedsmønster. Her kunne man godt arbejde med sin bevidsthed, men man forblev i de europæiske energimønsters bevidsthedsstruktur.

Jeg har både som klient og som terapeut arbejdet meget med alle disse terapiformer (og flere andre).

Psykoterapi

Hvad de fleste ikke ved er, at der i 1700-1800 tallet var temmelig meget terapi, hvor folk forsøgte at slippe ud af det stivnede bevidsthedsmønster. Dengang foregik det med følelsesudladninger, hvor folk græd sorgen ud og afreagerede vreden. Men den moderne psykologis fader, Sigmund Freud (1856-1939), erkendte, at det ikke gav varige forandringer. Det splittede og stivnede bevidsthedsmønster genopstod af sig selv igen.

 Han mente, at mønstret var opstået ved, at man havde nogle seksuelle *drifter* (underliv). For at holde dem nede, fik man et *overjeg* (hoved), der var moralsk kontrollerende. Og midt mellem de to opstod så et *følelses-jeg* (bryst). Men han mente også, at hvis man forstod, hvordan mønstret var opstået, kunne man slippe det igen. Det skete ikke. Og kritikken i dag mod Freud går på, at man kan snakke om problemerne i årevis; men at der ikke sker nogen forandring, før man går ind i følelserne. Her er det morsomme så, at Freud jo netop erkendte, at man kan gå ind i følelserne i årevis; men at der ikke sker nogen forandring, før man bliver bevidst om problemerne.

 Carl Gustav Jung (1875-1961) mente, at man primært havde et *overflade-jeg*, som han kaldte *Persona*; og der nedenunder i underbevidstheden var nogle arketyper. Ét i højre side, som han kaldte *Animus* (mandlig energi), og ét i venstre side, som han kaldte *Anima* (kvindelig energi). Han mente, at en mand først skulle lære at beherske *Animus* i højre side og bagefter *Anima* i venstre side. Og at en kvinde tilsvarende skulle gøre det i omvendt rækkefølge. Herefter kunne man slippe fastlåsningsen til disse bevidsthedsmønstre. Og så nåede man tilbage til *selvet*, som var det oprindelige, mente Jung.

For Jung var bevidsthederne i de to sider adskilt fra *jeg*'et. De befandt sig i underbevidstheden, men kom frem i drømme. Det, der kom fra kropsdele med lav ladning, var mystiske guddommelige væsner og kræfter. Op gennem hele den europæiske historie har mennesker haft drømme om sådanne *alkymistiske* fænomener. Og Jung mente, at menneskeheden havde en kollektiv religiøs underbevidsthed.

Dem, der arbejder med en jungiansk terapi, ved godt, at man både kan kommunikere med overflade-jeg'et og med energilegemet; men de fastholder det traditionelle energimønster i energilegemet.

Wilhelm Reich (1897-1957) blev klar over, at der nedenunder overflade-bevidstheden var en energistrøm - og at det vigtigste var at knytte an til den. Han forestillede sig, at følelserne sad i 3 lag. Yderst var karakterforsvaret eller *kropspanseret* (overflade-jeg'et). Det skulle først blødes op. Nedenunder var så de undertrykte og stivnede mønstre, der indeholdt vrede og sorg (analyse-energien og enheds-energien). Disse følelser skulle så udledes. Og nedenunder igen var så de oprindelige drifter og kroppens naturlige udfoldelser.

Hans teori var, at psykiske problemer satte sig som muskelspændinger, og at man herefter stivnede bevidsthedsmæssigt. Og frigørelsesmetoden var at komme af med spændingerne og få en fri energistrøm.

Han sad så ansigt til ansigt med dem, der gik i terapi hos ham, og så dem dybt i øjnene og opførte sig som spejl for dem. Han efterlignede deres mimik og deres kropsholdning og bevægelser. Og han fik dem til at efterligne ham, når han indtog krops- og dermed også energistillinger, som han ville overføre til dem.

Et vigtigt element i hans terapi var, at han fik folk til at opbygge en *passende* energi, inden der skulle ske en følelsesforløsning.

Metoden virkede; men efter et stykke tid var man tilbage i det stivnede traditionelle energimønstre. For der eksisterer ikke noget naturligt *selv*.

Enten har man de muskelspændinger, der hører til vores kulturs mønster. Eller også har man nogle andre muskelspændinger, som hører til en anden kultur. Eller også skifter man rundt mellem alle energimønstrene. Hvis man tror, at man kan være uden muskelspændinger, snyder man sig selv. Så sætter de gamle spændingerne sig ubevidst igen. Og så er man tilbage i det gamle bevidsthedsmønstre.

Frederick S. Perls (1893-1970) mente, at bevidstheden ikke dannede nogle lag ovenpå et *selv*. Dette *selv* eksisterede ikke, mente han. Der var kun bevidsthedsmønstrene. Så langt er jeg enig med ham.

Han kaldte sin metode for gestaltterapi. En gestalt er en indestængt følelse. Den er opstået i en social proces, som man ikke kunne færdiggøre. Man stivnede midt i en erkendelsesproces. Andre menneskers magt var for stor, så man ikke kunne gøre sin proces færdig. Nu sidder der så en indestængt følelse. Men den kan også rumme et billede eller en sætning. Tilsammen kaldes det for en gestalt. Metoden er så at gennemspille den sociale proces igen, men denne gang sammen med terapeuten, som giver et passende med- og modspil, så klienten kan gøre sin oprindelige erkendelsesproces helt færdig.

Han var klar over, at problemerne sad opdelt i højre og venstre kropsside. Han blev klar over, at man godt kunne forene de to sider til et fælles energimønster. Og så troede han, at det var endemålet for den personlige udvikling. Men det er kun ny stagnation. Hvis man ikke bevidst bruger alle energimønstrene, havner man ubevidst i det gamle energimønster igen, fordi samfundets påvirkning er for massiv.

Kropsterapi

Ida P. Rolf (1896-1979) fandt på en massageform, som var meget udbredt i 1970'erne i USA blandt alle de terapeuter, som siden har dannet forskellige terapiskoler. Det interessante er, at de fleste af disse "mestre" altså selv har været igennem rolfing; men at de nu tager afstand fra det. Det kritisable er, at metoden behandler kroppen som en ting. I dag er man klar over, at kroppen har sin egen bevidsthed, som det er værd at samarbejde med.

Rolfing er en massage, hvor man kun arbejder med overspændinger, og hvor man maser de hårde muskler, indtil de bliver bløde. Det gør ikke noget, at "patienten" skrider af smerte undervejs. Når alle muskler er bløde, former man kroppen som en klump ler, idet man forsøger at forme det "naturlige".

Metoden virker; men det traditionelle splittede energimønster og dets tilhørende bevidstheder genopstår efter nogen tid, fordi energilegemets bevidsthed ikke er med i processen.

Kiropraktorer og mange sportsfolk arbejder også sådan, hvor de maser kroppen eller tvinger den ud over smertegrænserne. Det virker; men der går kun kort tid, og så er man tilbage, hvor man startede – og så kan man gentage det igen og igen.

Alexander Lowen (1910-2008) arbejdede med "bioenergi". Metoden er, at man stresser sine muskler i nogle ekstreme stillinger, så kroppen ikke rigtig ved, om den skal bøje eller strække. Man fortsætter øvelsen, indtil man ikke længere kan opretholde sin sædvanlige muskelbrug. Men i stedet for at glide ud af øvelsen til en fri bevægelse *fortsætter* man, men med følelsesmæssige reaktioner. Faktisk gør man vold mod sin krop. Og så reagerer kroppen med konstante impulser. Vejrtrækningen

bliver hidsig. Man sveder kraftig. Man får lyst til at råbe og skribe. Og hele idéen med den bioenergetiske metode er nu, at man knytter an til disse impulser og lader følelserne strømme igennem sig og ud i ansigtet og ud ad munden. Hvis man gør det, udøver man ikke mere vold mod kroppen, end at den reagerer imod det og kæmper.



Det afgørende er, at man reagerer på kroppens impulser. Herved bringer man sig ud af det fastlåste energimønster, man er stivnet i – og så vil man efterfølgende have mulighed for at opleve og gennemleve de følelser og bevidstheder, som man har undertrykt i sig selv.

Desværre misforstår mange metoden, idet de tror, at det skal være kroppen, der reagerer. Men det skal være *jeg*'et, der reagerer imod kroppens unaturlige bevægelser. Det er dette *jeg*, der skal vækkes.

Igen er problemet, at bevidstheden ikke er med. Så man finder ikke ud af, hvilke problemer man kommer fra, og hvortil man går. Og langsomt genopstår det traditionelle energimønster, hvis man ikke supplerer med anden terapi.



Jack Lee Rosenberg (1932-) fandt på at bruge bevægelserne fra en totalorgasme til frigørende kropsøvelser. Det handler især om at ophæve muskelspændingerne mellem underliv og bryst samt mellem bryst og hoved. Åndedrættet skal også være meget stort, så det svarer til, at alle muskler i hele kroppen er aktive.

Når man ligger ned og laver øvelserne, kan man pludselig få en orgasme. Der kommer ingen udløsning; men man bølger i orgasmerefleksen. Det kan vare i 10-20 minutter; og bagefter er samtlige spændinger væk, så man går rundt som et nyfødt barn uden nogen psykiske traumer eller problemer. Denne meget magtfulde terapiform kan holde energilegemet frit meget længe.

Men også her kommer det stivnede energimønster tilbage efter nogle måneder, fordi bevidstheden ikke styrer processen.

Åndedrætsterapi

Psykoterapi kunne kun give bevidsthed og erkendelser. Men det gav ingen varige forandringer. Kropsterapier med følelsesforløsninger kunne godt bløde op, men gav heller ingen varige forandringer. Så derfor kom der en periode, hvor løsningen var - hed det sig - at åndedrættet skulle forbinde bevidsthed og krop. Det var åndedrættet, som udgjorde det "levende", mente man.

Arthur Janov (1924 -) fik med sin bog "*Primalskriget*" mange til at trække vejret dybere. En session foregik ofte sådan, at man var med i en gruppe, der lå og trak vejret dybere og dybere. Man fyldte sine lunger til det yderste på en lang indånding og åndede også så dybt ud, man kunne. Hastigt kom man igen i gang med en ny indånding - og så få mere og mere luft ind. Til sidst brød den ene efter den anden ud i et skrig og lå og græd eller råbte. Følelserne strømmede ud.

De første par gange var det følelser, som kom fra ungdommens og barndommens oplevelser. Men til sidst nåede man ned til sit fødselstraume. Og så kom det afgørende befriende skrig - hvorefter man var frelst - troede man.

Men efter nogen tid var man tilbage i det traditionelle stivnede energimønster. Bevidstheden knyttede jo stadig an hertil; og derfor genopstod det.

Leonard Orr (1938-) studerede så primalterapien og fandt, at man her fik for meget luft ind, så man ikke kunne undgå at spænde i musklerne omkring lungerne. I stedet skulle man sørge for at slappe af på udåndingerne, så spændingerne kunne frigøres ved afslapning. Metoden kaldes rebirthing.

Tankegangen er følgende: Hver gang, man har fået et traume og en tilhørende spænding i en muskel, løber der mindre blod igennem musklen, og så bruges der mindre ilt. Derfor regulerer lungerne vejtrækningen ved at foretage en mindre ind- og udånding. Vejtrækningen bliver hermed permanent mindre. Hver gang en gestalt og tilhørende muskel løsnes, bliver vejtrækningen atter større. Dette udnyttes i terapien ved at forstørre vejtrækningen, inden man går ind og mærker gestalten. Man øger blot vejtrækningen. Og alle de steder, hvor der befinder sig gestalter, der er parat til at

blive befriet, vil ilten gå ind i musklerne og løsne spændingerne. Og så befries en række gestalter samtidig.

Det virker; men efter et stykke tid opstår de samme grundlæggende frustrationer igen, så man spænder op i det traditionelle stivnede energimønster. Og det sker, fordi bevidstheden stadig befinder sig i dette mønster.

Den norske psykiater Lillemor Johnsen (1920-1997) var enig med Reich i, at traumer satte sig som muskelspændinger – og også enig i, at åndedrættet så blev reduceret. Men hun mente – i modsætning til Reich – at åndedrættet blev nedsat først, og at muskelspændingerne kom bagefter. Man skulle derfor frigøre åndedrættet først.

En muskel kan være mere eller mindre overspændt: spændt, stram, sej, hård, benet. Men da hun mest lyttede til, hvor meget åndedrættet var med i disse muskler, beskrev hun derfor hellere skalaen sådan: forventning, aktiv, modstand, blokeret, barriere. På sammen måde beskrev hun spændingsstyrken ved underspændte muskler: slap, mat, sej, dvask, løs. Men hun fokuserede altså mere på: mættet, mobiliserbar, eftergivende, fjern, opgivet. I begyndelse af begge skalaer er musklerne med i åndedrættet - i slutningen ikke. I de overspændte muskler kunne hun ikke fremlokke en reaktion. Men det kunne hun i de underspændte muskler, der ikke var helt fjern eller opgivet. Og dette var så den terapimetode, som hun brugte. Hun holdt sin hånd på en underspændt muskel. Hånden skulle være appellerende, støttende, respekterende og kærlig. Hånden ville så tilføre en anelse merspænding til musklen, så den vågnede op og deltog lidt i åndedrættet. Johnsen arbejdede aldrig direkte med åndedrættet, men lod det vokse spontant. Det handlede om at støtte den psykiske opvågning, og så voksede åndedrættet hen ad vejen.

Fordi hun fokuserede på enkelte muskler, forblev patienterne indenfor det traditionelle energimønster.

Det mærkelige med alle disse terapimetoder var, at terapeuterne godt kunne indse, at det stivnede energimønster i vores vestlige kultur var problemet. Men de havde intet alternativ. De forestillede sig, at man bare blev *hel*, uden at de i øvrigt gjorde sig tanker om, hvad det indebar.

Der var også en hel del terapeuter, som arbejdere mere overfladisk. Deres ambition var kun at forløse mindre psykiske problemer. De forsøgte ikke at ændre det grundlæggende. Her skifter jeg til nu-tid, fordi det stadig foregår.



Nogle af disse terapeuter mener, at man skal knytte sig til en *del* af det europæiske bevidsthedsmønster, mens der er en anden del, der er unaturlig, og som man helst skal glemme. Det er det, som de venstre- og højreorienterede også gør. De identificerer sig med den ene side og projicerer den anden ud på de politiske modstandere. Denne side oplever de så ikke som sig selv; for den er jo projiceret ud. De tror, at de kun har den energi i sig, som udgøres af den ene side. De er derfor heller ikke bevidste om, at de i deres egen underbevidsthed har en afstandtagen og vrede.

Blandt terapeuter er der så nogle, der projicerer underlivet udenfor. De har reelt en afstandtagen og vrede i deres underbevidsthed, men det oplever de ikke. De oplever kun, at de forholder sig til det positive. De nedskriver positive bekræftelser, som for eksempel ”*Jeg er glad, når jeg siger min mening.*” Og de tænker kun positivt, når de er sammen med andre mennesker. Ubevidst er de så med til at skabe sociale relationer, hvor de oplever, at de andre tænker og handler negativt.

Så er der andre terapeuter, der har projiceret hovedet udenfor. Hovedet er fyldt af magthavernes og systemets tankegange, hvor man er blevet taber og offer. Nu skal man finde tilbage til sig selv. Her skal man handle ud fra sin kraft i underliv – eller ud fra hjertet i brystet. Også her skabes der ubevidst en afstandtagen og vrede, så disse mennesker oplever, at dem, der bruger hovedet, altid skaber undertrykkelse.

Og så er der terapeuter, der projicerer brystet udenfor. De siger for eksempel til en klient, at han altid skal sige, at han *har* en depression. Han må aldrig sige, at han *er* deprimeret. Depressionen er altså udenfor *jeg*'et i hans hjerne.

Så er der temmelig mange terapeuter, der tager udgangspunkt i, at folk kun oplever deres overflade-jeg; og så har de en terapi om at opleve sandheden om sig selv – altså energimønstret nedenunder. Hos nogle terapeuter skal man opdage, at det er naturligt at bruge den ene side som et skjold, mens den anden side udgør jeg'ets kerne. Og så skal man bare lære at bruge den ene side udad - og den anden indad. Hos andre skal man lære, at der under jeg'et (overfladen) findes en beholder (højre side), der indeholder vrede. Og når den fyldt op, bliver man nødt til at afreagere. Og så findes der en anden beholder (venstre side), der indeholder kærlighed. Og når der er for lidt i den, bliver man ked af det og begynder at græde.

Der er terapeuter, der tror, at hvis man afreagerer vreden, bliver man befriet; men i virkeligheden kan det lige så godt blive højre side, der undertrykker venstre side yderligere – og det skaber bare mere vrede. Tilsvarende tror nogle, at man bare skal græde sorgen færdig; men des mere man græder, des mere fastholder man splittelsen og dermed trangen til gråd.

Der er så nogle lidt mere sofistikerede terapeuter, der snakker om, at man bruger en del af sin bevidsthed til at leve op til nogle idealer og normer, som i virkeligheden skaber adskillelse (analyse-energien). Her skal man lære at identificere sig med sin kerne (enheds-energien) i stedet for, så man skaber fællesskaber. Det handler i virkeligheden om, at jeg-identiteten skal skifte side.

Der er så nogle terapeuter, der ønsker at skifte den modsatte vej. De snakker om, at folk medtænker deres følelser (enheds-energien), så tankegangen bliver ahistorisk, og man derfor ikke kan ændre noget.

Endelig er der så dem, der forbliver i hjernen (analyse-energien). De har lavet, hvad de kalder nutidens psykologi, NLP. Her skal man tænke på sin livslineje og forstå den rækkefølge, der er banet i bevidstheden. Og så kan man omprogrammere denne bevidsthed, så den bliver konstruktiv. Og den virker selvfølgelig, hvis folk *kun* identificerer sig med analyse-energien.

I 1970-90'erne var der mange, der deltog i forskellige terapier for at opnå, hvad der blev kaldt en personlig udvikling. Man gik både på kurser og i individuel terapi gennem 10-20 år. Resultatet blev, at de erkendte, at man godt kan lære sin bevidsthed at kende, men man kan ikke ændre den. De magtede aldrig at komme ud af det europæiske energimønsters bevidsthed.

Psykologi og psykiatri

Psykologer og psykiatere har ingen ambitioner om at ændre det grundlæggende bevidsthedsmønstre. Deres behandling går altid ud på at lære deres patienter at styre og kontrollere sig selv.

De ved godt, at patienterne har *projektioner*, sådan at bevidstheden dels indeholder et jeg og dels indeholder en mor, far, lærer, kæreste eller andet. Og så skal patienten lære at trække projektionen tilbage. Men det bliver aldrig til mere end en delvis tilbagetrækning. For idealet er ikke at få 2 jeg'er, der kan samle sig til en fælles jeg. Man skal forblive i et polariseret energimønsters bevidsthed, hvor man har et individualistisk jeg, og at man så også har en oplevelse af andre.

Projektioner kan sætte sig meget fast, og så kaldes det *retroflektion*. Det kan være, at andre tvang én til det, men man gjorde det selv. Man polariserede sig i højre og venstre side og fik en spaltet bevidsthed. Når det drejer sig om den traditionelle europæiske spaltning, antager man, at det er normalt og ikke kan være anderledes. Men patienten kan have fået nogle voldsomme oplevelser, som patienten fortrænger, så de aflejres i den ene side, mens der så er et jeg i den anden side. Her kan man godt bruge terapien til at forløse sådanne problemer.

Der kan også ske en såkaldt *introflektion*. Her er det ikke patienten selv, der udfører undertrykkelsen. Hvis problemet er opstået i barndommen, er det sandsynligvis patientens forældre. Her har de gjort noget så voldsomt eller vedholdende, at der har aflejret sig nogle bevidsthedsmæssige fremmedlegemer i patientens psyke. Det er indestængte følelser og tilbageholdte handlinger. De kan *kun* forløses med en meget kropslig terapi, hvor kroppen kaster op, og hvor de indespærrede følelser kommer ud sammen med det spyt og mavesyre, man kaster op. De kan også komme ud under en psykose, hvor de typisk vil komme ud sammen med noget afføring.

Ellers beskæftiger psykologer og psykiatere sig meget med sindssygdom eller sindslidelse, som det nu kaldes. Det er alle de psykiske problemer, der opstår på grund af stagnationen i det europæiske energimønster. Det er spaltningerne i bevidstheden, der udgør problemerne.

Sygdommene har fået navne. Det kan være personlighedsforstyrrelse af borderline typen, hvor man ikke har opnået et trykt *jeg* i den ene side. Det kan være Asperger's syndrom, hvor de to sider ikke er ordentlig adskilte. Eller skizofreni, hvor man mærker begge sider og ikke kan skelne mellem det indre og det ydre i bevidstheden. Det kan være ADHD, hvor underlivet ikke er tilstrækkeligt fortrængt. Neuroser eller depressioner, hvor man oplever angst, fordi ens *jeg* ikke er tilstrækkelig adskilt fra andet. Det er alt samme politiske sygdomme. Det er det europæiske energimønsters sygdomme. Og behandlingen går altid ud på at styrke splittelserne i bevidstheden, så patienten bliver normal.

Den skotske psykiater Ronald David Laing (1927-89) mente, at andre psykologer tog fejl, når de mente, at det var drifter eller biologiske årsager, der skabte det splittede og stivnede energimønster. Det var lige omvendt – mente han. Det var det splittede og stivnede energimønster, der skabte folks behov og drifter. Og han mente, at skizofreni blot var en naturlig reaktion på det europæiske energimønster. Han opfandt derfor ”anti-psykiatrien”, hvor han gennem samtale hjalp patienterne til at forstå, at de egentlig havde reageret helt naturligt, og det var samfundet, der var sygt og ikke dem.

Det gav anledning til, at man lige siden har haft sindslidende i samtaleterapi. Man undgår diskussionen om, hvorvidt det er samfundet eller patienten, der er syg. Samtalen begrænses til, at samfundets bevidsthed er det normale, og at den syge har en unormal bevidsthed. Hvis han eller hun vil have det bedre, må man ændre eller tilpasse den unormale bevidsthed til det normale.

I de sidste 10 år er der sket en voldsom stigning i antallet af sindslidende. Forbruget af nervemedicin og lykkepiller er steget med over 1000 %. Og i dag anvendes elektrochok mere end nogen siden. Her får patienten stærk strøm gennem hjernen. Det ødelægger visse forbindelser i bevidstheden. Og hvis man gør det mange gange, er man heldig, så patienten ikke mere oplever sine psykiske problemer.

Tidligere var det 5-10 % af befolkningen, der havde psykiske lidelser. I dag er det over 20 %, der for tiden har en depression. Og selvom man fra lægelig side postulerer, at de fleste sindslidelser er arvelige, er der en nærmest eksplosionsagtig stigning i antallet af mennesker, der får disse lidelser. Det er ikke opgjort statistisk. Men vi nærmer os til, at det er halvdelen af os, der har sådan en politisk sygdom.

Vor tid

Terapibølgen ebbede ud i løbet af 1980-90-erne. I stedet kom der en højreorienteret bølge, som stadig dominerer. Det var et opgør med de venstreorienterede, som knyttede sig til højre side i det traditionelle bevidsthedsmønster, og som mente, at venstre sides bevidsthed var kunstigt skabt af kapitalismen. De venstreorienterede kunne analysere i mange timer ad gangen og fik de mest avancerede teorier, som kun kunne forstås af dem, der havde gået på universitetet i mindst 6 år.

I de højreorienterede grupper mødtes man så og gjorde en slags oprør. Et væsentligt element for dem var, at de begyndte at gå med slips. Men det var bare et ydre symbol. Bevidsthedsmæssigt var de indledningsvis stadig præget af de venstreorienterede, og derfor kom de gerne med et par argumenter, når de snakkede. Men de magtede ikke at gennemføre det fuldt ud. Og efter et par argumenter skiftede de over til venstre side i energimønstret, hvor der er en følelsesmæssig bevidsthed. Og her kom de så med nogle sætninger, hvor de udtrykte, hvad de følte. Det blev meget populært. Og efterhånden er det blevet til, at man slet ikke kommer med argumenter, men nøjes med at fortælle, hvad man føler er rigtigt. Og det har bredt sig til journalistikken, sådan at en journalist meget hurtigt bremser en venstreorienteret, hvis det kommer argumenter. Nu handler det om, hvad man føler og mener, og hvad man vil gøre – og ikke, hvad samfundet skal gøre, men hvad den interviewede vil gøre.

At gå i terapi er gået af mode. Det er forbundet med ændring af bevidstheden; og det skal man ikke mere. Men der er jo stadig bevidsthedsmæssige problemer, og derfor er det nu populært med *vejledning*. Det er 50 % terapi og 50 % undervisning. Jeg har set det gennemført af professionelle terapeuter, og det så ganske fornuftigt ud. Men langt de fleste vejledere har kun snuset en anelse til terapi – og er slet ikke klar over, hvilket energimønster og bevidsthedsmønster, de er stagneret i. De forsøger bare så blidt som muligt at hjælpe med til, at mennesker tilpasser sig samfundssystemet og fungerer godt i det system.

I de seneste år er der så kommet *coaching*. Egentlig startede det med at træne sportsfolk, der bare skulle blive mere effektive. Men i dag det 50 % terapi og 50 % træning - og ligner vejledning. Ligesom vejledere mener coachere, at de er neutrale. De går ikke ind for en bestemt tankegang. De hjælper bare. For de er heller ikke klar over, hvilket energimønster og bevidsthedsmønster, de er stagneret i.



Problemet med terapi, vejledning og coaching er, at man forbliver i det europæiske energimønsters bevidsthedsstruktur. Man kan godt ændre dele af bevidstheden, men ikke det samlede mønster eller struktur.

Man kan ikke fra ét energimønsters bevidsthed få en helt anden bevidsthed, der har et andet energimønster som fundament. Hvis man vil ændre bevidstheden totalt, skal man først skifte energimønster. Så får man en ny bevidsthed, der knytter sig til det nye energimønster. Det vil vi se på i næste og sidste kapitel.

Forvandling

Det er min erfaring, at det gør processen lettere, hvis man ved, fra hvilket energimønster man kommer, og til hvilket energimønster, man ønsker at komme hen til. Man skal både vide, hvor spændingerne er i kroppen før og efter, - vide hvordan åndedrættet er før og efter, - samt vide hvordan bevidstheden er før og efter. Så er det meget lettere, fordi man undervejs i forvandlingen kan genkende det, der sker.

Lad mig med samme tilføje, at man aldrig kan vide, hvilket energimønster man havner i, hvis man bare forlader sit gamle. Her må man mærke efter og opdage, hvor man er havnet. Når man først har lært et nyt energimønster at kende, kan man bevidst godt skifte over til det.

Når man vil begynde at skifte energimønstre, skal man bare slappe af. Hvis man ikke styrer eller kontrollerer sig selv med hjernen, vil man automatisk skifte energimønster efter et stykke tid. Alle gør det hele tiden.

Det normale er imidlertid så, at man straks med hjernen bremser sig selv, fordi man begynder at opføre sig ”unormalt”. Og det er det, man skal lære at holde op med.

I starten tager energilegemet ingen initiativer, fordi det har erfaring med at blive stoppet og iredt. Men når man holder op med at bremse energilegemet med hjernen, begynder energilegemet at tage initiativer, og så oplever de fleste noget mærkeligt. For så handler energilegemet som et *jeg*, mens hjernen kigger på med et andet *jeg*. Senere vil de to blive til ét samlet *jeg*.

I starten vil man måske bare have lyst til at klø sig bag øret. Og så prøver energilegemet forsigtigt – for at se, om det medfører misbilligelse og foragt.

Det var i 1-4 års alderen, at energilegemet for alvor blev udsat for en overmagt fra sine forældre. Og dengang kom der så en splittelse mellem hjerne og energilegeme. Nu prøver energilegemet igen. Og denne gang skal man rose sig selv. Man skal ikke lege hjerne, der roser energilegemet. Man skal kun sige *jeg*. Der er kun ét *jeg*. Og så kan man for eksempel sige: *Jeg kløede mig godt bag øret*.

Når man kommer til andre energimønstre end de to, som mennesker i vores samfund er stagneret i, kommer man også til bevidstheder, der er ”forbudte”. I starten kan det være svært, fordi man stadig er spaltet; og så længe man er det, vil man lyve for sig selv.

Måske opdager man, at ens *jeg* er i gang med at tvivle på det, man ellers troede på. Så er man måske i gang med hengivelses-energien. Og hele kunststykket er nu, at man skal lade det ske. Det kan også være, at nogle nye fornemmelser er ved at dukke op. Så er man måske i gang med territorie-energien. Og kunststykket er, at man skal lade det ske.

Ofte vil man dumme sig - og derfor skynde sig tilbage til et kendt energimønster. Og så sker der ikke noget nyt. Men så kan man forberede sig – og være mere parat til, at man næste gang ikke kontrollerer og styrer, men lader *jeg*’et handle.

Og dog er det meget svært, når man er sammen med mennesker, der er spaltet og stagneret. De vil hele tiden mene, at man gør noget forkert. Det skal man ikke bebrejde dem; de ved ikke bedre og kan ikke reagere anderledes. Man behøver dog ikke at rette sig totalt ind efter dem. For på et ubevidst plan kan de godt indse, at man handler rigtigt. Og som oftest vil de være imponeret over, at man tør gå imod den undertrykkende norm.

Hvis man bor sammen med andre, der også ønsker fri psyko-energi, er det let at skifte energimønstre og lære de tilsvarende bevidstheder at kende, for så kan man støtte hinanden.

Når man er kommet så langt, at energilegemet er blevet til ens egentlige *jeg*, der styrer, vil man opdage, hvor selvfølgelig det er at skifte energimønstre. Nogle gange polariserer man sig. Her kan man sidde i sine egen tanker, mens den ene side snakker med den anden. Men man kan også projicere den ene side ud på omgivelserne, mens den anden side ”kigger” på den første side – og dermed strukturerer bevidstheden, så man kun ser det, der passer til strukturen i energimønstret. Andre gange samler man sig til én. Og uanset om man er to eller én, skifter man energimønstre igen og igen.

Det føles på samme måde, som man skifter tanker. Det sker bare. Sådan er det også med energilegemet, når man skifter energimønster. Det sker bare.

Når man først har indarbejdet nogle tanker, kan man bevidst skifte hen til dem. Sådan er det også med energilegemet. Man kan bevidst skifte til alle de energimønstre, man kender.

I dette afsnit kommer jeg ind på en terapeutisk metode, som man ikke behøver at bruge; men jeg nævner den alligevel.

Når man har været stagneret i et bestemt energimønster gennem mange år, har man vænnet sig til at have en bestemt bevidsthed, der giver en bestemt *jeg*-følelse. Og når man så er parat til at forlade denne identitet, føles det nærmest som selvmord. Nogle kan få en følelse, der svarer til, at man står på et bjerg foran en dyb afgrund. Og hvis de så vil ud af deres gamle *jeg*, skal de springe ud fra bjerget og falde ned i afgrunden. Hvis de gør det, føler de stor lettelse. For så føles det, som om de har stået på en lille kasse og sprunget ned på gulvet.

En normal europæer har et *jeg* i den ene kropsside, mens den anden side er fyldt op af en kæreste, ens far og mor og måske nogle flere. Der er også et *jeg* i den side. Men det er sandsynligvis et *jeg*, der er gået bevidsthedsmæssigt i stå som 3-4 årig. Og det mærker man ikke, før de andre er smidt ud af bevidstheden. De andre befinder sig biologisk og fysisk 2 steder. Dels befinder de sig i muskelspændingerne, hvor de udgør en gestalt. Det er en indestængt følelse. Og dels befinder de sig i ens tanker. Opgaven går ud på at få dem væk begge steder. Det letteste er at få gestalten fjernet først. Lad os forestille os, at man vil fjerne sådan en indre mor. Her skal man gøre sig klart, at denne indre mor er en del af ens *jeg*. Og man kan ikke bare fjerne den. Man bliver nødt til i fantasien at snakke med sin indre mor. Og så skal man sige alt det, som man gerne vil sige, inden man forlader hende for altid. Det er vigtigt at sige *alt* det negative og *alt* det positive. Den indre mor har jo påvirket én, sådan at der er noget fra hende i ens *jeg*, som man gerne vil bevare. Og der er andet, som man gerne vil slippe af med. Og derfor skal man meget tydeligt for sig selv beslutte, hvilke egenskaber fra sin indre mor, som man fremover vil have i sit *jeg*. Og de dele af ens bevidsthed skal altså forblive, hvor de er. Ligeledes skal man beslutte, hvilke dele af den indre mors bevidsthed, som man ikke vil have længere. Og de dele skal så forlade én sammen med den indre mor. Når man er kommet hertil, skal man højtideligt tage afsked med den indre mor. Man kan eventuelt fantasere, at en engel kommer flyvende med et sværd og hugger forbindelsen over. Og så kan man fantasere, at den indre mor svæver væk. Alt det drejer sig om gestalten og den følelse, der kropsligt sad i en muskelspænding. Det næste er så, at moderen skal ud af tankerne. Det er let nu, fordi der ikke kommer nogen impuls fra en spændt muskel, hvor der er en følelse af en indre mor. Men tanken sidder stadig i nogle hjerneceller. Her vil den blive ved med at sidde, hvis man ind imellem tænker på sin mor. Hvis man lader være med at tænke på hende, vil hun også langsomt forsvinde ud af hjernecellerne.

Ovenstående er, hvad man gør, når man er i terapi. Det er en metode, som går ud på, at man forbliver i ens gamle polariserede energimønster med analyse-energien i højre side og enheds-energien i venstre, men bare gerne vil have udskiftet noget af indholdet.

En helt anden metode er at kaste sig selv ud i en social proces, hvor man ikke længere forbliver i et polariseret energimønster, og hvor der sker helt nye bevidsthedsmæssige fænomener. Her opstår der ingen følelse af, at man mister sit *jeg*, så man bliver angst. I stedet oplever man bare, at der sker en masse spændende og sjove aktiviteter, hvor man lærer sig selv at kende på nye måder. Måske danser man grinende rundt og synger sammen med andre. Eller man begynder at bruge hinanden mere forpligtende. Et første skridt kan være, at man bevidsthedsmæssigt begynder at bruge andre i en gruppe på samme måde, som man plejer at bruge en kæreste. Det handler ikke om noget kropsligt og seksuelt. Det drejer sig om, hvad man snakker om, og hvordan man snakker med hinanden.

En traditionel europæer har bestemte emner, som man snakker med vennerne om – og andre emner, som man snakker med kæresten om. Og man snakker også på forskellig måde i de to situationer. Det er analyse-energien og højre side, som man bruger til vennerne – og enheds-energien og venstre side, som man bruger til kæresten. Men så er det, at man bevidst og målrettet holder op med det – og blander de to måder. Hvis man gør det, er der ingen tilskyndelse til, at man nøjes med kun

at bruge analyse-energien og enheds-energien. Og så er man godt i gang med at åbne sig og turde indtage andre energimønstre og deres bevidstheder.


Der var engang, hvor jeg troede, at en europæer altid – som første skift - ville skifte til energimønstre som lå i naturlig forlængelse af det, som man tidligere var stagneret i. Men jeg har erfaret, at det ikke er tilfældet. Man kan skifte fra et hvilket som helst energimønster til et hvilket som helst andet. Og det kan ikke forudsiges, hvilket energimønster man først vil skifte til, når man begynder på det.


Kvindefrigørelse


Jeg var temmelig aktiv omkring 1970, hvor kvindefrigørelsen satte ind. Det var fantastisk, at man kunne snakke politik og projekter med kvinderne i stedet for kun at snakke babyer, madopskrifter og tøjmode. Og i de grupper, som startede forskellige projekter, var der stort set lige mange kvinder og mænd. De fleste mænd var proletardrenge fra storbyen. Og de fleste kvinder var mellemlagspiger fra forstæderne. Vi mænd ville lave revolution og danne fællesskaber. Kvinderne ville også lave revolution. Men det handlede mest om, at de ville ud af køkkenet, deltage i produktion og politik samt bestemme over deres egen seksdualitet og opnå evnen til at få orgasme. Efter nogle år krakelerede alle fællesskaberne, fordi det viste sig, at mændene og kvinderne egentlig ville noget meget forskelligt.

I dag er mænd og kvinder mere lige. Alle er i kontakt med både deres mandlige side (analyse-energien) og kvindelige side (enheds-energien). Og på arbejdspladsen, til politiske møder, i forningslivet er mænd og kvinder lige aktive.

Eller er de? Der er det fænomen, som kaldes dobbelt undertrykkelse. Hvis en kvinde udfolder enheds-energien, opfatter man hende, som om hun stadig befinder sig i den gamle kvinderolle. Så er hun enfoldig, godtroende, naiv og kan ikke holde nogen kurs osv. Og hvis hun udfolder analyse-energien, opfører hun sig ganske vist som en mand, men hun udfylder rollen anderledes end mænd. Det normale er nemlig, at hun i sådan en situation gør det, som mænd gjorde før 1970, hvor de blev kaldt undertrykkere.

↓  De anvender analyse-energien på den måde, som er normal, når man er stagneret i det europæiske energimønster. De befinder sig i abstrakte tanker. De kan få mange gode idéer. De er ”demokratiske”. De er gode til at lave dagsorden. Beslutte og delegere opgaver. Og de føler selv, at de har opnået alt det, som kvindefrigørelsen handlede om. Men egentlig opfører de sig som magthavere, pampere, teknokrater, bureaukrater, manipulører, eller hvad man ellers kan kalde denne adfærd.

↑  Og når jeg i dag sidder sammen med andre for at snakke om nye revolutionære aktiviteter (med streg under nye), er vi kun mænd. Der er rigtig mange projekter, som *tidsmæssigt er nye*, og hvor kvinderne også er med. Men når det drejer sig om *bevidsthedsmæssigt nye*, er kvinderne fraværende.

↕  Faktisk er det meget godt, hvis man behersker begge ovenstående måder; men så skal det gøres sådan, at man først lader impulserne fra underlivet komme op i hovedet og give klarhed over, hvad man selv vil. Og dernæst kan man så bruge hovedet til at lægge planer og styre sig selv.

Det, som jeg godt kunne lide ved kvindefrigørelsen i 70'erne, var, at man ikke bare skulle anvende analyse-energien hele tiden; men at man faktisk godt kunne alting ved at bruge enheds-energien i stedet for. Det fungerede meget anderledes. Men det virkede.

Fri energi

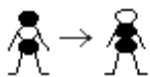
Nu vil vi se på, hvordan man kan anvende flere af energimønstrene. Hvis man evner at bruge dem alle sammen, kalder jeg det at have *fri energi*.



At skifte fra enheds-energien til hengivelses-energien kan være svært, fordi der er tale om en afladning. I enheds-energien føler man ansvar og selvværd (bryst). I hengivelses-energien mister man denne evne. I enheds-energien føler man sig oppe på en vis standard, som man sætter pris på. I hengivelses-energien falder man ned fra denne ”piedestal” og havner ligesom i skidtet. Det kan man forsøge at skjule med makeup, læbestift, smart frisure og lækkert tøj. Og hvis man ikke gemmer sig bag alt dette, føler man sig nøgen og grim. Man mister sin værdi i hengivelses-energien. Hvis man prøver at holde fast i sig selv, bliver man bare hysterisk, og ens tanker kører i ring hele tiden, mens man får hovedpine. Man kan ikke finde ud af at tage sig af sine børn. Man kan ikke selv gennemføre noget. Man føler, at man er en tom skal, og at der ikke er noget *jeg* indeni. Man har ikke lyst (underliv) til noget som helst. Man føler (bryst) ikke noget.

Og dog er dette skift noget af det smukkeste og mest kærlige. Ja, uden dette var fællesskab og kærlighed næppe muligt. Det passer ikke til et individualistisk samfund, hvor enhver af os hele tiden skal præstere noget og iscenesætte os selv. Derimod passer det perfekt til et kærligt forhold mellem mennesker. Det handler om, at man giver sig hen til dem, man har fællesskab sammen med.

Det virker kun, når man er i en social sammenhæng, hvor alle udfolder energimønstrene frit. Her skal man ikke være bange for, at ens energi aflades. De andre er der jo. Og de skal nok tage sig af én. Selvom man psykisk mister energi, betyder det ikke, at man mister sine kropslige kræfter. Det betyder bare, at man ikke kan følge sig selv. Nu skal man følge de andre. Man ser sig selv udefra. Ser sig selv med de andres øjne. *Hvordan tjener jeg fællesskabet? Hvad kan jeg gøre for dem? Hvordan styrker jeg enhver af de andre? Hvordan kan jeg være noget for dem?*



At skifte fra analyse-energien til udlevelsens-energien er der mere prestige i. Man slipper tankerne (hoved) og bliver krop (bryst og underliv). Man bliver mere mand; men desværre bliver det meget ofte misforstået, så man tror, at man skal kunne kæmpe mod nogle andre.

Det vanskelige, men også konstruktive er, at man skal lære at tage kontakt til sin kæreste eller de andre i fællesskabet og fastholde kontakten. Man skal være noget for dem hele tiden; og man skal hele tiden – igen og igen – få de andre til at følge ens lyster. Man må meget gerne få ens kæreste og de andre til at yde helt ud til grænsen af, hvad de magter. Men man må ikke presse dem til at gå ud over deres grænser. Det vigtige er, at man ikke viser hensyn på forhånd. De andre skal opleve, at man er hæmningsløs. Og så er det deres opgave at bremse op, hvis man overskrider deres grænser.

De skal ikke bremse én med forklaringer og begrundelse (analyse-energien). Der må godt komme ord. Men det skal helst være med hengivelses-energien, for selvom denne energi mest handler om at følge andre, er det også en energi, der giver feedback og godt kan protestere.

Hvis man ikke får sin kæreste eller de andre ud på deres grænser for, hvad de magter, vil man bagefter føle, at det gik dårligt. Så føler de andre, at man ikke tør bruge deres evner. Og man føler sig selv som en kujon, der ikke tør satse fuldt og helt. Energierne bliver ikke gennemlevet, og man kan så ikke udvikle sig videre til andre energimønstre.



De to ovenstående skift handler om at begynde at bruge hinanden mere forpligtende. Og det skal man selvfølgelig kun, hvis man er med i et gruppefællesskab. Det foregår med territorie-energien. Det handler ikke om, at man har samme teorier (hoved) som de andre. Man skal heller ikke have samme psykosocial adfærd (bryst). Det er en kropslig og dyrisk energi. Den indebærer seksualitet. Men man behøver ikke at have sex med alle i gruppen. Til gengæld skal man have det med mindst én. Bevidsthedsmønstret danner to psykiske grænser – omkring ens primær- og sekundærgruppe. Primærgruppen er den nære familie. Sekundærgruppen kan være en forening, et landsbyfællesskab eller lignende. Tilsammen hedder det en *gruppefamilie* – i modsætning til kernefamilien. Man oplever disse grænser sådan, at man tænker på nogle mennesker. Hvis det er primærgrupper, tænker man på 2-8 konkrete mennesker, som kan være ens kæreste, børn, familie, nære venner. Når man tænker på sekundærgruppen, tænker man på sit bosted, nogle møder, arrangementer, lejre og lignende, hvor man er sammen med en del mennesker, som man sympatiserer med og igen og igen indgår forpligtende samarbejde med. Det vigtige med territorie-energien er, at man

holder sig til sit fællesskab. Man kan godt gå på arbejde. Man kan også godt have forbindelse til sin gamle biologiske familie. Man kan godt have nogle venner omkring en bestemt aktivitet osv. Men principielt skal man lave alting sammen med sin gruppefamilie. Man spiller bold sammen. Man tager på ferie sammen. Man passer hinandens børn. Man går i byen sammen. Man spreder ikke sin energi til andre. Man anvender ikke et deperdureret bevidsthedsmønster, hvor man har 6 *mig*'er, hvor hvert af dem deltaget i noget socialt, men hvor det er 6 forskellige sociale fællesskaber. Man holder sig til ét fællesskab, hvor man udfolder alle energimønstre.



Når man skal danne en gruppefamilie eller få én mere med i gruppen, kan det selvfølgelig ske på mange måder. Men det er vigtigt, at man lærer at snakke med samlings-energiens bevidsthed. Begrebet *kommunikation* knytter sig til en proces, hvor man sammen med én eller flere kommer igennem alle 8 energimønstres bevidstheder. Så aflejrer resultatet af kommunikationen sig både som tanker, følelser og dyrisk bevidsthed på alle de måder, som der er mulige. I samlings-energien foregår snakken ved at kombinere tanker og følelser. Der er ikke noget bestemt, som snakken skal munde ud i. Det går ikke ud på at overbevise den anden om noget. Snakken skal ikke munde ud i, at man efterfølgende gør noget sammen. Det går udelukkende ud på at mødes. Hvis A snakker med B, skal A's tanker mødes med B's følelser, og B's tanker skal mødes med A's følelser. Og inde i hver person skal tanker og følelser mødes.

I gamle dage var der, hvad mænd kaldte kællinge-snak. Så sad 2 kvinder og snakkede på denne måde. De havde egentlig ikke noget at snakke om. Der var hverken mål eller retning i snakken. De snakkede bare. Når den ene sagde noget, fik den anden en følelse, som hun straks omsatte til nogle tanker, som hun sagde. Og så fik den anden en følelse, som hun også omsatte til nogle tanker, som hun sagde. Og sådan foregik det hele tiden. Hvis den ene fik øje på en fugl, sagde hun straks: *Se, der er en fugl*. Og så fik den anden måske en følelse om fuglenes frie liv, og det gav en tanke, så hun sagde: *Jamen, de lever da også frit*. Og det gav en følelse hos den første og dernæst en tanke, og så fortsatte snakke: *Jørgen lever også sådan. Nå, der gør Peter ikke. Der var også en fjernsyns-udsendelse om sådan noget. Var det med hende den lyshårede journalist. Mener du hende, der altid har en sort kjole på. Ja, det er altså også sørgeligt, som de unge klæder sig in dag. Da jeg var barn, gik vi altid med blomstrede kjoler. Ja, det er der kun på mit tapet i soveværelset. Har I fået udskiftet den gamle seng? Ja, det er længe siden. Nu mangler jeg bare at få en ny røremaskine til at lave dej. Har du hørt det med kanelsnegle? Der er 2 slags kanel, ikke? Nå, det kender du. Jeg har i øvrigt fået en ny bluse. Ja, det har jeg altså ikke råd til. Jamen, du fik da nye bukser i sidste måned. ...* Når de så havde snakket en times tid, var de blevet trætte, og så standsede snakken.

Efter kvindefrigørelsen i 70'erne oplevede jeg, at sådan en snak blandt de unge kvinder var lidt anderledes: *Nå, hvordan går det? Det er ok. Jeg lyder lidt træt. Det er ikke så slemt. Har Henrik oppet sig på det sidste. Han har været ude og spille fodbold. Skulle han ikke lave håndvasken? Jo, men det har han ikke fået gjort endnu. Ole ligger og snorker inde på sofaen. Skulle han ikke til Polen i denne uge? Det er vist udsat. Jeg var jo i drømmegruppe i går. Hvordan gik det? Jo, jeg fortalte om en drøm om nogle hunde, der sloges. Hvorfor drømmer du om det? Jeg synes altid, at jeg kæmper. Ja, hvis man ikke konstant gør noget, bliver man løbet over ende. Har I for resten snakket om den kommende weekend? Ja, vi vil gerne med...*

Det er tydeligt, at der nu er mere mål og retning i snakken. Sådan en snak bølger frem og tilbage over adskillige emner. Men igen og igen kommer kvinderne tilbage til de sociale udfordringer og problemer, som de er engageret i. Det skyldes selvfølgelig, at de nu er med i samfundslivet og produktionen, samt at de har en ligeværdighed i deres parforhold.

Problemet i dag er mændene. De har ikke lært at snakke sådan. Og det skal de nu til at lære. Kunststykket er at kunne slippe sin vilje (underliv). Resultatet af sådan en snak er, at man finder ud af, hvad man tankemæssigt og følelsesmæssigt kan sammen med den eller dem, man snakker med. Det er nemlig fundamentet for at kunne danne et fællesskab og vedligeholde det. Man skal ikke bagefter gøre noget sammen. Det kan være, at den ene går i gang med at passe børn, mens den an-

den går i gang med at spille musik. Det, der er fælles for dem, er, at de gør det i samme sociale kontekst, nemlig deres gruppefamilie – eller at de er i gang med en proces om at danne en gruppefamilie eller udvide den.

Når jeg i dag sidder og snakker med mænd, kan jeg godt få kendskab til deres tanker. De har normalt masser af gode idéer. Mange af dem kræver lige, at der skal ske nogle sociale forandringer først. Men ofte er det meget konkret. Problemet er, at der mangler den sociale kontekst. Og det viser sig dagen efter, hvor deres kæreste trækker i en anden retning. Ofte går snakken på, hvad *man* kan gøre. Og når jeg så spørger en af de tilstedeværende, om det er ham, der vil gøre det, griner han lidt og svarer jo og ja, og vi skal lige, og det afhænger af osv. Det er ikke, fordi der er noget galt med sådan en snak. Men den hverken samler eller opretholder en gruppefamilie.

Den snak, som der skal ske med samlings-energiens bevidsthed handler om et *konkret* fællesskab af *konkrete* mennesker, der allerede *gør* noget sammen, og som nu handler om, hvad og hvordan de skal fortsætte med det, som de *gør* sammen. Her kommer følelserne og de sociale relationer til at spille en afgørende rolle i snakken.



Nu skal vi se på en proces fra udlevelsens-energi til skaber-energi og videre til modtager-energi. Udfordringen er, at skaber-energi bruges på en måde, så man havner i samlings-energi – og vanskeligheden er at gå fra en opladning til en afladning.. Det handler om at skabe et fælles *vi*, hvor der er direkte sammenhæng mellem tanker og følelser. Det bliver ikke min vilje, der sejrer. Det bliver heller ikke andres. Det bliver til noget helt tredje. Viljen sidder energimæssigt i underlivet. Og når man gennemlever processen – og dermed mister energien i underlivet – kan fællesskabet fortsætte. Ellers ophører den fælles energi.

Derfor skal man bruge skaber-energi sådan, at man koordinerer hinandens energier. Man skal ikke blive enig. Man skal give plads til forskelligheder, og de skal så koordineres.

Og når man kommer til samlings-energi, skal man slippe sin vilje (underliv) – og blande tanker og følelser med hinanden, indtil man finder et fælles *vi*. Det handler ikke om, at man skal indskrænke sig selv. Det handler om at finde frem til, hvad man kan bruge hinanden til.



Lad os så se på processen frem mod koordinationen. Det starter i analyse-energi, hvor man har to adskilte energipoler, og dermed får to sæt tanker, som kan bruges til et *jeg*, der har en *idé*. Og så melder udfordringen sig: *Hvordan får jeg nu de andre med på idéen?* Traditionelt forbliver man i analyse-energi, hvor man forsøger at overbevise de andre; men nu skal man gøre noget andet.

I de sidste mange år har jeg siddet i grupper, hvor man har forsøgt at finde sådan en fælles energi, så man kunne udføre noget i fællesskab – uden at det bliver til egoernes kamp mod hinanden. Og her har man troet, at man skulle holde sit ego tilbage for at give plads til andre.

Jeg husker især en musiker, som fortalte, hvor fantastisk det er at få en fælles energi. Han havde oplevet det, når han var sammen med nogle andre musikere, og de spillede sammen. I starten lyttede de til hinanden og rettede sig ind efter hinanden. Men pludselig skete der det, at alle *jeg*'erne forsvandt. Det var, som om de var blevet et fælles *vi*. Det var én samlet bevidsthed, der spillede.

I starten brugte de analyse-energi til individuel præstation – og til sidst havnede de i skaber-energi med en fælles bevidsthed. Og historien blev så brugt til at mene, at hvis man skal gå fra analyse-energi til skaber-energi, skal man igennem en midterfase, hvor man tilsidesætter sit ego.

Og jeg har deltaget i mange grupper de sidste par år, hvor folk sådan har forsøgt at kue sig selv. I alle disse grupper er det dog ikke lykkedes at komme frem til skaber-energiens fælles bevidsthed. Og hvis vi lige skal tilbage til musikeren, var det da heller ikke sådan, at de var i en mellemfase,

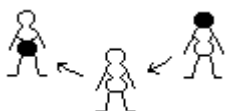
hvor de tilsidesatte deres eget ego og præstation. Tværtimod. De var i en mellemfase, hvor enhver hæmningsløst udfoldede det bedste de overhovedet kunne uden at tage hensyn til andre.



Mellemfasen udgøres af udlevelsens-energien, hvor man ikke tager hensyn til andre eller begrænser sig. Man giver alt, hvad man har i sig – uden nogen selvkontrol. Det er den eneste måde, hvorpå de andre kan finde ud af, hvad man magter, og hvordan de så kan supplere og komplementere. Og det er først, når de alle sammen har udfoldet sig i udlevelsens-energien, at de i fællesskab kan skifte over til skaber-energien og opnå en fælles bevidsthed.

I det kapitalistiske samfund er der egoisme og fællesskab – og de to er modsætninger. I en gruppefamilie er der *ego* og *kollektiv*. Og de to er ikke modsætninger. De er forudsætningen for hinanden.

Kun når man har oplevet, hvad en anden kan og vil præstere – og man har set (eller hørt), hvordan det har påvirket kollektivet, kan man udnytte skaber-energien til at opnå en fælles energi, og det er baggrunden for at snakke på samlings-energiens måde.



Ovennævnte er at *toppe* – og lad os nu se på det modsatte at *bunde*, hvor man skifter fra hengivelses-energien til modtager-energien og videre til territorie-energien. Det handler altså om at skifte fra afladning til opladning. Processen går ud på, at man slipper sine tanker, forvandler sig - og kommer frem til, at

der rejser sig en ny energi og vilje, der er total individuel.

Det centrale er selve forvandlingen. Der sker noget oppe i hjernen. Store områder i hjernen kan helt ændre sig. Forbindelsen mellem hjerneceller ophører eller dannes. Jeg tror, at det er de hvide blodlegemer, der æder de celler og nervetråde, som ikke skal bruges mere. Og så danner hjernecellerne nye nervetråde til andre hjerneceller, som hermed begynder at samarbejde. Hvis man aldrig skifter energimønster, sker intet af det. Så kan der kun komme hjernesvulster, blodpropper eller døde områder i hjernen. Og man kan blive senil demens, få hjerneflimmer mm. Men hvis man udfolder alle energimønstre, får man en aktiv hjerne. Og så er det i modtager-energien, at forvandlinger sker.

I hjernen kan der altså både dannes nye forbindelser mellem hjerneceller, og det opleves som en slags bevidsthedsmæssig udvidelse – og en afbrydelse af forbindelser mellem hjerneceller, og det opleves, som om man siger farvel til noget og åbner sig for noget andet.

Det naturlige er, at man jævnlige gennemgår sådan en forvandling. Men i det nuværende samfund er det normale, at man ikke gør det. Her er idealet, at man forbliver i den samme bevidsthed hele livet.

Ligesom når et barn fødes, ved man ikke, hvad der kommer. Man tager imod barnet, sådan som det er. På samme måde er det med den personlige forvandling. Man ved ikke, hvad der kommer. Man bliver nødt til at tage imod det nye uden at kunne styre og kontrollere det. Hvis man er ydmyg overfor livet – og tror, at det altid er gode kræfter, der er på vej, lader man bare processen ske. Hvis man derimod tror, at naturen er farlig, evolutionen er tilfældig, og man er på vej til at degenerere, kæmper man imod. Så vil man ikke ind i modtager-energien. Og så bremser man hele sin energiprocess – og havner hurtigt i et stivnet polariseret energimønster og dets bevidsthed.

Hvis man bruger sin hjerne meget på den gode måde, skal man have rigeligt at spise – især sukkerstoffer. Og man skal sove meget, fordi forvandlingerne mest sker under den dybe søvn. Når jeg arbejder meget med at forvandle min bevidsthed, sover jeg 10 timer i døgnet. Ellers kan jeg nøjes med 6-7 timers søvn.



At skifte fra territorie-energien til analyse-energien handler om, at man skal blive bevidst (hoved) om, hvad ens *nye* vilje (underliv) går ud på. Inde i sig selv overføres energien fra underliv til hoved, så man får nogle billeder, man kan sætte ord på. Når man skal holde møde, skal man ikke starte med en dagsorden, for den knytter sig altid til problemer og udfordringer i fortiden. I mange effektive virksomheders bestyrelser er det helt selvfølgelig. De

første 15 minutter af et møde skal man snakke om, hvad der rører sig af *nyt* inden i én selv. Og det kan godt medføre, at man aldrig kommer til nogen dagsorden, fordi der er noget helt nyt, som alle kræfterne skal bruges til. Det giver for eksempel ingen mening at snakke om at effektivisere produktionen af en vare på et bestemt marked, hvis der på dette marked er kommet en vare fra et andet firma, og denne vare er lige så god, men billigere. Og i en gruppefamilie er der ingen grund til at snakke om at lave køleanlæg til sit grønsagslager, hvis et flertal har fået tanker om at flytte. Der er altid et eller andet, der er helt nyt og uforudsigeligt, men som er vigtigt at snakke om.

Sådan er det ikke, hvis bevidstheden er stivnet, og man bare skal videre ad samme vej, som har forfulgt længe. Men hvis man har fri energi og fri bevidsthed, skal man også have fri snak.

Meget ofte er det kun små bevidsthedsmæssige fænomener, som er nye, og som der skal snakkes om. Men det er helt nødvendigt, at man gør det. For ellers bremser og forhindrer man processen gennem energimønstrene.



At skifte fra samlings-energien til enheds-energien handler om at slippe tankerne (hoved) – og udtrykke følelserne (bryst) frit. Og det skal selvfølgelig være de *nye* følelser. Hvis de andre i gruppefamilien kun får ens *gamle* sædvanlige følelser, føler de det bare trættende.

Det skal ikke være sådan, som jeg hele tiden hører fra kvindelige terapeuter: *Snak nu fra dit hjerte!* Dels kan de ikke tåle hovedets eller underlivets energier. Og dels er de – når de snakker fra brystet – altid kærlige og medfølelse. Nu skal man komme med følelser, der nogle gange er medfølelse og kærlige – og andre gange er fortvivlende, desperate, tryglende, håbende og meget mere. Hele idéen er, at man med sine følelser giver spontan feedback. Og det skal ikke pakkes ind i ord og forklaringer. Det skal komme som et tågehorn eller skrig i natten – eller som et vandfald eller vulkan. Der skal ske med glød og kraft i stemmen, for det er følelserne i ordene, man kommunikerer til andre.

En del af det her handler om *tilgivelse*. Nogen tror, at det går ud på en beslutning om, at man ikke længere har nogle negative følelser over for noget, som en anden har gjort. Men det virker ikke. Hvis man skal tilgive nogen, skal man først snakke med dem i samlings-energien. Og så skal man slippe tankerne og tillade sig selv og andre at være i enheds-energien.

I enheds-energien skal man turde være sig selv – og tillade, at andre er sig selv. Ethvert menneske er sin egen enhed. Vi er alle forskellige. Hvis man prøver at forstå hinanden, går det galt. Det er vanskeligt nok at forstå sig selv. Men man skal tillade sig at være, som man er. Og tilgivelse handler om, at man accepterer andre, præcis som de er. De handlinger, som de har udført, tilhører fortiden. Når man derfor kigger på et menneske i enheds-energien, ser man *følelser, der knytter sig til fortiden*. De er ofte meget bedre end analyser, undskyldninger og forklaringer. Hver enkelt af os skal bare være ærlig og ægte i det, som vi viser og gør.

Det er vigtigt at gøre sig klart, at alle energimønstrenes bevidsthedsmæssige egenskaber er medfødte – og at det er noget, som alle kan, hvis vi bare tillader os at slappe af og lade det ske. Det er ikke noget, man styrer og kontrollerer. Og det er ikke noget, som man kan lære intellektuelt. Alligevel er det min erfaring, at det er befordrende for udviklingen, hvis man kender noget til energierne – og også bliver klogere på dem hen ad vejen.

Så er der historien om ægget og hønen. Hvad kom først? Hvis ægget kom først – hvem lagde så ægget? Og hvis hønen kom først – hvor kom den så fra?

Så hvad kommer først: Bevidsthedsforandringer eller samfundsforandringer? Her er der for tiden to fremherskende og modsatrettede teorier, der mener, at det er den ene af de to. De borgerlige mener, at man skal udvikle sin bevidsthed først, og så ændrer samfundet sig bagefter. De venstreorienterede mener, at man skal ændre samfundet først, fordi det er det materialistiske og sociale, der skaber bevidstheden. Men hvis vi studerer samfundets og bevidsthedens historie, er det tydeligt, at disse to udvikler sig samtidig og parallelt. For den enkelte af os er det bevidstheden, der skal begynde processen. Og det er både tanker, følelser og kropslig bevidsthed, der skal forvandles. Men samtidig

skal vi danne nye gruppefamilier, som er den sociale ramme, inden for hvilken det er muligt at forvandle bevidstheden.

Blive klogere

Det gennemgående i denne bog er, at vi skal slippe bevidsthedsspaltningerne. Vi skal ud af det stivnede energimønster, hvor vi altid er polariseret i højre og venstre sides bevidstheder. Og vi skal kunne foretage bevidsthedsrunder, hvor vi kommer igennem de 8 grundlæggende energimønstres bevidstheder.

Hvis det lykkes, havner vi dér, hvor kineserne ude i landsbyerne har været i adskillige hundrede år. Her var der økologi, bæredygtighed, vedvarende energi, fællesskab og meget af det, som vi stræber efter. Men dels var det på et fattigt niveau, og dels skete der stort set ingen bevidsthedsmæssig udvikling - ud over at skifte rundt mellem årets forskellige arbejds gange.



Det ændrede Mao Tse-tung (1893-1976) på. For ham var det vigtigt, at man brugte analyse-energien korrekt i bevidsthedsrunderne, sådan at ens tanker (hoved) opstod på baggrund af det, som man kropsligt (underliv) havde været igennem.



Men så læste han Marx – og lærte noget om europæisk tankegang. Og Mao indså, at man også skulle gøre ligesom europæerne, sådan at man fik en viden i hovedet, som man kunne bruge til at styre sig selv og skabe udvikling.

Det afgørende var og er, at man anvender de to ovenstående måder i den rigtige rækkefølge. Hver gang med i en erkendelsesrunde kommer frem til analyse-energien, skal man starte med den første måde, hvor man i sine tanker får klarhed over, hvad nyt der har rejst sig inden i én. Det handler om ens egne erfaringer, sådan at man bygger videre på dem. Og derfor skal man i hovedet udtænke, hvad man så skal gøre.

Men når man har været igennem to eller flere bevidsthedsrunder, er det, at man *også* skal anvende den anden måde – men *efter* at man har brugt den første måde. Analyse-energien giver nemlig 2 bevidsthedspoler i hjernen, sådan at man kan have to tanker samtidig. Og det skal man udnytte til at blive klogere. For det enkelte menneske skal det ske ved, at man sammenligner de erfaringer, som man fik fra forrige runde, med de erfaringer, som man har fået fra den runde, der lige er overstået. Man sammenligner hermed to sæt tanker – svarende til det, som man tænkte, iden runden begyndte, og det, som man tænker, når runden er slut. Det er det, som hedder at *analysere*.

På det individuelle plan skal man ikke analysere andre menneskers tanker – eller sammenligne sine egne tanker med andres. For så bliver man ikke klogere. Så fylder man bare sit hoved med teorier, som man ikke selv kan bruge.

Hvis man gør det meget systematisk, bruger man analyse-energien til at få en teori (Teori 1) om, hvad man skal gøre i næste runde. Den udfører man så i praksis, idet man gennemlever alle de andre energimønstre. Og når man efter runden igen kommer til analyse-energien, anvender man den første af de to ovenstående måder til at opnå erfaringer, og de bliver så til en ny teori (Teori 2) om, hvad man skal fortsætte med eller lave anderledes i næste runde.

Men inden man beslutter sig helt for, hvad den nye teori (Teori 2) skal gå ud på, anvender man lige den anden af de to ovenstående måder at bruge analyse-energien på – nemlig at analysere. Og det handler om at sammenligne teorier før og efter runden (Teori 1 og Teori 2). Og hermed bliver man klogere.

Imperiets fald

Der var 3 årsager til, at Romerriget faldt sammen. Bevidstheden hos overklassen var snævert begrænset til analyse-energien, hvor man havde en 2-polet tankegang med sig selv som herskere (hoved) - og resten af jordens befolkning (underliv) som dem, man skulle herske over. Selv havde man en fornuft og forstand med viden. Andre mennesker havde en dyrisk bevidsthed. Og det gav en magtkamp, som var med til at udmatte hele systemet. Den anden årsag var, at der var ydre fjender. I nogle af de områder, som romerne havde besat eller prøvede på at besætte, gjorde folk modstand. De førte væbnet klamp mod romerne. Det svarer lidt til, at araberne i dag fører væbnet kamp mod Vesten, fordi vi har besat deres område for at sikre os olien. I vor tid klarer kapitalisterne sig for det meste af tiden med en økonomisk besættelse samt støtte til nogle diktatorer; men når det er nødvendigt, indsætter Vesten militær. I Romerrigets tid var der partisaner, guerillabevægelser, terrorisme og krige.

Den tredje årsag var kristendommen. Det var ikke den kristne kirke, der udgjorde nogen trussel mod imperiet. Det var de kristne fællesskaber. De blev af den etablerede kirke opfattet som forrædere, fordi de havde den forkerte tro – mente præsterne. Og man forfulgte dem og tævede dem med køller. Men der kom bare flere og flere af dem. Til sidst begyndte romerne også at forfølge dem. Men disse kristne grupper bredte sig til hele det nordlige Afrika og til alle lande i det sydlige Europa. Og de kom til at spille en stor rolle i hele datidens verden. De udfordrede nemlig den romerske tankegang. De mente ikke, at man kunne frelse verden ved hjælp af analyse-energiens tankegang og politiske praksis. De gennemhullede forestillingen om, man kunne redde verden, ved at det skulle være forstanden, der skulle herske over det dyriske i mennesket. De kristne havde nemlig en polariseret bevidsthed, hvor de ikke kun havde analyse-energien som fundament. De havde også enheds-energien, som indeholdt en helt anden bevidsthed. Og kombinationen af de to bevidstheder var og er, at man ikke kan lade være med at herske (analyse-energien), men at man så skal tilgive og forlige sig med hinanden (enheds-energien). Og den visdom, der ligger heri, var en væsentlig årsag til, at hele imperiet krakkede.

De kristne fællesskaber fungerede som storfamilier med fælles økonomi. Mænd og kvinder var ligestillede. Der var parforhold; men der var også seksualitet med flere end ens partner. Ifølge skriftlige kilder blev de kristne omtalt som nogle, der var glade, og som gik og omfavnede og kysede hinanden. Og vi ved, at der også forekom sex mellem mennesker af samme køn. Vi ved også, at de ikke prædikede nogen sandheder for andre. De passede stort set bare sig selv. Men alle andre var misundelige på dem. De tog sig nemlig af hinanden, havde fælles børneopdragelse, passede syge og gamle, dansede og sang, og var stolte over, at de ikke deltog i den proces, hvor man med forstanden skulle herske over andre.

I dag har vi noget lignende. Det nuværende imperium hedder Vesten. Og indtil nu er der modstand mod systemet på 2 måder. Dels er der selve modsætningen mellem hoved og underliv, som overføres til en modsætning mellem kapitalister og arbejdere. Og det giver en forhåbning for de venstreorienterede om, at systemet før eller siden bryder sammen. Og så er der modstand fra de andre kulturer, som tidligere har været kolonier, og som stadig er underlagt den kapitalistiske økonomi. Her føres der krige, og der udføres terrorhandlinger mod Vesten. Men der er ingen af disse to modstandere mod imperiet, som alene eller i fællesskab kan få systemet til at bryde sammen. Begge vil fortsætte og er nødvendige. Og efter min opfattelse skal man undgå at tage afstand fra dem, men samarbejde med dem. Men der mangler det, som de kristne fællesskaber fik skabt i Romerrigets tid, nemlig en bevidsthedsmæssig udhuling af magthavernes tankegang.

Dengang for små to tusinde år siden handlede det om at kritisere analyse-energien – og overbevise alle om, at det var dårligt at være stivnet i det bevidsthedsmønster. I stedet skulle man magte to bevidsthedsmønstre samtidig, idet man dermed fik en større visdom. I dag har vi så Vestens imperium, hvor man har de to bevidsthedsmønstre samtidig hele tiden, og hvor man ikke bare skal undertrykke alle andre mennesker i verden, men også hjælpe dem op over det dyriske og tilgive, at de har

ondskaben i sig. Og med lidt udviklingshjælp håber man så, at de kan komme op over det middelalderlige bevidsthedsniveau, som de befinder sig på.

Der er så småt en bevidsthedsmæssig kritik af systemet. Den går på, at man ikke kan have uendelig økonomisk vækst. Og der er begrænsede mængder af råvarer på denne planet. Og forurening og opvarmning ødelægger mere og mere osv. Det er alt sammen rigtigt. Men hvis man træder tre skridt baglæns og iagttager, hvordan politikerne reagerer, er der intet af det, der ser ud til at kunne vælte systemet. Der er behov for en helt grundlæggende systemkritik.

Vi skal skabe en folkelig bevægelse, hvor man udfolder flere – gerne alle – energimønsters bevidstheder. Og vi skal vise for os selv og for andre, at det giver et godt liv. Når magthaverne og andre tilpassede mennesker så spejler sig i det, vil de opleve, at deres stagnerede og polariserede energimønstre med analyse-energiens og enheds-energiens bevidstheder er indskrænket og destruktivt. Og det vil tære dem op indefra. I deres underbevidsthed vil de mere og mere føle sig som dæmoner. Og lidt efter lidt vil hele deres magt smuldre på grund af ...

- 1) arbejderklassens kamp for et klasseløst samfund
- 2) de fattige landes frihedskamp rettet mod globaliseringen og kapitalismen
- 3) folkelige bevægelser med udfoldelse af alle energimønsters bevidstheder i sammenhæng

Jeg tror kun, det vil lykkes, hvis disse tre formår at koordinere sig og skabe en fælles indsats.

Det tog i sin tid et par hundrede år for de kristne grupper at blive en revolutionær kraft. Det var en lang proces, hvor de enkelte grupper voksede langsomt – hvor en lille gruppe på 2 mennesker blev til 3, og hvor 3 blev til 4, og hvor gruppen efterhånden blev så stor, at den delte sig i 2. Og det gik også langsomt med, at der opstod helt nye grupper, fordi nogle flere var blevet inspireret af den nye bevidsthed.

I dag består den nye bevidsthed egentlig af alle kulturers bevidstheder. Det er i sammenstødet mellem kulturerne, at vi har opdaget og erkendt energimønstrene og deres bevidstheder. Der er derfor ikke tale om, at der kun er ét center, hvorfra det breder sig. Der er mange centre. Og det breder sig hurtigt på kryds og tværs. Om det denne gang kommer til at tage 300 år – eller om det kan klares på 50 år, vil vise sig. Men hvis man tror, at det klares på under 20 år, giver man sig selv nogle illusioner, der er urealistiske.

Det sandsynlige fremtidsscenario er, at flertallet af Vestens befolkning i mange år endnu vil klynge sig til det gamle bevidsthedsmønster med al dets tankegang og social aktivitet. Og de problemer, som systemet skaber, vil bare blive større og større. Ligeegyldigt hvor store disse problemer bliver, vil systemet ikke bryde sammen eller falde ud over kanten, som nogle forestiller sig det. Et langt bedre billede er, at hele systemet kører længere og længere ud i en bevidsthedsmæssig sump.

Vores mulighed er, at vi danner gruppefamilier, nye økonomiske zoner, folkekommuner, eller hvad vi vil kalde det. Og at vi i disse fællesskaber udfolder alle energiernes bevidstheder. Vi skal skabe sådanne små celler, der er levedygtige og vokser og formerer sig. Og vi skal inspirere til, at andre celler opstår både her i vores del af verden, men også i den fattige del af verden. Vi skal kommunikere og samarbejde med hinanden. Vi skal bygge fremtiden op nedefra. Det er ikke en kamp mod andre. Hver celle skal starte som et frø, der er lagt i jorden. Det skal spire og vokse til en smuk plante. Og når den blomstrer, vil alle andre se, hvor smukt den er. Og så vil alle mennesker efterhånden blive draget af kærlighedens kraft. Vi vil forvandle menneskeheden til et samarbejdende fællesskab med fred, retfærdighed og folkelig selvbestemmelse.

Index

A

ADHD;27
afgrund;74
afladning;7;76
afreagere;69
aftægtsbolig;36
alienation;7;13;15
allergi;28
ambassadør;39
Amerika;32
analyse-
 energien;10;15;33;42;51;53
 ;57;75
analysere;81
anarkister;32
Anima;65
Animus;65
ansigt;27
ansvar;76
anti-psykiatri;70
arbejderbevægelse;60
arbejderklasse;60
arbejderklassen;32
arbejdsformidling;36
arbejdsløse;63
Aristoteles;59
Asperger's syndrom;20
astma;28
autisme;20

B

bander;38
beholder;69
beslutte;57
betændelse;27
bevidsthedsrunde;51
bevidsthedsstruktur;7
bioenergi;66
bjerg;74
blodkredsløbssygdomme;27
boligkarré;56
boligselskab;37
bondage;47
borgerlige revolution;16;32;59
broderskab;31
bryde sammen;84
bryst;27
bunde;79
bundorgasme;45
bureaukrati;60
bygning;56
bækkenbund;43
bærbuske;56

børnegruppe;13
børnehave;37
børneopdragelse;17

C

cellekerner;49
centerorgasme;45
civiliseret;16
clairvoyance;51
coaching;71

D

dagsorden;80
dalorgasme;46
deep throat;44
delorgasme;45
Demokrater;32
demokrati;59
den dømmende magt;31
den lovgivende magt;31;34
den udøvende magt;31;33
deperdition;7;13;25
depression;27
diskotek;24
dobbelt undertrykkelse;75
dommer;31
domstol;31
dukketeater;52
dyne;21
dyrisk;16
døgnrytme;42
dømmende magt;31

E

effectiveness;55
efficiency;55
ego;78
elektrochok;70
elektromagnetisk felt;7
embedsmænd;31;33
emigration;32
endefuld;45
energikugle;48
energilegeme;7;73
energimønster;7
engel;74
Engels;24
enheds-energien;8;15;43;52;53
erektion;42
erfaringer;81
erotik;41;43
evolution;25

F

familie;21

fantasi;42
fattige;63
feedback;80
festdage;39
fetich;42
fiskeri;33
flirte;24
flygtninge;63
fodbold;45
folkekommune;63
folkemagt;38
folkeråd;38
forelskelse;23
forfatningsdomstol;35
forkert;17;19
fornuftigt;16
forplantning;49
forspil;41
fremtidsscenarium;84
Freud;65
fri energi;75
frihed;31
fuldmåne;52
fælles energi;78
fælleshus;54
fællesskaber;37
fængsel;18;37
følelser;25

G

gamle mænd;59
genfødt;46
gestalt;74
gestaltterapi;66
gigt;27
global opvarmning;64
globalisering;63
g-punktet;43
grillplads;56
grin;27
grisefabrikker;63
gruffefamilie;76
grusomhed;16
Grækenland;59
grænse;76
gråd;27
guder;29
gårde;36

H

Habermas;60
hampeplanter;54

hengivelses-
 energien;9;15;35;44;52;53;
 76
heste;63
heteroseksuel;20
hjernen;25;79
hjerter;49
holdning;35
homoseksuel;20;21
hospitaller;27
hovedpine;76
hvide blodlegemer;79
hvide mands byrde;17
hysterisk;76
høj ladning;7
hønsehus;56
håndbold;45

I

ilt;27
imperium;83
indre omstilling;64
introfleksion;69
istid;16

J

jalousi;21
Janov;67
jeg;73
Johnsen;68
jordbrug;63
Jung;65

K

kamp;19
kapitalister;32
kapitalistklasse;60
kasse;74
kerne;69
kernefamilie;13;23;76
Kina;52
kirke;39
kiropraktør;66
klagekontor;35
klima;16
klædt af;43
kollektiv;23;56
kommunikation;77
kongen;33;35
kontakt;76
koordinere;17;57;78
korn;63
kosmisk orgasme;46
kraftdyr;7
kriminell;18;37
krise;23
kristendom;83

kroppen;27
kropspanser;65
kropsterapi;66
kræft;27
kultur;17
kvindefrigørelse;61;75
kvindeundertrykkelse;61
kællinge-snak;77
kæreste;21;49
kærlighed;69

L

Laing;70
landsbyfællesskab;23;36;59
landsbyråd;60
lav ladning;7
legekammerat;14
legeplads;56
lever;49
lighed;31
Lille Istid;32
lille pige;45
livslinie;69
lokalbefolkning;34
lovgivende magt;31;34
lovparagraffer;35
Lowen;66
luder;41
lyst;17
lyve;73
løn;32

M

madonna;41
magtmisbrug;28
makeup;76
manipulation;28
Mao;81
Marx;24
masochisme;47
menstruation;42
militær;17;31
minister;34
misbilligelse;14
modtager-
 energien;9;15;39;46;52;53
monogami;24
mor;74
moské;39
multiorgasme;46
musiker;78
muskelspænding;7;68
myte;16
møde;57
månerytme;52

N

naturens egen terapimetode;46
nervemedicin;27
nervetråde;7
NLP;69
nye økonomiske zoner;63
nymåne;52
nøgen;76

O

offer;68
ombudsmand;35
omstilling;64
onanere;43
ondt;16
opdrage;45
opladning;7
orgasme;42
orgasmerefleks;67
Orr;67
overflade-jeg;65
overspænding;7;27
overspændt;68

P

parlament;31
partner;23
Perls;66
persona;65
pedestal;76
piletræer;54
pisk;41
piske;18;47
plastikskjold;27
Platon;59
polarisere;7;19
politi;31;33
politiker-lede;61
polyamory;21
pornografi;42
positive bekræftelse;68
praksis;81
prestige;76
primalskrig;67
primær socialisering;13
primærgruppe;23;76
propaganda;28
prostitution;41
præsident;39
psyko-energi;7
psykoterapi;65
pubertet;15
pædagogik;37

R

rebirthing;67
refleks;46

reflekszone;27
reformer;34
Reich;65
reifikation;7;13;19
religion;39
Republikaner;32;45;61
retroflektion;69
retsfølelse;31
retsprotokol;31
revolution;17;59
ris;63
Rolf;66
Romerriget;83
Rosenberg;67
rækkefølge;81

S

sadomasochist;45
samfundsmæssiggørelse;26;61
samle sig;7
samlings-
 energien;10;15;38;44;51;53
 ;77
samtaletterapi;70
sekundærgruppe;23;76
selvforsyning;64
selvværd;76
serielt monogami;24
sex;41
shaman;7
single;28
skaber-
 energien;11;15;39;45;51;53
skal;76
skedeorgasme;43
skillevægge;54
skilsmisse;23
skizofreni;20
skjold;69
skole;14;34
skyggeside;21
skænderi;23
slap penis;43
slave;16;47
sluge;44

smerte;27;45
socialdemokrati;59
socialhjælp;36
socialisering;13
socialisme;32
Sokrates;59
soldater;33
sommertemperatur;32
soveværelser;23
splittelse;36
spontan;80
sport;66
sprøjteorgasme;43
spænding;45
stammelandby;13
stat;16
statsambassadør;39
statsminister;39
stivelse;63
stjæle;19
straf;31
straffe;45
stråtag;54
sukkerstof;63
sukkersyge;28
sult;32
sulteløn;59
sump;84
svin;63
swinger;23
syg;27
sygehuse;27
sædceller;42
søvn;42

T

tage ind;44
tantra;47
teknokrati;60
tempel;39
tennisbold;48
teori;81
territorie-
 energien;8;15;37;43;51;53
territoriekrige;16

testikler;42
tilgivelse;80
toppe;79
tortur;16;18
totalorgasme;46;67
trang;21
tre-generationsfamilie;23
trodsalder;19
tæv;23

U

udfolde sig frit;16
udlevelses-
 energien;11;15;16;35;45;51
 ;53;76;79
udløsning;43;47
udøvende magt;31;33
underbevidsthed;51
underspænding;7;27
underspændt;68
undertrykke;17
ungdomsbander;37
USA;32;45
utroskab;50

V

vanskabning;17;20
vejledning;36;71
velfærdssamfund;37
vendepunktet;21
venstreorienteret;25
venteliste;36
vilje;16
visdomsråd;39
vrede;69

Z

zig-zag;27

Æ

ægløsning;42

Å

åndedrætsterapi;67
åndelig vejleder;7